

Ihre Ziele in der Diabetes-Behandlung bis _____

(Datum)

Messwerte	Idealwert	Ihr nächstes Ziel
Gewicht in kg		
Body-Mass-Index Gewicht in kg / (Grösse in m) ²	< 25	
Blutzucker nüchtern (nach 8 Stunden ohne Nahrung)	5-7 mmol/l	
HbA1c	6-7%	
Blutdruck (Messung in der Arztpraxis)	<130/80 mmHg	
LDL-Cholesterin	< 2.6 mmol/l	
Triglyzeride	< 1.7 mmol/l	
HDL-Cholesterin	Männer > 1.0 Frauen > 1.3	
Albumin	< 30 µg/mg	
Zigaretten pro Tag	0	

Warum genügt bei der Diabetes-Therapie die Blutzucker-Kontrolle alleine nicht aus?

Ein weitgehend normaler Prozess des Alterns ist die so genannte *Atherosklerose*, die langsame „Verkalkung“ der Blutgefässe. Die Elastizität der Gefässe nimmt ab, und es lagern sich mit der Zeit Fette, Eiweisse und andere Stoffe aus dem Blut an den Gefässwänden ab (= *Plaque*).

Eine Reihe von Faktoren können die Atherosklerose bereits in jüngeren Jahren so beschleunigen, dass das Gefässinnere zunehmend enger und der Blutfluss stark gestört wird.

Zu diesen Faktoren gehören:

- der Diabetes, bei dem ein auf Dauer zu hoher Blutzuckerspiegel die Blutgefässe schädigt,
- ein hoher Blutdruck,
- hohe Blutfettwerte (insb. LDL-Cholesterin und Triglyzeride),
- Rauchen und
- Übergewicht.

Was sind mögliche Folgen der Atherosklerose?

Durchblutungsstörungen durch Atherosklerose können prinzipiell in allen Gefässen vorkommen – in grossen Gefässen z.B. am Herzen oder am Hals (= *Makroangiopathie*) oder in kleinen Gefässen z.B. im Auge oder in der Niere (= *Mikroangiopathie*).

Atherosklerose in grossen Gefässen kann zu Herzinfarkt und Hirn-schlag führen, sowie zur peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK), bei der die Durchblutung v.a. der Beine und Füsse gestört ist und letztlich zum so genannten „Diabetischen Fuss“ führen kann.

Durchblutungsstörungen an den kleinen Gefässen im Auge können zur Erblindung oder in der Niere zu Nierenversagen führen.

Ihr Arzt legt daher sehr grossen Wert auf die regelmässige Kontrolle und allenfalls die Verbesserung aller Faktoren, welche Durchblutungsstörungen verursachen können.