



# DAS WICHTIGSTE ÜBER DIABETES MELLITUS UND BLUTHOCHDRUCK

## DMP-BEHANDLUNGSPROGRAMME (DMP)



*Diabetes mellitus und Bluthochdruck treten oft zusammen auf und erhöhen das Risiko für ernste Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Wenn Sie an beiden Erkrankungen leiden, ist daher eine frühzeitige, fachgerechte Behandlung unbedingt erforderlich. In diesem Ratgeber finden Sie Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit schützen und mit Risikofaktoren wie Bluthochdruck umgehen können. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline beantworten gerne Ihre Fragen; die Rufnummer finden Sie auf der letzten Seite.*

### GUTE EINSTELLUNG VON GLUKOSE UND BLUTDRUCK

Diabetes führt zu erhöhten Glukosewerten und kann durch Insulinmangel oder verminderte Insulinempfindlichkeit verursacht werden. Hohe Glukosewerte schädigen Blutgefäße und Organe. Bluthochdruck belastet Herz und Gefäße und verstärkt die Schäden. Das gleichzeitige Auftreten der Erkrankungen erfordert daher ein konsequentes Vorgehen.



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

- **Glukose:** Lassen Sie Ihre Langzeitwerte (HbA1c) regelmäßig überprüfen.
- **Blutdruck:** Ihr Blutdruck sollte unter 140/90 mmHg liegen. Vereinbaren Sie regelmäßige Kontrolluntersuchungen.
- **Medikamente:** Auch Ihre Medikation sollte regelmäßig überprüft und gegebenenfalls angepasst werden.



### GESUNDE ERNÄHRUNG UND REGELMÄSSIGE GEWICHTSKONTROLLE

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

- **Salz:** 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.

## AKTIV BLEIBEN, 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.



## TRINKEN SIE KEINEN ALKOHOL, RAUCHEN SIE NICHT



- **Alkohol:** Alkohol kann Ihren Blutzucker und Blutdruck beeinflussen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, wie viel Alkohol Sie trinken dürfen.
- **Rauchen:** Rauchen ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn Sie rauchen, sollten Sie damit aufhören. Nutzen Sie dazu Angebote wie [www.nichtraucherhelden.de](http://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



## MEDIKAMENTE WIE VERORDNET EINNEHMEN

Die Kombination von Diabetes und Bluthochdruck erfordert in der Regel eine medikamentöse Behandlung. Als Medikamente der ersten Wahl zur Behandlung von Bluthochdruck sollen vorrangig folgende Wirkstoffgruppen zum Einsatz kommen:

- **Angiotensin-Converting-Enzym-Hemmer (ACE-Hemmer).** Bei Unverträglichkeit oder speziellen Indikationen kommen ARB (AT1-Rezeptor-Antagonisten) infrage.
- **Diuretika.** Bei hinreichender Nierenfunktion sind sogenannte Thiaziddiuretika den Schleifendiuretika vorzuziehen.

Betablocker kommen bei gleichzeitiger Herzinsuffizienz mit verringerter Pumpleistung der linken Herzkammer infrage. Patientinnen und Patienten nach Herzinfarkt sollte für ein Jahr ein Betablocker empfohlen und dann die weitere Gabe bzw. das Absetzen beurteilt werden. Nehmen Sie Ihre Medikamente wie verordnet ein. Setzen Sie die Medikamente nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab. Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über alle Medikamente, um Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten zu verhindern.

Ihre Nierengesundheit, wie zum Beispiel regelmäßige Blut- und Urinuntersuchungen. Diese helfen, Anzeichen einer Nierenschädigung frühzeitig zu erkennen.

## 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](http://www.dak.de)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*

