

## BLUTHOCHDRUCK UND CHOLESTERIN BEI DIABETIKERN

Die wichtigsten Risikofaktoren für das Auftreten von Herz- oder Gefäßkomplikationen bei Diabetikern sind: Rauchen, Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin.

### Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Ihre Cholesterinwerte

Üblicherweise zeigen sich weder Bluthochdruck noch hohes Cholesterin durch bestimmte Symptome. Wenn Ihr Blutdruck wiederholt über 140/90 mmHg oder Ihre Cholesterinwerte über 250 mg/dl liegen, so sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Man unterscheidet zwei Arten von Cholesterin: LDL (schlechtes Cholesterin), das sich in den Arterien ablagert und diese verstopft und HDL (gutes Cholesterin), das diese Probleme verhindert.

Denken Sie daran, dass sich Bluthochdruck und hohes Cholesterin zwar nicht in Symptomen äußern, jedoch die Gefahr von Schäden an Herz (Herzinfarkt und Herzmuskelschwäche), Gehirn (Gehirnblutungen und Gehirnschlag), Nieren (Niereninsuffizienz), Netzhaut (Erblinden) etc. erhöhen.

### Welche Ziele verfolgt die Behandlung von Bluthochdruck?

Verschiedene Studien zeigen, dass das Risiko mit den Bluthochdruck- und Cholesterinwerten ansteigt. Der Blutdruck eines Diabetikers sollte unter 130/85 mmHg und die Cholesterinwerte unter 200 mg/dl gehalten werden.

### Hauptsäule der Behandlung ist die Ernährung

Von grundlegender Bedeutung ist die salzarme Kost:

- Verwenden Sie weniger Salz bei der Zubereitung der Speisen, und entfernen Sie den Salzstreuer vom Esstisch.
- Verwenden Sie Salzersatzprodukte.
- Steigen Sie um auf salzarmes Brot.
- Reduzieren Sie den Verbrauch bestimmter Lebensmittel wie: Wurstwaren (einschließlich gekochtem Schinken), Dosen- und Fertiggerichte, Saucen, Tütensuppe, Appetithäppchen (Oliven, Chips), Kekse, Kaffeegebäck und Kuchen, kohlenstoffhaltige Getränke, Bikarbonat und Fruchtsalz.
- Meiden sollten Sie auch ein Übermaß an Fetten, vor allem tierische Fette (Schmalz, Butter, Sahne, Wurstwaren, Eigelb) und verbrannte Öle.
- Schlecht für Ihre Gefäße sind auch Kaffeegebäck und Kuchen.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit Olivenöl zum Kochen und Essen.
- Bereiten Sie die Gerichte am Besten auf der Bratplatte oder im Ofen zu bzw. dünsten oder kochen Sie die Speisen. Vermeiden Sie in Öl gebratene bzw. frittierte Gerichte.
- Verwenden Sie nicht zweimal das gleiche Frittieröl.
- Erlaubt sind kleine Mengen Alkohol bis maximal ein Glas Wein zu jedem Essen und 1 bis 2 Tassen Kaffee pro Tag. Im Übrigen sollte die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen sein.



# Diabetikerschulung

## Gewürze als Salzersatz

Knoblauch	Bitter
Fenchel	Anisgeschmack (hauptsächlich die Samen)
Vanille	Süß
Zimt	Süß
Gewürznelken	Belebt fade Speisen
Petersilie	Starker, penetranter Geschmack
Minze	Sehr erfrischend
Weißer Pfeffer	Schärfer, weniger würzig
Schwarzer Pfeffer	Diskret scharf
Grüner Pfeffer	Mild scharf

## Leben Sie gesund!

Neben einer geeigneten Ernährung und regelmäßiger Bewegung (mindestens 4 mal pro Woche 45-60 Minuten lang), sollten Sie auch andere Maßnahmen ergreifen: Wenn Sie Raucher sind, sollten Sie als erstes und sofort das Rauchen aufgeben. Ohne Ausreden! Darüber hinaus sollten Sie Stress meiden und sich in Gelassenheit üben.

Wenn die Umstellung der Ernährung und des Lebensstils nach einer gewissen Zeit keinen Erfolg zeigen, so kann es erforderlich sein, den Bluthochdruck bzw. die Cholesterinwerte medikamentös unter Kontrolle zu halten. Ihr Arzt wird Ihnen in diesem Fall ein Medikament verschreiben, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

## Was sollten Sie noch über Ihre Blutdruckmedikamente wissen?

Nicht immer ist eine medikamentöse Behandlung von Bluthochdruck und hohem Cholesterin angezeigt. In keinem Fall ist diese ein Ersatz für eine vernünftige Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Wenn Ihnen vom Arzt eine medikamentöse Behandlung verordnet wurde, so denken Sie daran:

- Halten Sie sich genau an die verordnete Behandlung. Vergessen Sie nicht auf die Einnahme der Tabletten, und brechen Sie die Behandlung nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt ab.
- Unterziehen Sie sich den vom Arzt bzw. vom Pflegepersonal empfohlenen Kontrollen. Es ist wichtig, regelmäßig den Blutdruck zu messen.
- Manche Patienten brauchen eine höhere Dosis oder auch mehrere Medikamente gleichzeitig. Dies bedeutet nicht, dass Ihre Krankheit weiter fortgeschritten ist.

