

Mål for langtidsblodsukker

Hos relativt nydiagnosticerede diabetikere vil det være fornuftigt at være ambitiøs og gå efter et langtidsblodsukker (Hæmoglobin A1c) på maksimalt 48 mmol/mol (7,8 mmol/L). Hvis du har haft diabetes i 5-10 år vil man ofte anbefale et mål på maksimalt 53 mmol/mol (8,6 mmol/L). Hvis du har haft diabetes i en lang årrække eller har åreforkalkning ved hjertet, da vil man typisk være tilfreds med mål ofte maksimalt 58 mmol/mol (9,4 mmol/L).

Mål for blodtryk

Man anbefaler de fleste diabetikere har et blodtryk på maksimalt omkring 130/80. Hvis du har diabetes med flere følgesygdomme, fx hjertekarsygdom vil man ofte være tilfreds med, hvis blodtrykket blot er under 140-150/85.

Mål for kolesterol

Kolesterol består mest af LDL (det "lede" kolesterol) og HDL (det "gode" kolesterol). Hvis du har diabetes uden følgesygdomme eller stor risiko herfor, da vil man typisk være tilfreds hvis LDL er under 2,5 og HDL over 1,0. Hvis du har diabetes og nogle følgesygdomme, da bør dit LDL være maksimalt 1,8 og gerne endnu lavere, mens HDL helst skal være over 1,0. Næsten alle diabetikere tilrådes kolesterolmedicin – også selvom ovenstående mål er nået uden medicin. Det vil reducere din risiko for følgesygdomme.