AOK

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

4/2023

Auch das Herz im Blick

Für Menschen mit Diabetes spielt die Herzgesundheit eine wichtige Rolle. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie selbst achten können, damit es Ihnen gut geht.

Ihre AOK Bayern.

Mehrsprachige Diabetesinfos

Umfassende seriöse Informationen finden Betroffene auf dem nationalen Diabetesportal diabinfo. Ergänzt wird das Angebot durch Artikel in Sprachen wie Ukrainisch, Türkisch oder Englisch.
→ diabinfo.de

Diabetes in **Deutschland**

In welchen Regionen haben die meisten Menschen Diabetes und wie alt sind sie durchschnittlich? Das und mehr finden Sie im aktualisierten Gesundheitsatlas vom Wissenschaftlichen Institut der AOK.
→ gesundheitsatlas-deutschland.de
> Stoffwechsel > Typ-2-Diabetes

Gesunde Gefäße, gesundes Herz

Wer Diabetes hat, sollte auch sein Herz im Blick haben, denn beides beeinflusst sich. Sie können einiges dafür tun.

Ein Patient mit Typ-2-Diabetes geht wegen eines plötzlichen dumpfen Schmerzes in der Brust zum Arzt. Eine gute Entscheidung, denn aufgrund des Diabetes kann es im Bereich der Herzkranzgefäße zu einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und damit zu Durchblutungsstörungen kommen. Die genannten Gefäße umgeben das Herz und versorgen es mit lebensnotwendigem Blut sowie Sauerstoff.

In der Praxis veranlasst der Arzt sofort verschiedene Untersuchungen, um die Durchblutung des Herzens zu prüfen. Dabei findet er heraus, dass der Patient verkalkte Herzkranzgefäße und damit eine Koronare Herzkrankheit (KHK) hat. Zu wenig Sauerstoff gelangt an den Herzmuskel. Nach dieser Diagnose wird der Patient nun auch in Sachen Herz engmaschig betreut.

Rechtzeitig erkennen

Haben Sie Diabetes, ist Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie eine KHK oder einen Herzinfarkt erhöht. Wie Sie sicher wissen, zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen bei Menschen mit Diabetes. Um lebensbedrohliche Folgen zu vermeiden, ist daher eine rechtzeitige ärztliche Diagnose wichtig.

Titel: iStock.com/jacoblund

Stete Früherkennung und ein gesunder Lebensstil sorgen für gesunde Gefäße und entlasten Ihr Herz.

Regelmäßig zur Untersuchung

Aber keine Sorge: Im Rahmen von AOK-Curaplan werden Ihre Gefäße regelmäßig auf Veränderungen untersucht. Zur Kontrolle Ihres Diabetes und zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es entscheidend, alle Faktoren zu berücksichtigen. Das heißt, sowohl zu hohe Blutzucker-, aber auch zu hohe Blutdruck- und Blutfettwerte sollten langfristig vermieden werden. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie hierzu beraten. Zudem können Sie selbst durch einen gesunden Lebensstil einiges dazu beitragen, nicht nur Ihren Diabetes, sondern gleichfalls das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv zu beeinflussen.

Auch Medikamente helfen

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird entscheiden, ob es einer medikamentösen Behandlung bedarf, um Schädigungen an den Gefäßen zu verhindern. Ein Medikament, das Gefäßablagerungen auflöst, gibt es bislang nicht. Jedoch können bestimmte Arzneimittel (Wirkstoffe aus der Gruppe der Statine oder Ezetimib) dabei helfen, einen zu hohen LDL-Cholesterinspiegel (umgangssprachlich „schlechtes Cholesterin“) zu senken – das reduziert auch die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie hierzu gegebenenfalls beraten.

Sie sehen: Es gibt viel, was Sie den genannten Risiken entgegensetzen können. Ein gesunder Lebensstil, eine gute Kontrolle Ihres Blutzuckers und gegebenenfalls die Einnahme von Medikamenten (falls vom Arzt oder der Ärztin verordnet) sind entscheidend – so schützen Sie sich am besten.

Gesund leben, Risiken minimieren

- **Falls Sie rauchen, versuchen Sie, es aufzugeben.**
- **Vermeiden Sie Alkohol.**
- **Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, etwas Obst und Vollkornprodukten.**
- **Bauen Sie möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag ein und treiben Sie regelmäßig Sport.**
- **Sollten Sie Übergewicht haben, versuchen Sie, dieses langfristig mithilfe einer Ernährungsumstellung und mehr Bewegung zu reduzieren. Jedes Kilogramm weniger zählt!**
- **Versuchen Sie, regelmäßig ausreichend zu schlafen.**
- **Sorgen Sie im Alltag immer wieder gezielt für Entspannung – das kann helfen, Ihren Blutdruck zu senken. Geeignet sind Entspannungstechniken wie Meditation oder Muskelrelaxation, aber auch Lesen oder ein Hörbuch kann Spannungen mindern oder gar lösen.**

WEBTIPP

Der Online-Coach Diabetes der AOK unterstützt Sie bei einem gesünderen Lebensstil und hilft Ihnen, durch die WOOP-Methode hinsichtlich Ernährung und Bewegung motiviert zu bleiben:

→ diabetes.aok.de

Fotos: iStock.com/jacoblund/PeopleImages

Gute Werte – auch im Schlaf

Diabetesbetroffene kennen es eventuell: Sie wachen morgens schwer auf, hatten unruhige Träume, sind stark verschwitzt, zittern und fühlen sich ganztägig müde. Möglicherweise hatten Sie eine nächtliche Unterzuckerung. Denn nicht nur tagsüber, auch nachts kann Ihr Blutzucker zu tief sinken.

Vor allem ältere Personen über 60 Jahre mit Diabetes sind – wenn auch selten – von schweren Unterzuckerungen betroffen. Gründe dafür können intensiver Sport am Abend, Alkoholgenuss sowie Fehler beim Insulinspritzen oder bei der Tabletteneinnahme sein.

Folgen der „Hypos"

Nächtliche Unterzuckerungen sind ernst zu nehmen. Wenn nächtliche Hypoglykämien („Hypos") unerkannt bleiben und öfter auftreten, kann dies für schlechten Schlaf, Konzentrationsstörungen und Übergewicht sorgen sowie das Herz belasten.

Wichtig: Eine schwere Unterzuckerung kann lebensgefährlich sein: Bei Bewusstlosigkeit oder Krämpfen sofort den Rettungsdienst unter 112 rufen.

Werte stets im Blick

Wenn Ihr Glukosewert auf unter 60 mg/dl (3,3 mmol/l) sinkt, liegt eine Unterzuckerung vor. Sie können jedoch bereits bei höheren Werten erste Anzeichen verspüren. Bemerken Sie am Morgen die Symptome einer nächtlichen Unterzuckerung, sollten Sie unbedingt mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt sprechen. Eventuell wird Ihnen geraten, zeitweise nachts den Blutzucker zu messen und dies in einem Diabetestagebuch zu notieren. Zudem sollten Sie Ihren Blutzucker vor dem Schlafengehen messen. Der Arzt oder die Ärztin wird Ihnen sagen, welche Glukosewerte hierbei anzustreben sind. Empfohlen werden meist Werte zwischen 120 und 180 mg/dl (6,7 bis 10,0 mmol/l).

So lassen sich „Hypos" reduzieren

- Essen Sie abends oder kurz vor dem Zubettgehen möglichst Kohlenhydrate, die der Körper langsam verwertet – etwa Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.
- Trinken Sie am Abend am besten gar keinen Alkohol.
- Vermeiden Sie intensiven Sport am späten Abend.
- Passen Sie Ihre Insulindosis an, aber nur nach ärztlicher Abstimmung.
- Unter Umständen wird Ihre Insulintherapie von der Ärztin oder dem Arzt umgestellt.

JUBILÄUMS-EVENT DER AOK BAYERN

Warum ist das strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) AOK-Curaplan für chronisch Kranke so gewinnbringend? Welche Rolle spielt ihre Gesundheitskompetenz und wie entwickelt sich das DMP weiter? Darum ging es beim Hybrid-Event anlässlich des 20-jährigen DMP-Jubiläums.

Zur Aufzeichnung: → aok-mindspace.de
> Chronisch gut versorgt: 20 Jahre DMP > zur Aufzeichnung

Foto: iStock.com/koldunova

23-0106

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Diabetes*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern;
Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan