

Bloedsuiker (HbA1c):

Krijg inzicht in je gemiddelde bloedsuikerspiegel met de bloedsuiker test

Bloedsuiker kun je zien als brandstof voor je lichaam, je hebt het nodig om te kunnen functioneren. Een langdurig hoge bloedsuikerspiegel is echter niet wenselijk en kan schade toebrengen aan onder andere organen en bloedvaten. De HbA1c test geeft je inzicht in het gemiddelde van je bloedsuikerspiegel gedurende één tot drie maanden voor de bloedafname.

Bloedsuikergehalte

Wanneer je het bloedsuikergehalte meet, meet je de hoeveelheid glucose in je bloed op een bepaald moment. Omdat je bloedsuikerspiegel gedurende de dag sterk kan schommelen zegt zo'n momentopname niet veel over het gemiddelde niveau van je bloedsuiker. De HbA1c test meet de hoeveelheid bloedsuiker die aan de rode bloedcellen gehecht is en geeft hiermee inzicht in je gemiddelde bloedsuikerspiegel.

Een te hoge of te lage bloedsuiker

De hoeveelheid suiker in je bloed wordt de bloedsuikerspiegel genoemd. Wanneer we **koolhydraten** of suiker eten stijgt onze bloedsuikerspiegel. Ons lichaam kan de bloedsuikerspiegel zelf reguleren; de stijgingen die gedurende de dag plaatsvinden worden vanzelf weer teruggebracht naar een basisniveau. Bij dit proces maakt de alvleesklier insuline aan om de bloedsuiker naar de cellen in je lichaam te vervoeren en ervoor te zorgen dat deze de bloedsuiker kunnen opnemen. De cellen gebruiken de **bloedsuiker** vervolgens als energie.

Het is mogelijk dat dit proces verstoord is waardoor de bloedsuikerspiegel een te hoog niveau bereikt. Je bent hierdoor sneller moe, prikkelbaar en humeurig en hebt erg veel dorst. Wanneer je lange tijd met een hoge bloedsuikerspiegel rondloopt kan dit schade toebrengen aan je hart- en bloedvaten en organen. Ook heb je een verhoogd risico op **infecties**.

HbA1c test

Je bloedsuikerspiegel schommelt gedurende de dag, het meten hiervan geeft daardoor geen duidelijk beeld van je gemiddelde bloedsuiker. De HbA1c-waarde toont hoeveel hemoglobine, een eiwit in rode bloedcellen, de afgelopen twee tot drie maanden met bloedsuiker is



beplakt. In je bloed bindt **bloedsuiker** namelijk aan hemoglobine en blijft daar vastgeplakt zitten totdat de rode bloedcel na een levensduur van twee tot drie maanden wordt vervangen. Met de HbA1c test meet je de HbA1c waarde in je bloed om zo inzicht te verkrijgen in het gemiddelde van je bloedsuikerspiegel gedurende één tot drie maanden voor je bloedafname.