

Blutfette kontrollieren

Nach wie vor sterben mehr als drei Viertel aller Menschen mit Diabetes an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein erhöhter Blutfettspiegel begünstigt Arteriosklerose und als Folge dessen einen Herzinfarkt.

Das kardiovaskuläre Risiko bei Diabetes ist gegenüber Stoffwechselgesunden zwei- bis vierfach erhöht, bei Frauen sogar bis sechsfach: Häufig ist es Folge eines schlecht eingestellten Blutzuckers, von zu hohem Blutdruck und Rauchen. Darüber hinaus spielen auch erhöhte Blutfettwerte eine wichtige Rolle. Diese sollten Menschen mit Diabetes regelmäßig beim Arzt kontrollieren lassen, rät diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

samtcholesterin die sogenannten LDL- und HDL-Cholesterine sowie Triglyzeride. Denn hohes LDL-Cholesterin erhöht das Risiko für eine Arteriosklerose ganz besonders. „Betroffene sollten dabei bei mit ihrem behandelnden Arzt auch besprechen, ob bei ihnen eine ausführlichere Untersuchung des Herzens ratsam oder gar notwendig ist“, rät Dr. Kröger.

Lebensstil und Ernährung verbessern Menschen mit Diabetes können Gefäßkrankheiten mit einer ausgewogenen fett- und zuckerreduzierten Ernährung vorbeugen. Dr. Kröger erklärt: „Cholesterin ist unter anderem in tierischen Lebensmitteln wie Käse, fettem Fleisch und Wurstwaren enthalten.“ Dies gilt auch für gesättigte Fettsäuren. Sie sind neben Cholesterin für zu hohe Blutfettwerte verantwortlich. Die bessere Wahl für die tägliche Küche sind ungesättigte Fettsäuren. Sie senken die schädlichen LDL-Cholesterin- und Triglyzeridwerte und erhöhen dafür das HDL-Cholesterin. „Oliven- oder Rapsöl etwa enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren. Mehrfach unge-

sättigte sind zum Beispiel in Nüssen oder Kaltwasserfischen vorhanden“, so Dr. Kröger. Neben der Ernährung trägt auch Nikotinverzicht und regelmäßige Bewegung entscheidend zur Vorbeugung bei.

Wann Medikamente unterstützen müssen Häufig reicht gerade bei Menschen mit Diabetes eine alleinige gesunde Ernährung nicht aus, um die LDL-Cholesterinwerte in den Zielbereich zu bringen. Dann sind zusätzlich Medikamente erforderlich. Diese hemmen entweder die Herstellung des LDL-Cholesterins in der Leber, fördern den Abbau oder verringern die Aufnahme über den Darm. „Welche Medikamentengruppe oder welche Kombinationen von Medikamenten sinnvoll sind, muss mit dem behandelnden Arzt besprochen werden“, so der Arzt vom Zentrum für Diabetologie in Hamburg Bergedorf. ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*

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
Internet: www.diabetesde.org oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Erhöhter Blutfettspiegel schadet den Arterien „Menschen mit Diabetes sollten regelmäßig ihre Blutfettwerte bestimmen und ihre Gefäße untersuchen lassen“, sagt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und niedergelassener Diabetologe aus Hamburg-Bergedorf. Dabei kontrolliert der Arzt neben dem Ge-

MENSCHEN MIT TYP-2-DIABETES SOLLTEN FOLGENDE BLUTFETTWERTE ANSTREBEN:

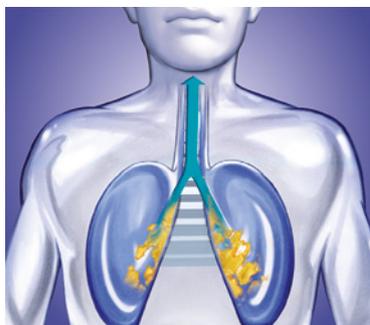
- + Gesamtcholesterin: unter 200 mg/dl
- + LDL-Cholesterin: unter 100 mg/dl (Besteht ein sehr hohes Risiko wie z.B. nach einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder bei Durchblutungsstörungen, sollte das LDL-Cholesterin unter 70 mg gesenkt werden.)
- + HDL-Cholesterin: Frauen über 45 mg/dl, Männer über 35 mg/dl
- + Triglyzeride: unter 150 mg/dl

Bei Husten und Bronchitis: Das Mucosolvan®-ANTI-Prinzip



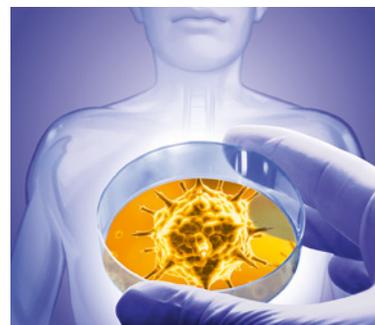
1. ANTI-Reiz

Hustensaft und Lutschpastillen beruhigen schnell den Hustenreiz im Hals.



2. ANTI-Schleim

Der Hustenschleim in den Bronchien wird gelöst und durch Stimulierung der natürlichen Selbstreinigungsfunktion schnell abtransportiert.



3. ANTI-Viral*

Im Labor konnten anti-virale Eigenschaften nachgewiesen werden.



1-2-3 Hustenfrei

*Yamaya M et al. Arch Pharmacol Res. 2014;37(4):520-529

Mucosolvan® Retardkapseln 75 mg. Mucosolvan® Hustensaft 30 mg / 5 ml. Mucosolvan® Lutschpastillen 15 mg. Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. Sonst. Bestandt.: Retardkapseln: Carnaubawachs, Gelatine, Magnesiumstearat, Crospovidon, Stearylalkohol, Farbstoffe: Titandioxid (E 171), Eisenoxide (E 172), gereinigtes Wasser. Hustensaft: Benzoesäure, Hydroxyethylcellulose, Sucralose, Aromastoffe, gereinigtes Wasser. Lutschpastillen: Sorbitol, Mannitol, hydrierte Oligosaccharide, Arabisches Gummi, Eucalyptusöl, dünnflüssiges Paraffin, Pfefferminzöl, Saccharin-Natrium, gereinigtes Wasser. Anw.-geb.: Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen. Gegenanz.: Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff, Kinder unter 6 Jahren (nur Lutschpastillen) bzw. 12 Jahren (nur Retardkapseln), Stillzeit. Nur auf ärztliche Anweisung: Kinder unter 2 Jahren (nur Hustensaft), Schwangerschaft, beeinträchtigte Nierenfunktion, schwere Lebererkrankung, gestörte Bronchomotorik, größere Sekretmengen. Nebenw.: Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö, Dyspepsie, Bauchschmerzen, Fieber, Schleimhautreaktionen, Hautausschlag, Urtikaria, Sialorrhö, Angioödem, Pruritus, anaphylaktische Reaktionen bis hin zum Schock, andere Überempfindlichkeitsreaktionen, Dyspnoe (als Symptom einer Überempfindlichkeitsreaktion), schwere Hautreaktionen. Zusätzlich bei Hustensaft und Lutschpastillen: Geschmacksstörungen, Taubheitsgefühl in Mund und Rachen, Trockenheit im Hals, Mundtrockenheit. Warnhinw.: Lutschpastillen: Enthält Sorbitol. Apothekenpflichtig. Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand: Juli 2017 (SADE.MUCO.17.07.1995) SADE.MUCO.17.09.2745 H1/17

MUCOSOLVAN®

Sie. Wir. Und Ihre Apotheke.