



10-Punkte Check für herzkrankte Diabetiker

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 2 Aug 2011 - 10:40

Das Programm soll dazu beitragen, die Diabetesfolgen an Herz und Gefäßsystemen zu vermeiden bzw. zu reduzieren:

1. Umfassende Bestimmung des individuellen Gefäßrisikos (Raucherstatus, Bewegungsstatus, Ernährungsstatus, Familienvorgeschichte).
2. Allgemeine Untersuchung der gefährdeten Organe und Arterien mit einfachen, nicht eingreifenden Untersuchungsverfahren (z.B. Pulsstatus, Dopplerindex, Duplexsonografie, Echokardiographie, Belastungstests etc.).
3. Körpergewicht bestimmen, Zielgewicht festlegen, individuelle Ernährungsempfehlung (insbesondere wenig gesättigtes und gehärtetes Fett, viel Ballaststoffe).
4. Blutzuckereinstellung überprüfen (HBA1c, Blutzucker nüchtern und zwei Stunden nach dem Frühstück).
5. Blutfettwerte überprüfen (Cholesterin, LDL-schlecht, HDL-gut; Triglyceride). Auch den Homocysteinenwert (HCY) nicht vergessen!
6. Blutdruck überprüfen (niedriger als 130/80, allgemein je niedriger, desto besser). Messungen kontinuierlich durchführen!
7. Regelmäßige Überprüfung der Nierenfunktion (Creatinin im Blut, Eiweiß im Urin). Je höher das Alter, umso engmaschiger sollten die Untersuchungen sein!
8. Regelmäßig NICHT- erschöpfende körperliche Bewegung. Nordic-Walking und Wandern sind gut geeignet. TÄGLICH mindestens 30 Minuten!
9. Hemmstoffe der Blutplättchen, die das Infarktgerinnsel in einer organversorgenden Arterie auslösen, prophylaktisch schon vor einem Erstinfarkt.
10. Falls erforderlich, frühzeitiger Präparate mit gesichert herzsichernder Wirkung einsetzen. Auch die Naturheilkunde hält hoch wirksame Phytopräparate bereit.

Bitte fragen Sie Ihren Arzt, Naturarzt oder Heilpraktiker!

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [1]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [2]



10-Punkte Check für herzkranken Diabetiker

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:20): <http://www.medkom24.eu/node/14811>

Links:

[1] <mailto:office@apimanu.com>

[2] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>