

## HbA1c Rapport

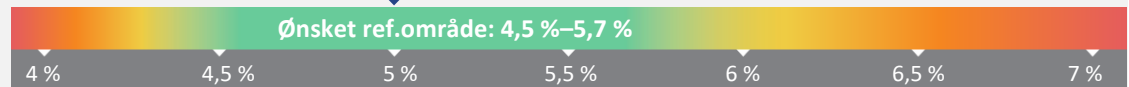
NAVN: Kari Nordmann  
FØDSELSDATO: 01.01.1950  
PASIENT-ID: KNordmann  
PRØVE-ID:DATO FOR PRØVETAKING: 10.04.2018  
DATO FOR RESULTAT: 11.04.2018  
LEVERANDØR:  
KONTO: Eksempelrapport

### Din HbA1c

Referanseområde\*: 4,5–5,7 %

DITT NIVÅ

5,0 %



\* Referanseområdet er representativt for et ønsket nivå for HbA1c. Besøk web-siden Vanlige spørsmål (FAQ) for mer informasjon.

Testen av hemoglobin A1c (HbA1c) måler prosentandelen A1c hemoglobin-proteiner det er festet glukose til. Jo høyere blodsukkeret ditt er i gjennomsnitt, jo mer glukose er festet til hemoglobin A1c-proteinet. HbA1c-nivået gjenspeiler gjennomsnittlig blodsukker de siste tre månedene. En sunn HbA1c er under 5,7 %, mens et nivå på over 5,7 % indikerer kronisk forhøyet glukose, og at du bør snakke med legen din. Forhøyet HbA1c kan reduseres og håndteres gjennom kosthold og livsstilsendringer. Du kan regne med å se endringer i HbA1c-nivået når du tester tre måneder etter at du har gjort betydelige endringer i kosthold og livsstil.

Glukose er et karbohydrat som finnes i blodet og som nesten alle vev i kroppen bruker som energi. Karbohydrater finnes i mange forskjellige stivelsesrike matvarer, for eksempel ris, poteter, brød, pasta, kjeks, kaker, godteri og bakverk. Frukt og grønnsaker inneholder også ulike mengder karbohydrater. Glukose transporteres inn i cellene ved hjelp av insulin, og brukes som energi. Hvis insulinet blir mindre effektivt, eller for mye glukose kommer inn i blodstrømmen og ikke kan brukes som energi, vil det gjennomsnittlige blodsukkeret øke og HbA1c stige over tid.

Glukose er en viktig og nødvendig energikilde for kroppens vev og for hjernen, men for mye glukose i blodet over tid, kan føre til skade på blodkar og vev i organer. Mindre blodkar i nyrene, øynene og tærne kan bli berørt. Kronisk forhøyet blodsukker øker sjansene for diabetes, hjerte- og karsykdommer og kognitive lidelser.

*Snakk med helsepersonell før du gjør endringer i kosthold eller kosttilskudd.* Å begrense inntaket av svært bearbejdede matvarer, redusere eller eliminere tilsatt sukker, spise proteiner til hvert måltid og øke fiberinntaket, kan bidra til lavere blodsukkernivåer. Økt mengde fysisk aktivitet, bedre kontroll over fysisk og psykisk stressnivå samt nok søvn kan også bidra til bedre kontroll over blodsukkeret. Det er viktig å være klar over at visse medisinske lidelser som polycystisk ovariesyndrom, skjoldbruskkjertel-lidelser, jernmangel, kronisk leversykdom eller søvnforstyrrelser kan påvirke kroppens evne til å forbrenne glukose. Noen medisiner og kosttilskudd kan også påvirke blodsukkernivået. Derfor er det viktig å diskutere medisiner og sykehistorikk, sammen med testresultatene dine, med kyndig helsepersonell.