



Stiftung in der
Deutschen
Diabetes-Stiftung

10- Punkte Programm für „herzkranke Diabetiker“

1. Umfassende Bestimmung des individuellen Gefäßrisikos (Raucherstatus, Bewegungsstatus, Ernährungsstatus, Familienvorgeschichte)!
2. Allgemeine Untersuchung der gefährdeten Organe und Arterien mit einfachen, nicht eingreifenden Untersuchungsverfahren (z.B. Pulsstatus, Dopplerindex, Duplexsonographie, Echokardiographie und Belastungs-tests etc.)!
3. Bestimmung des Körpergewichts, Zielgewicht festlegen, individuelle Ernährungsempfehlungen (wenig gesättigtes und gehärtetes Fett, viele Ballaststoffe, ausgewogene gesunde Ernährung)!
4. Blutzuckereinstellung überprüfen (Bestimmung von HbA1c, Blutzucker nüchtern und zwei Stunden nach dem Frühstück)!
5. Blutfettwerte überprüfen (Bestimmung von Cholesterin *LDL-schlecht*, *HDL-gut* und Triglyceride)!
6. Blutdruck überprüfen (<130/80, allgemein je niedriger, desto besser)!
7. Regelmäßige Überprüfung der Nierenfunktion (Creatinin im Blut, Eiweiß im Urin)!
8. Regelmäßig nicht erschöpfende, körperliche Bewegung!
9. Hemmstoffe der Blutplättchen, die das Infarktgerinnsel in einer organversorgenden Arterie auslösen, prophylaktisch schon vor einem Erst-infarkt!
10. Falls erforderlich, frühzeitig Medikamente mit gesichert herzschtützender Wirkung einsetzen (z. B. Acetylsalicylsäure, ACE-Hemmer, Beta-Blocker, Statine)!

Bitte fragen Sie Ihren Arzt

bzw.

Ihren Patienten!