



Diabetes und Bluthochdruck

Bei vielen Diabetikern tritt neben der Stoffwechselerkrankung Diabetes zusätzlich noch ein hoher Blutdruck auf. Diabetes und Bluthochdruck erhöhen das Risiko für Folgeschäden – vor allem am Herz-Kreislaufsystem und den Nieren. Deshalb sollte nicht nur der Diabetes gut eingestellt sein, sondern auch der Blutdruck wirksam gesenkt werden.

Neue Richtwerte von der Deutschen Liga zur Bekämpfung des hohen Blutdruckes e.V. in der Behandlung

- **Typ-1 Diabetiker** sollten auf Werte unter 135/85 mmHg kommen. Bei einer gestörten Nierenfunktion sollte ein Wert von unter 130/80 mmHg angestrebt werden.
- **Typ-2 Diabetiker** sollten als Ziel eine Senkung des Blutdruckes auf Werte unter 135/85 mmHg anstreben.

Ihren optimalen Blutdruck besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Eine wichtige Maßnahme in der Behandlung des hohen Blutdruckes ist die regelmäßige Messung Ihres Blutdruckes. Die gemessenen Werte dokumentieren Sie am besten im Diabetiker-Tagebuch und besprechen sich mit Ihrem Arzt. Eine regelmäßige Kontrolle ist deshalb wichtig, weil nur so der Blutdruck unter Alltagsbedingungen erfaßt werden kann und der Arzt alle wichtigen Informationen für eine optimale Behandlung erhält.

Richtige Blutdruckmessung

Um vergleichbare Werte zu erhalten, sollte der Blutdruck immer unter den gleichen Bedingungen gemessen werden.

- Messen Sie Ihren Blutdruck morgens und abends immer zur gleichen Zeit, jeweils vor den Mahlzeiten und vor der Einnahme von blutdrucksenkenden Tabletten.
- Warten Sie mit der Messung immer erst 2 bis 3 Minuten, bis Sie zur Ruhe gekommen sind. Sitzen Sie bei der Messung in einer entspannten Körperhaltung.
- Solange die Messung läuft sollten Sie nicht sprechen und sich nicht bewegen.

Richtiges Messgerät

- Wichtig ist die Auswahl des geeigneten Blutdruckmessgerätes. Stethoskopgeräte eignen sich z.B. nur für Personen mit guter Hörfähigkeit und gutem Merkvermögen. Für Patienten mit Herzrhythmusstörungen gibt es ebenfalls gut geeignete Geräte.
- Bei der richtigen Auswahl des optimalen Blutdruckmessgerätes sowie allen Fragen rund ums Thema Blutdruckmessen beraten wir Sie gerne.

Was Sie sonst noch tun können.....

- Gewichtsabnahme hilft auch Ihrem Blutdruck.
- Gehen Sie sparsam mit Kochsalz um. Benutzen Sie statt dessen Kräuter, Essig oder Zitronen zum Würzen.
- Rauchen schädigt die Gefäße - deshalb sollte man mit hohem Blutdruck am besten nicht mehr rauchen.
- Gesunde Ernährung ist ebenfalls sehr wichtig. Essen Sie viel Kohlenhydrate mit reichlich Ballaststoffen, jedoch weniger Fett und Eiweiß.
- Weniger Alkohol dankt Ihnen auch Ihr Blutdruck.
- Bewegung ist gesund. Gut geeignet sind leichte Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren oder Schwimmen.
- Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes und achten Sie auf die korrekte Einnahme Ihrer Tabletten.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter – denn Ihre Gesundheit ist uns ein Anliegen!