

# Kennen Sie Ihre Blutzuckerwerte?

Nein? Dabei gibt es viele Gründe, wieso Sie Ihre Blutzuckerwerte überprüfen lassen sollten, selbst wenn Sie sich gesund fühlen – beispielsweise um ein Risiko für eine Diabeteserkrankung früher erkennen und vermindern zu können.

Von Sara Probst

**D**en Begriff Blutzucker kennen Sie natürlich – doch was steckt eigentlich genau dahinter? Im Artikel klären wir die häufigsten Fragen rund um das Thema und zeigen auf, was die Blutzuckerwerte über unseren Gesundheitszustand aussagen.

## Was ist Blutzucker?

Unter Blutzucker versteht man den Glukoseanteil im Blut. Glukose – im Volksmund Traubenzucker genannt – ist ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat und dient als wichtiger «Treibstoff» für unseren Körper: Glukose versorgt Körperzellen wie die roten Blutkörperchen, das Nierenmark und das Gehirn mit Energie.

## Was sagt der Blutzuckerwert aus?

Damit die Energieversorgung ohne unerwünschte Symptome optimal funktioniert, darf der Glukoseanteil im Blut nicht zu hoch oder zu tief sein. Reguliert wird der Blutzuckerwert (auch Blutzuckerspiegel oder Glukosespiegel genannt) im Wesentlichen von der Bauchspeicheldrüse: Ist er zu hoch, produziert die Drüse das Hormon Insulin und gibt es ins Blut ab. Dadurch können die Körperzellen Glukose aufnehmen und der Blutzuckerspiegel sinkt. Ist der Blutzuckerspiegel zu tief, produziert die Bauchspeicheldrüse das Hormon Glukagon, das von den Leberzellen erkannt wird: Diese geben daraufhin Glukose ins Blut ab und der Blutzuckerspiegel steigt.

Die Regulation des Blutzuckers ist ein komplexer Vorgang und beinhaltet zahlreiche weitere Faktoren. Blutzuckerwerte sind ein wichtiger medizinischer Messwert, denn ein dauerhaft erhöhter oder zu tiefer Wert kann auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen – beispielsweise auf Typ-2-Diabetes, auch «Altersdiabetes» genannt.

## Was ist denn ein «normaler» Blutzuckerwert?

Grundsätzlich ist der Glukoseanteil im Blut kein starrer Wert: Er schwankt im Verlauf des Tages und ist beispielsweise abhängig davon, was Sie wann zu sich nehmen oder wie aktiv Sie sind. Wegen der Schwankungen sollten Sie mehrere Messungen über einen längeren Zeitraum vornehmen lassen, um festzustellen, ob der Blutzucker im normalen Rahmen liegt. Am Morgen ist der Blutzuckerwert normalerweise am tiefsten, da die letzte Mahlzeit viele Stunden zurückliegt. Wird auf nüchternen Magen gemessen, also der sogenannte Nüchternblutzucker, liegt der Normalwert unter 5,6 mmol/l. Ein leicht erhöhter Nüchternblutzucker bis 7,0 mmol/l kann ein Anzeichen von Prädiabetes sein, einer Vorstufe von Typ-2-Diabetes. Übersteigen die gemessenen Werte über längere Zeit und mehrmals hintereinander den Wert 7,0 mmol/l, weist dies auf eine Diabeteserkrankung hin. Neben dem Nüchternblutzucker kann auch der sogenannte Langzeitblutzucker (HbA1c-Wert) gemessen werden. Er gibt Auskunft über den Blutzuckerwert der

letzten vier bis zwölf Wochen und wird deshalb auch «Blutzuckergedächtnis» genannt. Dieser Wert ist besonders wichtig für die Diagnose und die Behandlung von Diabetes, da er deutlichere Hinweise auf eine Stoffwechselerkrankung ermöglicht als der Blutzucker und Aufschluss darüber gibt, ob die Behandlung erfolgreich verläuft.

**Ich habe keine Beschwerden – ist mein Blutzucker also in Ordnung?**

Leider sind fehlende Krankheitssymptome keine Garantie für einen normalen Blutzuckerwert. Dieser kann dauerhaft erhöht sein, ohne dass Sie Schmerzen haben oder sonst etwas davon merken. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel über Jahre kann aber erheblichen Schaden anrichten, von dem Sie vorerst nichts merken – von gefährlichen Veränderungen der Gewebedurchblutung bis hin zu Organschäden und ernstesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie tun also gut daran, Ihre Blutzuckerwerte langfristig zu beobachten. Das gilt besonders für Personen, die ein erhöhtes Risiko haben, in späteren Jahren Typ-2-Diabetes zu entwickeln. Neben der erblichen Veranlagung können beispielsweise Übergewicht, mangelnde Bewegung, Rauchen und Stress Ihr Diabetesrisiko vergrössern. Wenn Sie Ihren Blutzucker regelmässig messen, können Sie einen zu hohen Wert früh erkennen, mit gezielten Lebensstiländerungen eingreifen und ernstesten Erkrankungen vorbeugen.

**Wie und wo kann ich meinen Blutzucker messen lassen?**

Sie können den Blutzucker von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt überprüfen lassen. Die Messung ist aber auch in der Apotheke unkompliziert möglich. Im separaten Beratungsraum wird Ihrem Finger ein kleiner Blutropfen entnommen und analysiert; das Resultat liegt wenige Minuten später vor und wird Ihnen von Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker ausführlich erklärt. In manchen TopPharm Apotheken können Sie auch den aussagekräftigeren Langzeitblutzucker messen lassen, der über die Blutzuckerwerte der vergangenen Wochen Auskunft gibt. Auch hier bespricht Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker danach mit Ihnen die Resultate und empfiehlt allfällige weitere Massnahmen. +

Das können Sie tun, um den Blutzuckerwert zu senken:



**Ernährung**

Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und reduzieren Sie wenn nötig Ihr Körpergewicht: Essen Sie ausreichend Ballaststoffe und Vitamine, verzichten Sie auf zu viel Fett und reduzieren Sie Lebensmittel mit hohem glykämischem Index (bspw. Weissbrot oder Haushaltszucker), da sich diese stark auf den Blutzuckerspiegel auswirken.



**Wasser**

Trinken Sie Wasser oder ungesüßten Tee – denn auch zuckerhaltige Getränke können den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben.



**Bewegung**

Bewegen Sie sich regelmässig: Auch dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel, da bei grösserem Energieverbrauch mehr Glukose verbrannt wird.



**Stress**

Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie für genügend Schlaf und Entspannung.