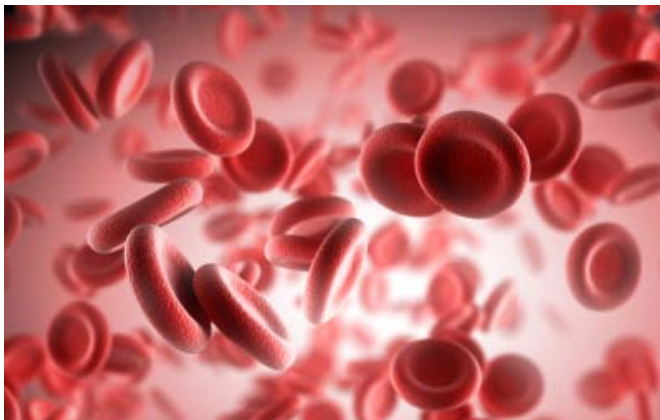


HbA1c - Das Gedächtnis des Blutzuckers

Der Zuckerspiegel (Glucose) unterliegt starken Schwankungen. Mit jeder Aufnahme von kohlenhydrathaltigen Speisen steigt der Spiegel. Mit Hilfe des Insulins wird er wieder abgebaut.



Um zu erfahren, wie hoch der durchschnittliche Zuckerwert ist, wird im Labor der Langzeitzuckerwert, HbA1c im Blut gemessen. Er erlaubt einen Rückschluss auf die Höhe des Blutzuckers der letzten sechs bis acht Wochen.

Die Bezeichnung HbA1c setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen:

- Hb** Abkürzung für Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff
- A** die genaue Typenbezeichnung des Hämoglobins
- 1** gibt an, dass das Hämoglobin mit Zucker verbunden ist
- c** kennzeichnet die Stelle am Hämoglobin, an die der Zucker gebunden ist.

Hämoglobin ist ein Eiweißmolekül der roten Blutkörperchen. Es transportiert Sauerstoff in die Körperzellen. Zuckermoleküle lagern sich auf ihrer Reise durch den Blutstrom gerne am Hämoglobin ab. Bei einem dauerhaft hohen Blutzuckerspiegel wird diese Verknüpfung nach kurzer Zeit so fest, dass die roten Blutkörperchen sie nicht mehr lösen können. Je stärker und länger der Blutzuckerspiegel erhöht ist, desto mehr Hämoglobin kann sich mit Zucker verbinden. Erkennbar ist es am steigenden HbA1c-Wert.

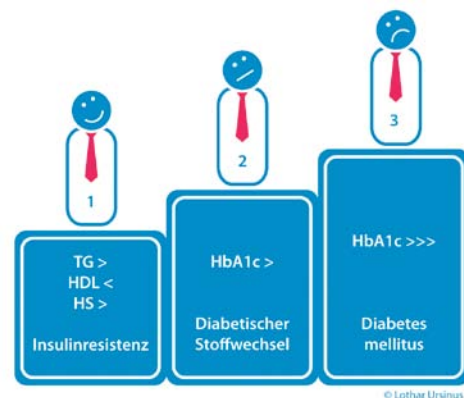
Normwerte

Im Labor gibt es zur Bestimmung vom HbA1c unterschiedliche Messverfahren. Die derzeit noch gültige Maßeinheit

von Prozentangabe wurde im Jahr 2010 in eine neue Einheit von Millimol pro Mol international festgelegt.

Der HbA1c sollte zwischen 4,1% und 6,1% (20 - 44 mmol/m) liegen. Alle Werte oberhalb dieser Grenze sind ein deutlicher Hinweis auf einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel. In der Schulmedizin spricht man von einem Diabetes mellitus.

Die Naturheilkunde berücksichtigt bereits Werte ab 5,6 aufwärts, da sich aus dieser diabetischen Stoffwechsellaage mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Diabetes entwickeln wird. Bevor der Langzeitzuckerwert steigt, ist eine übermäßige Kohlenhydratzufuhr bereits an der Erhöhung der Triglyceride bei gleichzeitig erniedrigtem HDL-Cholesterin erkennbar. Dieses Duo bezeichnet man als „Insulinresistenz“. Häufig steigt auch der Harnsäurespiegel an. Er wird ebenfalls durch einen gestörten Kohlenhydratstoffwechsel verursacht.



Ursache und Folgen von dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten?

Neben Dauerstress spielt eine kohlenhydratlastige Ernährung eine wesentliche Rolle bei Erhöhung des Langzeitzuckers. Es werden allerdings nicht nur die roten Blutkörperchen mit einem Zuckerguss überzogen sondern alle Körperzellen. Mit zunehmender Zeit kommt es zur Schädigung der Nieren, Augen, Leber, Haut, Nerven, Gefäße und weiterer Organe. Die Folge sind Arteriosklerose, grauer Star, Demenz und andere schwerwiegende Erkrankungen.

Was ist zu tun, um den HbA1c-Wert zu senken?

Ernährung und Bewegung sind die wichtigsten Ansatzpunkte in der Lebensführung, um den Langzeitzuckerwert

HbA1c - Das Gedächtnis des Blutzuckers

dauerhaft zu normalisieren. Nahrungsmittel mit einem geringen Insulinbedarf, wie z.B. Gemüse und die zum Stoffwechsel passenden Eiweiße (abhängig von der Genetik / Blutgruppe), sollten besonders häufig gegessen werden. Das individuelle Ernährungsprogramm von gesund & aktiv ist die ideale Basis einer Ernährungsumstellung.

Mit **Bewegung** ist nicht gleich der Weg ins Fitnessstudio gemeint. Alltagsbewegungen wie Treppen steigen, Fahrrad fahren, mehr zu Fuß erledigen, reichen oftmals schon aus.

Pflanzliche Urtinkturen, die über den Stoffwechsel den Langzeitzuckerwert positiv beeinflussen sind z.B. Engelwurz (*Angelica archangelica*), Gundelrebe (*Glechoma hederacea*), Wegwarte (*Cichorium intybus*) oder Löwenzahn (*Taraxacum*).

Lassen Sie im Rahmen ihrer nächsten Vorsorgeuntersuchung den Langzeitzuckerwert im Labor untersuchen. Wenn möglich auch die Triglyceride, HDL-Cholesterin und die Harnsäure. Möchten Sie noch mehr über Ihren Stoffwechsel erfahren, dann haben Sie die Möglichkeit, durch einen gesund & aktiv - Therapeuten eine Vital- und Stoffwechselanalyse über das Labor erstellen zu lassen. Der HbA1c ist selbstverständlich ein Bestandteil dieser Untersuchung. Ihren Therapeuten finden Sie hier.

Autor Lothar Ursinus
Bildhinweis: istockphoto