

Diabetes-Management und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dr. med. Gerhard Sell

Einfluß hoher Blutzuckerspiegel auf das Herz

Hohe Blutzuckerspiegel können das Herz auf mehrfache Weise schädigen

- 1. fördern die Verkalkung der Herzkranzgefäße und damit die Entwicklung einer KHK**

Risiko 3-4x höher als bei Nichtdiabetikern

²

- 2. fördern die Entwicklung einer diastolischen Herzschwäche**

bei ca 30% der Diabetiker

- 3. schädigen die kleinen Nerven die die Herzaktion kontrollieren und bewirken eine diabetische Kardiopathie**

bei ca. 5-10% der Diabetiker

Möglichkeiten der Blutzucker-Kontrolle und empfohlene Richtwerte

Bestimmung des Nüchtern-Blutzuckers

aus der Fingerbeere mittels Teststreifen und Blutzucker-Meßgerät, gibt einen ungefähren Überblick über den Blutzucker-Verlauf in der Nacht. Dieser ist abhängig von der Mahlzeit und der Diabetestherapie am Vorabend und insbesondere auch von der Menge des Zuckers, den die Leber in der Nacht an das Blut abgibt.

Nüchtern-Blutzucker sollte unter 120 mg/dl liegen

Bestimmung des Blutzuckers nach dem Essen = Postprandialer Zucker

ist ein wichtiger Parameter, da nach dem Essen vermehrt Cholesterin im Blut vorhanden ist, das bei hohen Blutzuckerwerten „verzuckert“ und die Gefäßwand besonders stark schädigt

Postprandialer Zucker (1 oder 2 Std) sollte unter 180 mg/dl sein

Möglichkeiten der Blutzucker-Kontrolle und empfohlene Richtwerte

Bestimmung des Langzeitwertes HbA1c aus dem Blut

Gibt die ungefähre durchschnittliche Blutzuckerhöhe der letzten 100 Tage an, er kann aber keine Angaben über den individuellen Blutzuckerverlauf, insbesondere nach den Mahlzeiten machen.

Der HbA1c-Wert sollte unter 7% liegen, bei älteren Patienten mit mehreren Erkrankungen unter 7,5-8,0%

Kontinuierliche Blutzuckermessung mit einem CGM-Gerät (continuous glucose monitoring, z.B. free style libre Gerät)

Es zeigt den kontinuierlichen Blutzuckerverlauf über 24 Stunden und erlaubt den individuellen Blutzuckerverlauf nach unterschiedlichen Mahlzeiten, nach Ruhephasen, Phasen mit vermehrter körperlicher Bewegung zu bewerten. Die Therapie kann so schneller angepasst werden.

**TIR-Wert (time in range): 70% der BZ-Werte sollen im Zielbereich liegen
(Zielbereich 70 – 180 mg/dl)**

Free style libre - Gerät

Besteht aus dem **Sensor**, eine ca. 2-Eurostück große flache Scheibe, die auf der Unterseite eine kleine kurze Nadel trägt. Der Sensor wird auf die Haut (vorwiegend am Oberarm) aufgeklebt, wobei die Nadel in das Unterhautfettgewebe einsticht und kontinuierlich den Gewebszucker mißt, der gut mit dem Zucker im Blut korreliert. Der Sensor speichert in geringen Abständen die Werte, die man mit einem Lesegerät oder einer APP auf dem smartphone abrufen kann.

Der Sensor ist 14 Tage funktionsfähig und muß dann ausgetauscht werden.

Vorteile des Gerätes:

Darstellung des Blutzuckerverlaufs über 24 Stunden möglich

Es gibt die Tendenz des BZ-Verlaufs (weiter steigend oder fallend) an, es können Alarmgrenzen eingestellt werden

Es können Notizen (z.B. welche Ernährung) eingegeben werden

Es entfallen die Blutzuckermessungen aus der Fingerbeere

Der Sensor kann auch beim Duschen oder Schwimmen getragen werden

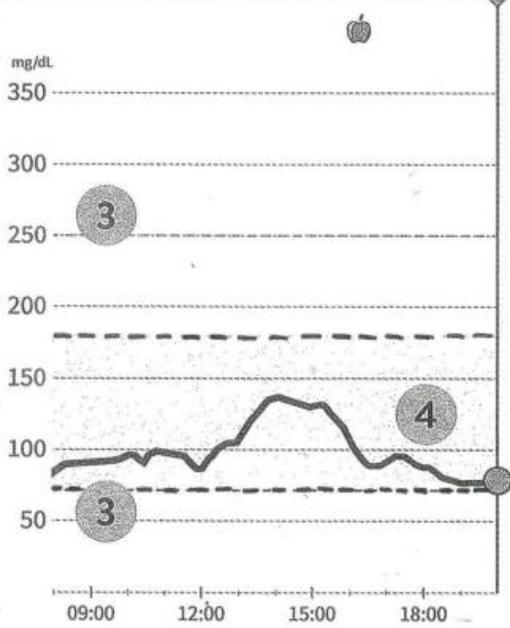
22:38



FreeStyle Libre 3

⚠ GLUKOSEWERT BALD ZU NIEDRIG

1 **75** ² ↓
mg/dL



✍ NOTIZ-HINZUFÜGEN 5

6 SENSOR LÄUFT AB IN: 14 TAGE