

# Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

## INFO 18

### Wichtige Werte für Menschen mit Diabetes.

Rheinberg und Umgebung

Friedhelm Woch; 02843/860331

[www.diabetiker-treff-rheinberg.de](http://www.diabetiker-treff-rheinberg.de)

Januar 2007

- **Blutzucker (Kapillarblut, z.B. aus Fingerbeere)**

nüchtern:

- gut: 80-110 mg/dl
- grenzwertig: bis 140 mg/dl
- schlecht: über 140 mg/dl

nach dem Essen (1 bis 2 Stunden):

- gut: bis 140 mg/dl
- grenzwertig: bis 180 mg/dl
- schlecht: über 180 mg/dl

- **HbA 1c (Langzeitblutzuckerwert) Normalwerte:**
  - gut: unter 6,5 Prozent
  - grenzwertig: bis 7,5 Prozent
  - schlecht: ab 7,6 Prozent

**Wichtig: Die Zielvereinbarung sollte zwischen dem Betroffenen und dem Arzt vereinbart werden und kann je nach Alter und Dauer des Diabetes zur Vermeidung von schädlichen Unterzuckerungen auch wesentlich höher sein.**

Hinweis: Der Normalwert kann je nach Labormethode schwanken. Ihr Wert sollte nur bis ca. ein Prozent über dem Normalbereich des von Ihrem Arzt beauftragten Labors liegen

- **Blutfette**

**LDL-Cholesterin („schlechtes“ Cholesterin)**

- gut: unter 100 mg/dl

**HDL-Cholesterin („gutes“ Cholesterin)**

- gut: über 35 mg/dl

Bestehen schon Gefäßerkrankungen, sollte das HDL-Cholesterin über 40 mg/dl liegen.

- **Triglyzeride**

- normal: unter 150 mg/dl

- **Blutdruck**

- gut: unter 130/80 mmHg
- bei Nierenschäden: unter 120/80 mmHg

Hinweis: Alle Angaben sind Richtwerte. Einzelfall können mit dem Arzt abweichende Zielwerte vereinbart werden

Eine Selbsthilfegruppe in „Deutsche Diabetes-Hilfe“, Landesverband NRW e.V.; Bezirksverband Niederrhein

Bankverbindung: Sparkasse am Niederrhein - BLZ 35450000 - Konto-Nr.: 1560449355

IBAN: DE16 3545 0000 1560 4493 555 – BIC: WELADED1MOR