



Medienmitteilung - Bern, 15. September 2009

Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung

Menschen mit Diabetes besonders gefährdet

Hoher Blutdruck gefährdet das Hirn und das Herz. Das gilt für Gesunde, und es gilt noch mehr für die wachsende Gruppe der Menschen mit Diabetes. Im Rahmen ihrer Blutdruck-Offensive wendet sich die Schweizerische Herzstiftung an Betroffene und zeigt: Es lohnt sich, das Risiko in Grenzen zu halten.

Was haben Bluthochdruck und Diabetes (Zuckerkrankheit) miteinander zu tun? Auf den ersten Blick nicht viel. Der Blutdruckwert gibt an, mit welchem Druck das Blut durch die Arterien fliesst. Diabetes hingegen ist eine Stoffwechselstörung. Und doch gibt es zwischen beiden Krankheiten einen klaren Zusammenhang: «Die Wahrscheinlichkeit eines erhöhten Blutdrucks ist bei Diabetikern (Typ-2-Diabetes mellitus) zwei- bis dreimal höher als bei Personen ohne Diabetes», erklärt Lukas Zimmerli, Leitender Arzt an der Klinik und Poliklinik des Universitätsspitals Zürich. «Ebenso tritt bei Menschen, die an Bluthochdruck leiden, auch häufiger Diabetes Typ 2 auf».

Diabetes und Bluthochdruck nehmen weltweit zu. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass im Jahr 2025 mehr als 5 Prozent der Weltbevölkerung, ungefähr 330 Millionen Menschen, an Diabetes Typ 2 erkrankt sein werden. In der Schweiz leiden 4,2 Prozent der Männer und 3,7 Prozent der Frauen an Diabetes, bei den 75-jährigen sind bereits 13 Prozent der Männer und 9 Prozent der Frauen betroffen. Lukas Zimmerli: «Hauptgrund für den raschen Anstieg der Zuckerkrankheit ist die alarmierende Zunahme des Übergewichts und der Fettleibigkeit.»

Was ist anders?

Bei Bluthochdruck alleine erhöht sich bereits das Risiko für einen Hirnschlag. Zusammen mit Diabetes ist ein hoher Blutdruck riskant für diverse Folgeerkrankungen: Er schadet den Nieren und das Risiko einer Arteriosklerose (Arterienverkalkung), eines Hirnschlags oder eines Herzinfarkts ist bei Diabetikern mit zusätzlichem Bluthochdruck gegenüber Nicht-Diabetikern mit hohem Blutdruck um ein Vielfaches höher.

Konsequent sein lohnt sich

Diabetes-Patienten mit Bluthochdruck sind nicht nur auf Medikamente angewiesen, sondern können durch eigene Lebensstil-Anpassungen wesentlich dazu beitragen, diese Risiken zu verringern. Basis der Bekämpfung jedes Diabetes Typ 2 bildet eine Gewichtsabnahme durch vermehrte körperliche Aktivität und die Ernährungsumstellung durch eine reduzierte Kalorien- und Salzzufuhr. Diese Massnahmen sind nicht immer einfach umzusetzen, aber lohnen sich. Auch ist es wichtig, sich vom Arzt umfassend über die Krankheit und seinen Krankheitszustand aufklären zu lassen. Die ärztlichen Ratschläge sollten eingehalten und durch regelmässige Kontrolluntersuchungen überprüft werden. Die Änderung des Lebensstils wirkt sich auf Dauer positiv aus und kann zu einer Herabsetzung der Medikamentendosen führen.

Darauf sollten Diabetes-Patienten mit hohem Blutdruck achten

Ernährung

Durch eine Ernährungsumstellung auf eine obst- und gemüsereiche Kost, dazu ein sparsamer Umgang mit Salz und fetthaltigen Nahrungsmitteln kann der Blutdruck gesenkt werden. Ebenso sollten hochwertige Pflanzenfette wie Raps- und Olivenöl verwendet werden und mindestens einmal wöchentlich sollte ein Fischgericht auf den Tisch kommen. Und natürlich ist auf das Rauchen zu verzichten.

Bewegung

Wer sich täglich genügend bewegt, kann seinen Blutdruck um bis zu 10 mmHg senken. Besonders empfohlen sind neben täglicher Betätigung wie Treppen steigen, Gartenarbeit, zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen, Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Wandern, Schwimmen oder Skilanglauf. Täglich 30 Minuten oder dreimal wöchentlich eine Stunde körperliche Aktivität in mässiger Intensität verbessern die Gefässfunktion und helfen, das Gewicht unter Kontrolle zu halten.

Blutdruck regelmässig messen

Menschen mit Diabetes müssen sich an niedrigere Normwerte halten als Gesunde. Ihr oberer Wert sollte nicht über 130 mmHg liegen, der untere nicht über 80 mmHg. Für Gesunde gelten 140/90 mmHg. Überprüfen Sie Ihre Werte regelmässig. Messen Sie selber Ihren Blutdruck zwei- bis dreimal pro Woche und tragen Sie die Ergebnisse in einen Blutdruckpass ein (gratis erhältlich bei der Schweizerischen Herzstiftung).

Medikamente

Moderne Kombinationstherapien haben die Behandlung sowohl von Diabetes als auch von Bluthochdruck vereinfacht (Dosis einmal täglich). Eine Therapie ist dennoch komplex und erfordert neben der Umstellung des Lebensstils vor allem eine regelmässige, korrekte und mit dem Arzt abgestimmte Einnahme von Medikamenten. Nur so sind der Nutzen und die Wirksamkeit der oft lebenslangen Therapie garantiert. Jede Behandlung ist individuell und sollte in enger Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Gewicht

Der Blutdruck ist in den meisten Fällen abhängig vom Gewicht. In der Regel sinkt der Blutdruck mit jedem Kilogramm, das man abnimmt, um 1 mmHg. Faustregel: Zehn Kilogramm Gewichtsabnahme = minus 10 mmHg.

Entspannung

Langandauernder Stress fördert die Entstehung von Bluthochdruck. Versuchen Sie „chronischen“ Stress zu vermeiden. Zur Entspannung können Atemübungen oder autogenes Training, Yoga und andere Methoden hilfreich sein.

Wer mehr wissen will

Umfassende Informationen zum Bluthochdruck finden Sie unter www.blutdruck-offensive.ch. Eine Broschüre für Personen mit Bluthochdruck ist erhältlich bei: Schweizerische Herzstiftung, Schwarztorstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14. Bestelltelefon 0900 553 144 (CHF 1.50 pro Minute), Telefax 031 388 80 88, E-Mail info@swissheart.ch, www.swissheart.ch.

Hinweis für Medienschaffende

Dieser Text ist unter www.swissheart.ch/medien abrufbar und kann auch per E-Mail übermittelt werden.

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

*Dr. phil. Caroline Hobi
Schweizerische Herzstiftung
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368, 3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 96
Fax 031 388 80 88
hobi@swissheart.ch
www.swissheart.ch*

Medizinischer Kontakt:

*Dr. med. Lukas Zimmerli
Universitätsspital Zürich
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin
Rämistrasse 100, 8091 Zürich
Telefon 044 255 44 26
lukas.zimmerli@usz.ch*

Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Wir setzen uns mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.