

# Tolka dina MÄTVÄRDEN i NDR



Du kan nu se en bra sammanställning av det som finns registrerat om dig i Nationella Diabetes Registret (NDR).  
Gå till: <http://ndr.nu> och logga in med mobilt bankid

## HbA1c/Blodsocker

Vad är ett bra HbA1c? Vad betyder det översatt till medelblodsocker?

HbA1c	Snitt P-Glu	Kommentar
< 52	< 8	Minimerar risken för komplikationer
<60	< 10	Rimligt värde för många med svängande blodsocker. Över HbA1c 60 börjar risken för komplikationer att öka markant
70	12	Helst bör ingen ha HbA1c över 70. Ökar mycket kraftigt risken för komplikationer om man ligger där under lång tid.

## Blodtryck:

Ett bra reglerat blodtryck minskar markant riskerna för ögonskador, njurskador, hjärtsvikt, stroke och hjärtinfarkt. Målvärden:

> 45 år	< 140/85
< 45 år	< 130/80
Patient med njurpåverkan	130/80
> 80 år	150-160/90

## Kolesterol, LDL, HDL och Triglycerider

HDL-kolesterol (det goda kolesterolet) ska helst ligga över 1,0 och Triglyceridvärden under 2. Vid typ 2-diabetes eller typ 1-diabetes och ålder över 45 år vill vi behandla LDL-kolesterol som ligger över 2,5. Syftet med detta är att minska riskerna för hjärtinfarkt och stroke.

## Njurfunktion

**S-Krea** är ett mått på din njurfunktion. Stiger med åldern och kan variera från gång till gång.  
**U-Alb/U-Krea.** Det är urinprovet du lämnar. Mycket viktigt att det är första skvätten på morgonen. Ett värde över 3,0 indikerar att du kan läcka äggvita som gör att vi ska se över din blodtrycksbehandling.

## Fysisk aktivitet/Motion/Träning:

Vi uppmuntrar alla vuxna att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 150 minuter i veckan. Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter. Styrketräning av stora muskelgrupper två gånger/vecka rekommenderas. Äldre >65 år bör även träna balans.