

Praktische Tipps für Patienten mit Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck



Mit den folgenden Maßnahmen können Sie – neben der Behandlung Ihres Bluthochdrucks mit Medikamenten – auf natürliche Weise Ihre Blutdruckwerte senken.

1. Falls Sie übergewichtig sind: Vermeiden Sie auf jeden Fall eine weitere Gewichtszunahme! Wenn möglich, reduzieren Sie Ihr Körpergewicht. Jedes Kilogramm weniger kann Ihren Blutdruck um ca. 2 mmHg senken. Machen Sie keine Crash-Diäten, sondern stellen Sie Ihre Ernährung dauerhaft um. Trinken Sie z. B. natriumarmes Mineralwasser (meist ist Leitungswasser das Beste), statt Limonaden. Machen Sie sogenannte Schalt-Tage mit restriktiver Diät (z. B. Hafertage oder Reis-/Gemüse-/Salattage).
2. Ernähren Sie sich möglichst gesund. Das heißt, essen Sie viel frisches Gemüse und Salat. Verwenden Sie (wenig, aber) hochwertige Pflanzenöle, weniger tierische Fette und – wenn Sie mögen – ein- bis zweimal in der Woche Fisch.
3. Gehen Sie sparsam mit Salz um. Verwenden Sie zum Würzen lieber frische Kräuter. Woran man meist nicht denkt: Fertiggerichte, Konserven und Brot enthalten oftmals sehr viel Salz. Der Natriumgehalt in Mineralwässern sollte unter 100 mg/l liegen. Von Natur aus kochsalzarm sind u. a. Teigwaren, Reis, frisches Obst und Gemüse, frisches Fleisch und frischer Fisch.
4. Alkohol kann Ihren Blutdruck erhöhen. Mengen unter ca. 30 g Alkohol pro Tag (Frauen unter 20 g/Tag) haben langfristig wahrscheinlich keinen großen Einfluss auf den Blutdruck. Die Menge entspricht etwa einem Glas Wein oder zwei Gläsern Bier.
5. Bewegung wirkt sich positiv auf Ihren Blutdruck aus. Gut sind vor allem Ausdauersportarten wie Wandern, Radfahren, Tanzen, Walking oder Schwimmen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Sportart für Sie geeignet ist. Fangen Sie langsam an, z. B. mit einem Spaziergang jeden Tag, wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben. Denn Vorsicht: Wenn

Praktische Tipps für Patienten mit Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck



der Blutdruck noch nicht richtig eingestellt und man selbst untrainiert ist, kann es zu einem massiven Blutdruckanstieg kommen.

6. Verzichten Sie auf das Rauchen. Denn der Zigarettenrauch lässt sogar unmittelbar Ihren Blutdruck ansteigen, die Gefäße werden gerade beim Menschen mit Hypertonie und Diabetes mellitus Typ 2 besonders geschädigt, wenn geraucht wird! Es gibt heute zahlreiche Möglichkeiten, Sie bei der Entwöhnung zu unterstützen. Fragen Sie dazu am besten Ihren Arzt.
7. Stress kann Ihren Blutdruck in die Höhe treiben. Körperliche Bewegung hilft oft dabei, Stress abzubauen. Entspannungstechniken sind ebenfalls ein hervorragendes Mittel gegen Stress, z. B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training oder Yoga. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut.
8. Lassen Sie sich das richtige Blutdruckmessen in einer Schulung zeigen. Ihre selbst gemessenen Blutdruckwerte sollten in Ruhe gemessen maximal zwischen 130 und 140/85 mmHg liegen.
9. Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig, auch tagsüber, z. B. dann, wenn Sie auch Ihren Blutzucker kontrollieren. Tragen Sie die Werte in Ihr Blutzucker-/Blutdruck-Tagebuch ein und notieren Sie dazu die Uhrzeit bzw. wann Sie Ihre Blutdrucktabletten genommen haben. Und ZEIGEN Sie die Werte beim nächsten Arztbesuch der Diabetesberaterin und/oder dem Arzt und besprechen Sie Ihre Fragen
10. Messen Sie Ihren Blutdruck immer an dem Arm mit den höheren Blutdruckwerten. Es empfiehlt sich, den Blutdruck zweimal im Abstand von ca. 1 – 2 Minuten zu messen. Meist liegt der Wert der zweiten Messung niedriger; diesen sollten Sie notieren.

Bildhinweis: © vectorfusionart – Fotolia.com

Leben so normal wie möglich | www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES