



DAS WICHTIGSTE ÜBER DIABETES MELLITUS UND BLUTHOCHDRUCK

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

Diabetes mellitus und Bluthochdruck (Hypertonie) treten häufig gemeinsam auf. Zusammen erhöhen sie das Risiko für schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Deshalb ist eine gezielte Behandlung von Diabetikerinnen und Diabetiker, die an beiden Erkrankungen leiden, unbedingt erforderlich. In diesem Ratgeber finden Sie Tipps, wie Sie als Diabetiker Ihre Gesundheit schützen und mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck umgehen können.



Gute Einstellung von Glukose und Blutdruck

Diabetes mellitus führt zu erhöhten Glukosewerten und kann durch einen Insulinmangel oder eine verminderte Insulinempfindlichkeit verursacht werden. Langfristig schädigen hohe Glukosewerte Blutgefäße und Organe. Bluthochdruck belastet Herz und Gefäße und verstärkt die Schäden. Das gleichzeitige Auftreten beider Erkrankungen erfordert daher ein besonders konsequentes Vorgehen.



Regelmäßige Kontrollen, ein gesunder Lebensstil, körperliche Aktivität und die Einnahme verordneter Medikamente können das Risiko schwerwiegender Komplikationen minimieren. Ansonsten sind ein gut eingestellter Glukosespiegel und ein gesunder Blutdruck besonders wichtig. Besprechen Sie diese Punkte mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin:

- **Glukose:** Lassen Sie Ihre Langzeitwerte (HbA1c) regelmäßig überprüfen.
- **Blutdruck:** Ihr Blutdruck sollte unter 130/80 mmHg liegen. Vereinbaren Sie regelmäßige Kontrolluntersuchungen.
- **Medikamente:** Ihre Medikation sollte regelmäßig überprüft und gegebenenfalls angepasst werden.



Gesunde Ernährung, regelmäßige Gewichtskontrolle

Eine gesunde Ernährung ist für die Kontrolle von Diabetes und Bluthochdruck ebenfalls sehr wichtig. Achten Sie auf Folgendes

- **Salz:** Ein hoher Salzkonsum kann den Blutdruck erhöhen. Beschränken Sie Ihre tägliche Salzzufuhr auf 5 g (ein Teelöffel).
- **Fett und Zucker:** Bevorzugen Sie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und fettarme Eiweißquellen. Vermeiden Sie gesättigte Fette (etwa in Backwaren) und Zucker.
- **Gewicht:** Versuchen Sie ein gesundes Körpergewicht zu halten, um Ihre guten Glukose- und Blutdruckwerte zu stabilisieren.

Körperlich aktiv sein, Stress abbauen

- **Ausdauertraining:** Regelmäßige Bewegung ist eine der besten Maßnahmen, um Diabetes und Bluthochdruck in den Griff zu bekommen. Schon eine moderate Aktivität kann die Blutzucker- und Blutdruckwerte deutlich verbessern. Versuchen Sie, sich mindestens 150 Minuten pro Woche zu bewegen. Ideal für die Ausdauer sind zügiges Gehen, Radfahren und Schwimmen.
- **Krafttraining:** Ergänzen Sie Ihr Ausdauertraining durch leichtes Krafttraining. So bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung.
- **Stressbewältigung:** Stress kann den Blutzuckerspiegel und auch den Blutdruck erhöhen. Meditation, Atemübungen, Yoga und Ähnliches können helfen, den Alltag entspannter zu bewältigen.



- **Rauchen:** Rauchen ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn Sie rauchen, sollten Sie damit aufhören. Nutzen Sie dazu Angebote wie www.nichtraucherhelden.de



Achten Sie auf Ihre Nieren

Diabetes und Bluthochdruck können die Nieren schädigen. Lassen Sie Ihre Nierenfunktion regelmäßig überprüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Maßnahmen für Ihre Nierengesundheit, wie zum Beispiel regelmäßige Blut- und Urinuntersuchungen. Diese helfen, Anzeichen einer Nierenschädigung frühzeitig zu erkennen.



Medikamente wie verordnet einnehmen

Die Kombination von Diabetes und Bluthochdruck erfordert in der Regel eine medikamentöse Behandlung. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und nach ärztlicher Anweisung ein. Setzen Sie die Medikamente nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.

- **Blutdrucksenker:** Diese Medikamente helfen, den Blutdruck zu kontrollieren. ACE-Hemmer sind oft die erste Wahl, da sie auch die Nieren schützen können.
- **Wechselwirkungen:** Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über alle Medikamente, die Sie einnehmen, um Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Medikamenten zu verhindern.

Vermeiden Sie Alkohol und Rauchen

- **Alkohol:** Alkohol kann Ihren Blutzucker und Blutdruck beeinflussen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, wie viel Alkohol Sie trinken dürfen.

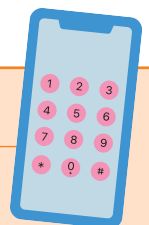
NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.