

# Herz und Blutgefäße

Diabetes mellitus kann auch das Herz und die großen Blutgefäße in Mitleiden-  
schaft ziehen. So erkranken Betroffene sehr viel häufiger an einer Gefäßverkalkung  
als Gesunde. Damit steigt auch ihr **Risiko** für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

**E**twa 280 000 Menschen er-  
leiden hier zu Lande jähr-  
lich einen Herzinfarkt,  
über 200 000 einen Schlag-  
anfall. Mehr als ein Drittel von ihnen  
stirbt an einem solchen „Apoplex“.  
Diabetiker sind häufig auch gefäß-  
und herzkrank. Erkrankungen der  
Blutgefäße haben zur Folge, dass das  
Blut schlechter durch die Gefäße  
fließt und die Organe nicht mehr op-  
timal mit Sauerstoff versorgt werden.  
Sind die Herzkranzgefäße betroffen,  
spricht man von der „koronaren Herz-  
krankheit“. Eine Folge davon kann

Diabetes sein. Dabei schränken Ver-  
engungen in den Beinarterien die  
Durchblutung ein. Weil die Patienten  
beim Gehen Schmerzen haben und  
häufig stehen bleiben, wird die  
Krankheit auch „Schaufensterkrank-  
heit“ genannt.

**Achtung Blutdruck!** Je besser Dia-  
betes behandelt und der Stoffwechsel  
eingestellt wird, desto kleiner ist die  
Gefahr für solche Spätfolgen. Ein  
niedriger Blutdruck schont die Ge-  
fäße. Das Gefährliche an zu hohem  
Blutdruck ist, dass sich die Betroffe-  
nen fit und leistungsstark fühlen, so-  
lange sich keine schweren Folgen  
zeigen. Hoher Blutdruck bedeutet je-  
doch Dauerstress für die Blutgefäße  
und für viele andere Organe, wie  
Herz, Augen und Nieren. Für Diabeti-  
ker sollten die Blutdruckwerte et-  
was niedriger liegen als für Gesunde.  
Ein optimaler Wert für Menschen  
bei Diabetes liegt bei 140/80 mm Hg.

**Achtung Blutzucker!** Die beste  
Vorbeugung ist eine gewissenhafte  
Blutzuckerkontrolle und regelmäßige  
Kontrolluntersuchungen beim Fach-  
arzt. Daher sollten Menschen mit  
Diabetes ein bis zwei Mal im Jahr  
ihre Blutfettwerte (LDL- und HDL-  
Cholesterine sowie Triglyzeride) be-  
stimmen und ihre Gefäße untersu-  
chen lassen. Ein genaueres Bild er-  
hält er mit einer Ultraschall-Dopp-  
leruntersuchung der Beinarterien  
und einem Elektrokardiogramm  
(EKG). Diabetiker sollten bei ihren  
Kontrolluntersuchungen mit ihrem  
behandelnden Arzt besprechen, ob  
und wann bei ihnen auch eine Ultra-

schalluntersuchung des Herzens not-  
wendig ist. Außerdem kann ein Be-  
lastungstest auf dem Fahrradergome-  
ter (EKG) bei Zuckerkranken klären,  
ob ihr Herz noch in Ordnung ist oder  
ob sie kardiologische Hilfe benötigen.  
Umgekehrt führen Kardiologen bei  
Herzpatienten einen Blutzuckerbe-  
lastungstest durch. Dabei wird unter-  
sucht, wie stark nach einem zucker-  
haltigen Getränk der Blutzucker  
steigt. Denn nicht selten leiden Herz-  
patienten auch unter Diabetes.

**Cholesterinbewusst ernähren**  
Gefäßkrankheiten vorbeugen sollten  
Menschen mit Diabetes mit einer  
cholesterinarmen Ernährung sowie  
ausreichend Bewegung. Ein erhöhter  
Blutfettspiegel trägt entscheidend  
dazu bei, dass Arteriosklerose ent-  
steht und als Folge dessen ein Infarkt  
ausgelöst werden kann. Cholesterin  
ist unter anderem in tierischen Le-  
bensmitteln wie fettem Fleisch und  
Wurst enthalten. Dies gilt auch für  
„gesättigte Fettsäuren“, die neben  
dem Cholesterin für zu hohe Blut-  
fettwerte verantwortlich sind. „Ein-  
fach ungesättigte Fettsäuren“ wie in  
Oliven- oder Rapsöl enthalten sowie  
„mehrfach ungesättigte Fettsäuren“,  
zum Beispiel in Nüssen oder Kalt-  
wasserfischen vorhanden, sind die  
bessere Wahl für die tägliche Küche.  
Denn sie senken die LDL-Choleste-  
rin- und Triglyceridwerte und erhö-  
hen das gute HDL-Cholesterin. ■

## 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



ein Infarkt sein. Ist die Durchblutung  
der Halsschlagadern, die das Gehirn  
mit Sauerstoff versorgen, gestört,  
kann es im schlimmsten Fall zu ei-  
nem Schlaganfall kommen. Ebenfalls  
kann die „periphere arterielle Ver-  
schlusskrankheit“ Spätfolge eines

*In Zusammenarbeit mit  
diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe*