

# Regelmäßig zur Herz-Kreislauf-Kontrolle

Herz-Kreislauf-Komplikationen sind für etwa drei Viertel der Todesfälle bei Menschen mit Diabetes mellitus verantwortlich, zumeist **Herzinfarkt**, gefolgt von Schlaganfall oder auch Herzschwäche.

**D**iabetes zieht auch Herz und Blutgefäße in Mitleidenschaft. Koronare Herzkrankheit und periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) treten vor allem bei Diabetes Typ 2 auf, betreffen aber auch viele langjährig an Diabetes Typ 1 erkrankte Menschen.

Diabetes auf. Menschen mit Diabetes leiden häufiger an Herzkreislauf-Erkrankungen als Stoffwechselgesunde. Umgekehrt kommen bei über der Hälfte aller Herzkranken auch Störungen des Glukosestoffwechsels vor. Die beiden Erkrankungen fördern sich gegenseitig. „Ein immer höherer Anteil der Bevölkerung über 50 Jahre ist vom Typ-2-Diabetes oder seinen Vorstufen betroffen, aber nicht diagnostiziert“, sagt Professor Dr. med. Stephan Jacob aus Villingen-Schwenningen. Er ist Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft „Herz und Diabetes“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).

**Lebenszeitprognose** Wenn eine koronare Herzkrankheit besteht, wird das Herz, besonders bei Stress, weniger durchblutet und damit auch weniger versorgt. Als Folge davon kann ein Herzinfarkt auftreten. Wird das Herzgewebe lange Zeit schlecht versorgt, dann kann es auch zur Herzschwäche kommen. „Um Schäden am Herz-Kreislauf-System vorzubeugen, müssen bei Menschen mit Diabetes Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte möglichst gut eingestellt sein“, betont Professor Jacob. Als Zielwert für den Blutdruck gilt 140/90 mmHg. Der HbA1c-Wert sollte im Allgemeinen bei unter sieben Prozent liegen. Der HbA1c-Wert spiegelt den mittleren Plas-

maglukosespiegel der vergangenen zwei bis drei Monate wieder. Der Gesamtcholesterinwert sollte weniger als 200 mg/dl und das LDL-Cholesterin sollte unter 100 mg/dl betragen, besteht aber bereits eine Herz- oder Gefäßerkrankung, dann sollte dieser Wert nach den Leitlinien unter 70mg/dl liegen.

**Zielvereinbarungen prüfen** Menschen mit Diabetes mellitus sollten ein- bis zweimal jährlich ihre Blutfettwerte (LDL- und HDL-Cholesterin sowie Triglyzeride) und auch den Blutdruck kontrollieren lassen. „Dabei ist wichtig, dass die vereinbarten Zielwerte auch erreicht werden“, betont Professor Jacob. Außerdem sollten Diabetiker ihre Gefäße untersuchen lassen und mit ihrem behandelnden Arzt besprechen, ob bei ihnen gegebenenfalls auch eine Ultraschalluntersuchung des Herzens und ein Besuch beim Herzspezialisten notwendig ist. Ein Belastungstest auf dem Fahrradergometer (Belastungs-EKG) kann zeigen, ob ihr Herz noch gesund und voll leistungsfähig ist oder ob sie kardiologische Hilfe benötigen. Einen ersten Anhaltspunkt, ob man möglicherweise an einem unerkannten Diabetes Typ 2 leidet, gibt der Diabetes-Risikotest (Fragebogen) auf [www.2mio.de](http://www.2mio.de). Zeigt er ein erhöhtes Risiko an, sollten Betroffene zunächst ihren Hausarzt zur weiteren Diagnostik aufsuchen. ■

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe**  
 Bundesgeschäftsstelle  
 Reinhardtstraße 31  
 10117 Berlin  
 Tel.: 0 30/2 01 67 70  
 Fax: 0 30/20 16 77 20  
 E-Mail: [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org)  
 Internet: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) oder  
[www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



**Unerkannt und unbehandelt** Beiden Diabetes-Typen gemeinsam ist, dass Herzkreislauferkrankungen häufig zu spät erkannt und behandelt werden. Umgekehrt weisen viele Herzkranken auch einen unerkannten

*In Zusammenarbeit mit  
 diabetesDE –  
 Deutsche Diabetes-Hilfe*