

## Hold balancen – kend dine diabetestal

Balance i blodsukkertallet, i blodtrykket, i kolesterol-tallet – der er mange tal at holde styr på, når man har diabetes. Kender du dine optimale tal, og bliver du regelmæssigt tjekket hos lægen? Så kan du mindske risikoen for senere i livet at få alvorlige problemer med hjerte, øjne, nyrer og fødder.

Med dette balancekort i hånden kan du altid holde styr på, hvad du som person med diabetes bør tjekkes for, hvor ofte du bør tjekkes og hvilke tal, der er ideelle for et liv i balance.

Læs mere på [diabetes.dk](http://diabetes.dk)

### Protektor

H.K.H. Prins Joachim

20.000 stk. | December 2016 | Clausen Grafisk

### Diabetesforeningen

Rytterkasernen 1, 5000 Odense C  
Tlf. 66 12 90 06, [info@diabetes.dk](mailto:info@diabetes.dk)  
[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

| diabetes  
foreningen |



| diabetes  
foreningen |



## Type 1-diabetes og type 2-diabetes

### Hvad bør tjekkes

### Hvor ofte

### Optimale tal

#### Langtidsblodsukker (HbA1c)

(Målet for HbA1c bør sættes ud fra en individuel vurdering)

hver 3.-6. måned

**Type 1-diabetes:** under 53 mmol/mol

**Type 2-diabetes:** under 48 mmol/mol  
(Under 58 mmol/mol ved hjerte-kar-sygdom)

#### Blodtryk

(Målet for blodtryk bør sættes ud fra en individuel vurdering)

hver 3.-6. måned

Under 130/80 mmHg

#### LDL-kolesterol

årligt

Under 2,5 mmol/l  
(under 1,8 mmol/l ved hjerte-kar-sygdom)

#### Tandstatus/paradentose

ved diagnose – herefter efter aftale

#### Nyrefunktion

årligt

#### Øjenkontrol

årligt – eller efter aftale

#### Fodkontrol

årligt

Husk at tage en snak om motion, rygning, medicin og sund mad med din behandler mindst én gang om året.