

Wisselende bloedglucosespiegels

Onder invloed van voedsel, drank, inspanning en emoties verandert de hoeveelheid glucose in het bloed voortdurend. Daardoor is ook de reactie op bloedglucoseverlagende medicijnen niet altijd precies gelijk. Aanpassing van de voeding of de medicatie kan nodig zijn om tussen de grenswaarden van 4 en 8 mmol/l te blijven. Te veel of te weinig glucose in het bloed vertaalt zich niet altijd onmiddellijk in lichamelijke verschijnselen, zodat iemand zich prima kan voelen en toch hoge bloedglucosespiegels kan hebben. Langdurige hoge bloedglucosespiegels kunnen op den duur leiden tot complicaties van diabetes, zoals hart- en vaatziekten, slecht genezende wonden (diabetische voet), gevoelloosheid in handen en voeten, slechtziendheid, blindheid en nierziekten.

Metten is weten

De enige manier om de kans op complicaties van diabetes te verminderen, is de bloedglucosespiegel tussen nauwe grenzen te houden. De enige manier om te weten hoe hoog de bloedglucosespiegel is, is meten. Dit kunt u zelf doen met een bloedglucosemeter, een prikpen met een naaldje en teststrips. Aan de hand van de uitslag van de meting kan de medicatie of de voeding worden aangepast. Hiermee wordt niet alleen de kans op complicaties minder of het optreden ervan uitgesteld, maar ook voelen mensen bij wie de bloedglucose goed is ingesteld zich in het algemeen energiever en gezonder. Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) hanteert de volgende streefwaarden voor bloedglucosespiegel.

	goed	aanvaardbaar	slecht
nuchter gemeten bloedglucose (mmol)	4-7	7-8	boven 8
bloedglucose gemeten twee uur na de maaltijd (mmol)	onder 9	9-10	boven 10

Wanneer bloedglucose meten?

Hoe vaak u uw bloedglucosespiegel moet meten, hangt onder meer af van het type diabetes (1 of 2), van de medicatie en of uw bloedglucosespiegel gedurende de dag sterk schommelt. Mensen met diabetes mellitus type 1 meten hun bloedglucose vaak voor iedere maaltijd en vaak ook 's morgens wanneer ze nog nuchter zijn en 's avonds voor het slapen gaan. Mensen met diabetes mellitus type 2 wordt geadviseerd bij het begin van de behandeling met insuline voor iedere maaltijd en voor het slapen gaan te meten. Wanneer de bloedglucosespiegel is gestabiliseerd, kan worden volstaan met drie- tot zevenmaal per week nuchter (voor het ontbijt) te meten. Een paar dagen per maand moet echter weer viermaal daags worden gecontroleerd. Het is het beste om altijd op vaste tijdstippen te meten, zodat u een goed inzicht krijgt in het verloop van uw bloedglucosespiegel en het effect van bepaalde activiteiten, emotionele omstandigheden en voedsel. Bespreek met uw arts of diabetesverpleegkundige wat voor u de beste momenten zijn om uw bloedglucosespiegel te meten.

Wat is HbA_{1c}?

Meten van de bloedglucosespiegel geeft slechts informatie over dát moment. Of uw diabetes gedurende langere tijd – twee tot drie maanden – goed is gereguleerd, kan worden afgelezen aan de hand van het HbA_{1c} in uw bloed. HbA_{1c} is hemoglobine waaraan glucose is gehecht. Hemoglobine is een eiwit in de rode bloedcellen, dat aan de cellen niet alleen hun rode kleur geeft, maar er ook voor zorgt dat deze cellen zuurstof kunnen opnemen in de longen en afgeven in de weefsels. Omdat glucose zich hecht aan hemoglobine in het bloed, zal een grotere hoeveelheid glucose in het bloed tot een hoger percentage hemoglobine leiden dat glucose bevat (HbA_{1c}). Bij mensen zonder diabetes bestaat ongeveer 5% van al het hemoglobine (Hb) uit HbA_{1c}. Omdat rode bloedcellen ongeveer twee tot drie maanden leven, is het percentage van het normale hemoglobine dat uit HbA_{1c} bestaat een goede maat voor de glucoseregulatie van de afgelopen twee tot drie maanden. Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) hanteert de volgende streefwaarden voor het HbA_{1c}:

	goed	aanvaardbaar	slecht
HbA _{1c} (%)	onder 7	7-8,5	boven 8.5

Waarom is het HbA_{1c} belangrijk?

Het op gezette tijden meten van het HbA_{1c} geeft dus aanvullende informatie over het resultaat van de behandeling. Het is niet bedoeld om het dagelijks, of meermalen per week meten van bloedglucose te vervangen. Het HbA_{1c} is een maat voor de gemiddelde bloedglucosespiegel. Wanneer het HbA_{1c} te hoog is, terwijl u meestal goede bloedglucosespiegels meet, kan dit betekenen dat tussen uw metingen door, bijvoorbeeld na de maaltijd of 's nachts, tóch te hoge waarden voorkomen. Het is dan zinvol om in overleg met uw arts vaker of op andere momenten uw bloedglucose te meten. Het kan ook voorkomen dat iemand een goed HbA_{1c} heeft, maar vaak veel te hoge (hypers) en veel te lage bloedglucosespiegels (hypo's) heeft.

In uw Diabetespas of dagboek kunt u noteren wat volgens uw arts of diabetesverpleegkundige uw persoonlijke streefwaarden zijn voor uw nuchtere bloedglucosespiegel en HbA_{1c}. Ook kunt u daarin de uitslag van diverse metingen noteren, zodat u een goed inzicht krijgt in het resultaat van uw diabetesbehandeling. Het is raadzaam om met uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige tijdens elke diabetescontrole uw HbA_{1c}-waarden te bespreken.