

Infarktrisiko aktiv senken

Menschen mit Typ 2 Diabetes können selbst einen Beitrag für ihre Herzgesundheit leisten

Mainz, 13. April 2017 – In Deutschland leiden rund 9,3 Millionen Menschen an Typ 2 Diabetes.¹ Und sofern sie es noch nicht tun, sollten sie ihren Diabetes zur Herzensangelegenheit machen. Denn bei ihnen ist das Risiko besonders hoch, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden.² In dieser Personengruppe kommen Schlaganfall und Herzinfarkt viel häufiger vor als bei Menschen ohne Diabetes.³ Und der Herzinfarkt ist bei diesen Patienten eine der häufigsten Todesursachen.⁴ Dieses Risiko lässt sich jedoch verringern – durch einen aktiven Lebensstil, ausgewogene Ernährung und moderne Therapieoptionen. Betroffene sollten deshalb gezielt mit ihrem Arzt darüber sprechen, was sie selbst für ihre Herzgesundheit tun können. Dazu stellt die „Komm’ runter“-Informationskarte von Novo Nordisk übersichtlich und leicht verständlich die wichtigsten Schritte dar.

Oberstes Ziel muss es demnach sein, die Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen. „Die Grundlage dafür legen Patienten, indem sie die mit ihrem Arzt abgestimmte individuelle Behandlung konsequent befolgen und regelmäßig ihren Langzeit-Blutzucker kontrollieren lassen“, sagt der Internist und Diabetologe Professor Dr. Werner Kern.

Runter mit dem Bluthochdruck

Menschen mit Typ 2 Diabetes haben zudem häufig mit Bluthochdruck zu kämpfen.⁵ „Auch dieses Thema sollten die Betroffenen angehen. Denn auf Dauer macht Bluthochdruck dem Herz zu schaffen“, mahnt Kern. Erste Maßnahme: den Blutdruck regelmäßig messen lassen. Und wer immer noch raucht, kennt jetzt einen zusätzlichen, wirklich guten Grund aufzuhören, da Bluthochdruck und Tabakkonsum zusammen noch ungesünder sind als beide Faktoren für sich genommen.

„Wer es in letzter Zeit etwas ruhiger hat angehen lassen, sollte wieder aktiver werden. Bewegung hilft, den Blutdruck zu normalisieren. Und man fühlt sich einfach wohler“, so Kern weiter. „Schon neun Minuten moderate körperliche Aktivität am Tag haben einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung“, so

der Experte.⁶ Übrigens zählen auch Arbeiten im Haushalt oder Garten auf das Bewegungskonto ein.

Runter mit überflüssigen Pfunden

Menschen mit Typ 2 Diabetes sollten außerdem ihre überflüssigen Pfunde angehen – sofern vorhanden: Übergewicht schadet dem Bewegungsapparat und dem Herzen. Hier legen Betroffene mit ausreichender körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung selbst den Grundstein. Wichtig ist, sich fürs Abnehmen realistische Ziele zu setzen. Übrigens wird heute nicht mehr zu einer typischen Diabetes-Diät geraten: Menschen mit Diabetes können den gleichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung folgen wie Menschen ohne Diabetes. Auf dem Speiseplan stehen unter anderem idealerweise viele Vollkornprodukte und möglichst wenig Weißmehlprodukte. Süßigkeiten und Fast Food werden besser in Maßen konsumiert – Alkohol nur in Ausnahmen.

Mit dem Arzt sprechen

„Wer Diabetes zu einer Herzensangelegenheit macht, sollte unbedingt mit seinem Arzt sprechen“, empfiehlt Professor Kern. „Der behandelnde Arzt kann Patienten am besten individuell beraten sowie ausführlich über einen gesunden Lebensstil und moderne Therapieoptionen informieren, um möglichst auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.“

Über Novo Nordisk

Novo Nordisk ist ein globales Unternehmen der Gesundheitsbranche und durch seine Innovationen seit über 90 Jahren führend in der Diabetesversorgung. Diese langjährige Erfahrung und Kompetenz nutzen wir auch, um Betroffene bei der Bewältigung weiterer chronischer Erkrankungen zu unterstützen: bei Hämophilie, Wachstumsstörungen und Adipositas. Novo Nordisk beschäftigt derzeit rund 42.300 Menschen in 75 Ländern. Die Produkte des Unternehmens mit Hauptsitz in Dänemark werden in über 180 Ländern vertrieben. Weitere Informationen unter. Stand: August 2016

Über Changing Diabetes

Changing Diabetes® - Diabetes verändern - ist die Antwort von Novo Nordisk auf die globale Herausforderung durch Diabetes. Seit über 90 Jahren verändern wir Diabetes, indem wir immer bessere biopharmazeutische Arzneimittel erforschen, entwickeln und herstellen. Wir machen sie Menschen mit Diabetes weltweit zugänglich. Aber wir wissen auch, dass es mehr braucht als Medikamente: mehr Aufklärung, frühere Diagnosen und den Zugang zu einer guten Versorgung. Mehr Menschen mit Diabetes sollen ein Leben mit so wenigen Einschränkungen wie möglich führen können. In Zusammenarbeit mit vielen Partnern treiben wir diese Veränderungen voran, in der festen Überzeugung, dass wir gemeinsam Diabetes besiegen können. Erfahren Sie mehr unter www.changingdiabetes.de und diskutieren Sie mit unter [#changingdiabetes](https://twitter.com/#!/changingdiabetes).

Pressekontakt:

Inka Lasser • Manager Communications
Market Access & Public Affairs
Novo Nordisk Pharma GmbH • Brucknerstraße 1 • 55127 Mainz
Telefon: 0 61 31/903 - 3718 • Fax: 0 61 31/903 - 287
E-Mail: DE-Press@novonordisk.com

Literatur

- ¹ Lottmann, K. et al. Prävalenz und Versorgungssituation des Typ-2-Diabetes in Deutschland: Ergebnisse eines Delphi-Verfahrens mit 30 Diabetes-Experten aus allen Versorgungsbereichen. Diab Stoffw Herz, 2015; 24: 159-164
- ² Rathmann et al. Type 2 diabetes: prevalence and relevance of genetic and acquired factors for its prediction. Dtsch Arztebl Int 2013;110(19):331-7
Online verfügbar unter: [http://www.aerzteblatt.de/archiv/138136\(e6e6](http://www.aerzteblatt.de/archiv/138136(e6e6) (zuletzt abgerufen am 09.03.2017)
- ³ Diabetesinformationsdienst München. Diabetes und Gehirn. Online verfügbar unter: <https://www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de/erkrankungsformen/folgeerkrankungen/diabetes-und-gehirn/index.html> (zuletzt abgerufen am 09.03.2017)
- ⁴ Diabetes Ratgeber. Typ-2-Diabetes: Folgekrankheiten. Online verfügbar unter: http://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetes-Typ-2/Typ-2-Diabetes-Folgekrankheiten-11704_5.html (zuletzt abgerufen am 09.03.2017)
- ⁵ Deutsche Diabetes Gesellschaft. Deutscher Gesundheitsbericht 2017:76. Online verfügbar unter http://www.diabetesde.org/system/files/documents/gesundheitsbericht_2017.pdf (zuletzt abgerufen am 09.03.2017)
- ⁶ Lee et al. Long-Term Effects of Changes in Cardiorespiratory Fitness and Body Mass Index on All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality in Men: The Aerobics Center Longitudinal Study. Circulation. 2011;124:2483-2490. Abstract online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22144631> (zuletzt abgerufen am 09.03.2017)