

Diabetes & Cholesterin

«Einfach kontrolliert - doppelt gesund»

KOPF



SDG ASD

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète
Associazione Svizzera per il Diabete

www.diabetesgesellschaft.ch

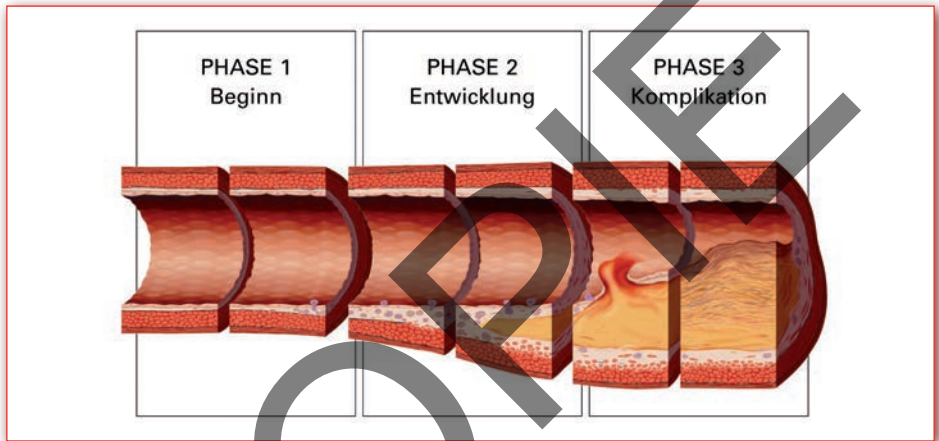
Spendenkonto: PC 80-9730-7



Was hat Cholesterin mit Diabetes zu tun?

Bei einem ungenügend behandelten Diabetes werden die Gefäßwände durch die hohen Blutzucker geschädigt: Sie verlieren ihre natürliche Elastizität.

Dadurch und durch weitere Gefäßbelastungen, wie etwa hohen Blutdruck, entstehen Verletzungen der Gefäßwände. An den verletzten Stellen bildet sich Arterienverkalkung.



Ein zu hoher Cholesterinspiegel bedeutet meist ein Zuviel an «schlechtem» LDL-Cholesterin. Befindet sich mehr LDL-Cholesterin im Blut als vom Gewebe und den Organen benötigt wird, kann es sich in den verletzten Gefäßwänden ablagern. Man spricht dann von Atherosklerose oder auch von «Plaques».

Mit der Zeit bauen sich Plaque-Polster auf, die das Gefäß zunehmend einengen. Auf diesen Verengungen können sich Blutgerinnsel ansammeln und die Arterie vollständig verschliessen: Es kann je nach betroffener Arterie beispielsweise zum Herzinfarkt oder zum Hirnschlag kommen.

75 Prozent aller Diabetes-Betroffenen sterben an den Folgen der Arterienverkalkung.

Welche Symptome treten bei hohem Cholesterin auf?

Grundsätzlich verursachen ein hoher Cholesterinspiegel und Arterienverkalkung lange Zeit keine spürbaren Beschwerden.

Erst wenn die Gefäße bereits stark verengt sind, treten Symptome auf. Diese können zum Beispiel sein:

- Atemnot
- Engegefühl oder Schmerzen in der Brust
- Schmerzen in den Beinen beim Gehen
- Schlecht heilende Wunden an den Füßen

Wie hoch sollte Ihr Cholesterin höchstens sein?

Da Patienten mit Diabetes - insbesondere vom Typ-2 - ein erhöhtes Risiko für Atherosklerose haben, gelten bei ihnen spezielle Richtwerte für das Cholesterin.

Cholesterin-Zielwerte bei Typ-2-Diabetes:

LDL-Cholesterin $< 2,6$ mmol/l

HDL-Cholesterin $> 1,0$ mmol/l

Gesamtcholesterin $< 5,0$ mmol/l

Besonders wichtig ist bei Patienten mit Typ-2-Diabetes, dass das LDL-Cholesterin einen Wert unter 2,6 mmol/l erreicht. Bei LDL-Werten unter 2,6 mmol/l verlangsamt sich die Zunahme der Plaques. So beugen Sie wirksam der Atherosklerose vor.

Wie erreichen Sie ein LDL-Cholesterin $< 2,6$ mmol/l?

Verschiedene Faktoren können Ihren Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Mit vermehrter körperlicher Aktivität und Änderung Ihrer Essgewohnheiten können Sie eine Menge selbst erreichen.

- **Bewegung:** Regelmässige körperliche Aktivität (mind. 30 Minuten am Tag) erhöht das «gute» HDL-Cholesterin! Dies hilft, mehr überschüssiges Cholesterin zurück zur Leber zu transportieren und senkt somit das LDL-Cholesterin und das Gesamtcholesterin.

- **Ernährung:** Ausserdem sollten Sie gesundheitsbewusst essen. Essen Sie mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte; vermeiden Sie cholesterinhaltige Nahrungsmittel. Das heisst nicht, dass Sie Ihr Leben lang auf diese verzichten müssen, aber Sie sollten Ihren Verbrauch deutlich einschränken und tierische Fette durch pflanzliche ersetzen.
- **Medikamente:** Reicht die gesunde Lebensführung nicht aus, um den Gesamtcholesterin- und LDL-Spiegel auf den angestrebten Wert zu senken, wird Ihr Arzt Ihnen zusätzlich cholesterinsenkende Präparate verschreiben.

Wie können Sie selbst handeln?

1. Beugen Sie vor!

Die wichtigsten Risikofaktoren, welche die Atherosklerose begünstigen, sind neben dem Diabetes und einem zu hohen Cholesterinspiegel:

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Bewegungsmangel
- Übergewicht

Achten Sie vor allem auf eine optimale Blutzuckereinstellung und eine gesunde Ernährung. Geben Sie das Rauchen auf, und nutzen Sie jede Gelegenheit, sich regelmässig zu bewegen.

2. Lassen Sie regelmässig Ihr Cholesterin kontrollieren!

Bei Ihren regulären Besuchen beim Hausarzt oder Diabetologen, sollte in regelmässigen Abständen Ihr Cholesterinspiegel bestimmt werden.

3. Besprechen Sie mögliche Massnahmen mit Ihrem Arzt!

Ist Ihr Cholesterinspiegel nicht im Zielbereich, sollten Sie mit Ihrem Arzt einen Massnahmenplan erstellen. Eine gesundheitsbewusste Ernährung, ausreichende körperliche Aktivität und gegebenenfalls Medikamente sind die Schwerpunkte der Behandlung.

4. Zeigen Sie Konsequenz!

Bemühen Sie sich konsequent um einen gesunden Lebensstil und eine langfristige Ernährungsumstellung. Hat Ihnen Ihr Arzt cholesterinsenkende Medikamente verschrieben, so müssen Sie diese regelmässig einnehmen, um Ihr persönliches Atherosklerose-Risiko wirklich zu vermindern.

Was ist Cholesterin und wo kommt es her?

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in der Leber produziert wird. Cholesterin kommt daher in allen tierischen Nahrungsmitteln vor.

Cholesterin ist lebensnotwendig, zum Beispiel für die Bildung bestimmter Hormone, den Aufbau von Zellwänden, die Synthese von Vitamin D.

Trotzdem gehört Cholesterin nicht zu den Nährstoffen, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen, da es vom Körper selbst in ausreichender Menge gebildet wird.

Der Körper produziert täglich rund ein Gramm Cholesterin. Das deckt den Eigenbedarf auch bei einer cholesterinfreien Ernährung.

Was bewirkt Cholesterin in Ihrem Körper?

Cholesterin löst sich im Blut nicht auf. Um trotzdem mit dem Blut überall im Körper hin zu gelangen, benötigt das Cholesterin spezielle Trägersubstanzen.

LDL (Low Density Lipoprotein) und HDL (High Density Lipoprotein) sind die beiden Haupttransporteure von Cholesterin im Blut.

- Das LDL transportiert das Cholesterin in die Organe und ins Gewebe, wo es verarbeitet wird. Man spricht beim LDL häufig vom «schlechten» Cholesterin, da es sich in den Arterienwänden ablagern kann, wenn es weder im Gewebe oder den Organen verwendet noch vom HDL abtransportiert wird: Der Anfang der Arterienverkalkung.
- Das HDL bringt das nicht benötigte Cholesterin zur Leber zurück, in der es dann abgebaut wird. Daher spricht man vom «guten» Cholesterin, denn es hat eine Schutzwirkung auf die Blutgefäße. Es gilt: Je mehr HDL-Cholesterin - desto besser!

Wo finden Sie weiterführende Informationen?

Ergänzende Informationen zu Cholesterin und Atherosklerose erhalten Sie bei der *Schweizerischen Herzstiftung* in Bern: Tel. 031 388 80 80; www.swissheart.ch

Auf der Internet-Seite der *International Taskforce for Prevention of Coronary Heart Disease* können Sie Ihr individuelles Herzinfarktrisiko bestimmen und weiterführende Informationen zur Herzinfarktprävention abrufen. Die Internet-Seite gibt es auch auf deutsch: www.chd-taskforce.com

Wo erhalten Sie zusätzliche Beratung?

Bei Ihrem Arzt oder einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète geneve	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Mit freundlicher Unterstützung von:



www.pfizer.ch