

Målvärdeskompassen



Vid behandling och uppföljning av typ 2-diabetes följs utvecklingen av långtidssocker (HbA1c), blodtryck, LDL-kolesterol, vikt/BMI samt förekomst av albumin i urinen.

Värdena kan bidra med viktig information

om hur sjukdomen utvecklas. Genom att gå igenom värdena tillsammans med din vårdgivare kan det bli lättare att få en helhetsbild samt förståelse för hur olika faktorer vid typ 2-diabetes hänger samman.

Långtidsblodsocker (HbA1c)

Mitt senaste värde:

Mitt målvärde:

Ett generellt mål är under 52 mmol/mol men för många kan målet vara 48 mmol/mol eller lägre. HbA1c används för att följa blodsockernivån över tid och är en viktig del av uppföljningen vid typ 2-diabetes.

LDL-kolesterol

Mitt senaste värde:

Målnivå beroende på individuell risk:

Förhöjda nivåer av LDL-kolesterol är kopplade till ökad risk för bland annat hjärt-kärlsjukdom. Rekommenderade målnivåer <2,6, <1,8 eller <1,4 mmol/L beroende på individuell risk.

Blodtryck

Mitt senaste värde:

Mitt målvärde:

För många är målet under 140/85 mmHg. Vid njursjukdom eller förhöjd hjärt-kärlrisk kan målet vara under 130/80 mmHg.

Njurhälsa

Senaste resultat:

Kommentar från vården:

Albumin i urinen bör kontrolleras minst en gång per år för att tidigt upptäcka tecken på njurpåverkan.

Vikt, BMI och midjemått

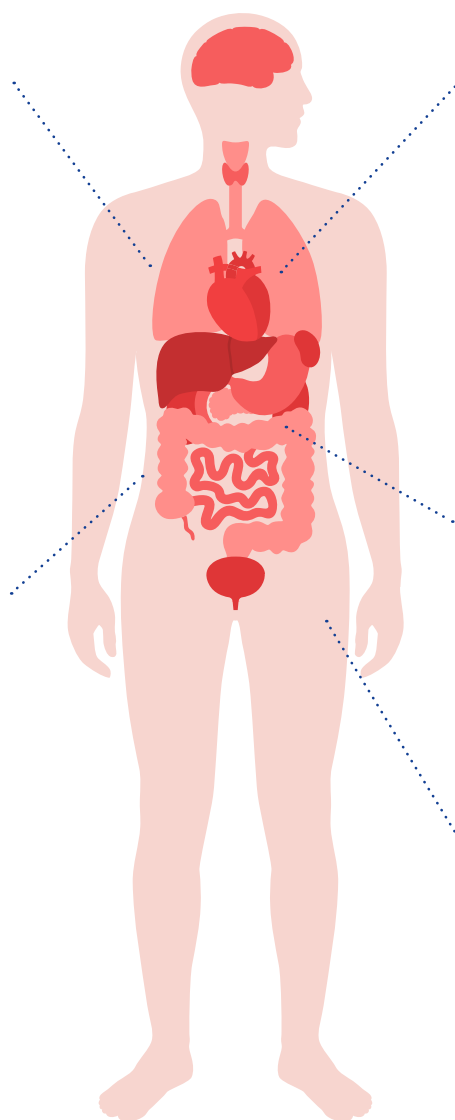
Min vikt:

Mitt BMI:

Mitt midjemått:

Mitt personliga mål:

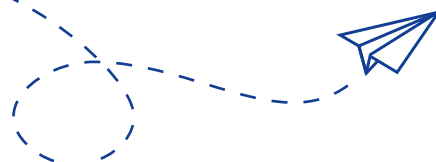
Vikt, BMI och midjemått kompletterar varandra. Följ utvecklingen tillsammans med vården och sätt ett mål som passar dig.

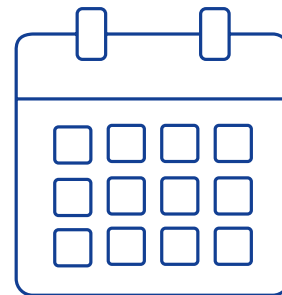


Förhöjda värden kan på sikt påverka hjärta, blodkärl och njurar.
Hur hänger målvärdena ihop? **Se nästa sida**

Referenser:

Svensk Förening för Diabetologi. Mål och målsättningar för svensk diabetologi 2026. DiabetologNytt. 2026;39 (3)





Risker vid förhöjda värden?

Hjärt-kärlsjukdom	Förhöjt blodsocker, högt blodtryck, höga LDL-kolesterolnivåer och ett högt midjemått kan tillsammans bidra till ökad risk för hjärt-kärlsjukdom över tid.
Njurpåverkan	Högt blodsocker och högt blodtryck kan över tid skada njurarna och öka risken för njursjukdom.
Ögonpåverkan	Långvarigt förhöjda blodsockernivåer kan påverka ögats små blodkärl och öka risken för förändringar på näthinnan som kan påverka synen.
Nervpåverkan	Långvarigt förhöjda blodsockernivåer kan påverka nerverna, särskilt i fötter och underben. Det kan leda till nedsatt känsel, stickningar eller smärta.
Sexuell hälsa	Högt blodsocker kan över tid påverka blodkärl och nerver i könsorganen och leda till nedsatt sexuell funktion hos både kvinnor och män.

Behandling och levnadsvanor

Behandling av typ 2-diabetes omfattar flera olika delar där både läkemedel och levnadsvanor ingår. Det kan handla om förändrade matvanor, regelbunden fysisk aktivitet och andra levnadsvanor som kan ha betydelse för hälsan över tid.

Läkemedel används bland annat för att behandla förhöjt blodsocker, förhöjda blodfetter, eller högt blodtryck. Det finns även läkemedel för behandling av typ 2-diabetes som utöver sin

blodsockersänkande effekt har visats minska risken för hjärt-kärlsjukdom och försämrad njurfunktion.

Tillsammans kan olika delar av behandlingen bidra till att nå och bibehålla uppsatta målvärden. Vilken behandling som är aktuell och vilka mål som sätts upp anpassas efter din situation och bör regelbundet ses över tillsammans med din vårdgivare.

Bra att veta

Genom att arbeta mot individuella målvärden för blodsocker, blodtryck och LDL-kolesterol kan risken för flera diabetesrelaterade komplikationer minska.



Här finner du fler stödande och informerande material och broschyrer.