



# Sådan forstår du dine blodsukkertal

Hvordan svarer dine egne blodsukkermålinger til langtidsblodsukkeret (HbA1c), som lægen måler? Læs med her.

Tekst: Helen Heidemann / Grafik: Rie Lynggaard Topp

## HVAD OG HVORDAN?

Diabetes vælger i hvert nummer et emne, som illustreres grafisk.

### Hvad er HbA1c?

**HbA1c** er en betegnelse for en blodprøve, der henviser til glykeret hæmoglobin. Blodprøven fortæller, hvad det gennemsnitlige glukoseniveau (sukkerniveau) i blodet har været over de seneste cirka to måneder.

**Hb** står for hæmoglobin og findes i de røde blodlegemer. Det er et proteinstof, hvis funktion er at transportere ilt rundt i blodet. Hæmoglobin giver blodet sin røde farve.

**A** står for den mest almindelige type hæmoglobin.

**Tallet 1** og bogstavet **c** henviser til undertyper af hæmoglobin A, som glukose binder sig til.

**HbA1c** fortæller altså, hvor meget glukose (sukker) der har været bundet til hæmoglobin (proteinstof) gennem den seneste periode.

### Hvad er eAG eller M-BG?

**eAG** står for det engelske "estimated average glucose". På dansk bruges M-BG, der står for estimeret middelblodglukose. Tallet er et beregnet gennemsnit for dit blodsukkerniveau igennem de seneste cirka to måneder. Det opgives i millimol pr. liter og kan sammenlignes med de tal, du selv måler på dit blodsukkerapparat. Måler du blodsukker cirka fem gange om dagen eller mere og ser på apparatets gennemsnit af dine blodsukkermålinger for de seneste fire uger eller mere, får du dermed et pejlemærke på, hvad dit estimerede middelblodglukose er og dermed dit HbA1c (langtidsblodsukker).

## Sådan svarer tallene til hinanden

HbA1c %	eAG/M-BG mmol/l	HbA1c mmol/mol
4,0	3,8	20
4,5	4,6	26
5,0	5,4	31
5,5	6,2	37
6,0	7,0	42
6,5	7,7	48
7,0	8,5	53
7,5	9,3	58
8,0	10,1	64
8,5	10,9	69
9,0	11,7	75
9,5	12,5	80
10,0	13,3	86
11,0	14,9	97
12,0	16,5	108
13,0	18,1	119
14,0	19,7	130

### Den gamle enhed: HbA1c %

Langtidsblodsukker, der måles i procent. Enheden bruges ikke længere.

### Middelblodglukose mmol/l (eAG eller M-BG)

Et gennemsnit af dine seneste blodsukkermålinger i millimol pr. liter.

### Den nuværende enhed: HbA1c mmol/mol

Langtidsblodsukker, der måles i millimol pr. mol.

## Hvad skal HbA1c ligge på?

Diabeteslægerne faglige selskaber anbefaler:

- **Værdier under 48 mmol/mol** Kan tilstræbes de første år efter diagnosen, hvis det er muligt uden større risiko for hypoglykæmi (lavt blodsukker). Ser ud til at være vigtigt for forebyggelsen af følgesygdomme på lang sigt.
- **Værdier under 53 mmol/mol** En stram kontrol kan blive tiltagende vanskelig jo længere tid, man har haft diabetes. Individuelle mål er afgørende. Her opvejes risikoen for lavt blodsukker over for risikoen for mikrovaskulære følgesygdomme – altså skader på de små blodkar, dvs. skader på øjne, nyrer og nervebaner.
- **Værdier under 58 mmol/mol** Hvis man har tendens til svingende blodsukre, lave blodsukre, har en høj alder, har haft diabetes i mange år og har makrovaskulære følgesygdomme – altså skader på de store blodkar, dvs. åreforkalkning, der særligt rammer hjertet (kransårerne), hjernen og benene (pulsårerne).
- **Værdier mellem 58 og 75 mmol/mol** Kan være acceptabelt i nogle tilfælde.

Kilder: Vejledninger fra Dansk Selskab for Almen Medicin og Dansk Endokrinologisk Selskab