

VDBD-Experte gibt Tipps für gute Blutdruck-Werte

Welthypertonietag - Besonders Menschen mit Diabetes müssen auf Blutdruck achten

Berlin -

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck schädigt die Blutgefäße und belastet Organe wie das Herz. Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat eine ärztlich diagnostizierte Hypertonie. Hinzu kommt eine große Anzahl Betroffener, die nichts von ihrem Bluthochdruck wissen.¹ Besonders bei Diabetes Typ 2 besteht ein deutliches Risiko für erhöhte Blutdruck-Werte und daraus resultierende Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zum Welthypertonietag am 17. Mai 2024 empfiehlt der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD) allen, insbesondere Diabetespatient:innen, ihren Blutdruck zu überwachen – gemäß des Mottos des Aktionstages: „Messen Sie Ihren Blutdruck richtig, kontrollieren Sie ihn und leben (dadurch) länger“! Das Herz, die Augen sowie die Nieren. Mit einem Bluthochdruck erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle deutlich. „Regelmäßige Blutdruckkontrollen sind also wichtig, um lebensbedrohliche Gesundheitsschäden zu verhindern“, rät Dr. rer. med. Lars Hecht, M.Sc., Vorstandsmitglied des VDBD. „Doch leider gibt es in Deutschland noch zu viele nicht-diagnostizierte Bluthochdruckpatientinnen und -patienten. Etwa jede fünfte Frau und fast jeder dritte Mann weiß nichts von ihrem, beziehungsweise seinem Bluthochdruck.“¹ Das sei für Betroffene sehr gefährlich.

Häufig wird der Bluthochdruck erst diagnostiziert, wenn Organe bereits geschädigt sind, da man vorher selten Beschwerden hat. „Für Risikopatient:innen ist es daher sinnvoll, den Blutdruck auch ohne akute Beschwerden mit Selbstkontrollen im Blick zu behalten, um frühzeitig intervenieren zu können. Das gilt vor allem für Menschen mit Übergewicht, Nikotinkonsum und mit Vorerkrankungen, wie Diabetes oder eine Schlafapnoe, die Bluthochdruck begünstigen“, so Hecht. Eine Richtlinie ist, dass der Blutdruck 140/90 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) nicht langfristig übersteigen sollte. „Menschen mit Diabetes raten wir sogar, die Blutdruckwerte etwas niedriger zu halten. Derzeit streben wir bei diesen Patient:innen Werte unter 130/80 mmHg an“, erklärt Hecht. Bedenklich sei, dass Bluthochdruck mit Diabetes oft ein gefährliches Tandem bildet. „Etwa 90 Prozent der Menschen mit Diabetes Typ 2 haben auch erhöhte Blutdruckwerte“, verweist Hecht auf eine internationale Studie.³ Diabetespatient:innen haben ohnehin durch ihre chronische Erkrankung ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie die koronare Herzkrankheit, periphere arterielle Verschlusskrankheit oder Herzinsuffizienz. Daher sei bei dieser Patientengruppe jegliche Form der Hypertonie-Prävention sinnvoll, so Hecht.

Durch Lebensstiländerungen lässt sich eine milde Hypertonie, Grad 1 (140-159/90-99 mmHg), gut und relativ schnell in den Griff bekommen. Bei einer Hypertonie, Grad 2 (160-179/100-109 mmHg) oder Grad 3 (>180/110 mmHg), hilft eine medikamentöse Therapie. Eine Lebensstilintervention ist aber natürlich auch in diesen Fällen sinnvoll.

Tipps gegen Bluthochdruck

1. **Körpergewicht reduzieren:** Jedes Kilogramm senkt den Blutdruck.
2. **Langfristige Ernährungsumstellung:** Wenig tierische Fette, also fettreduziert und viel frisches Gemüse, Salat und einmal die Woche Fisch, wenig Salz.
3. **Alkoholkonsum geringhalten:** <30 Gramm Alkohol (Männer) bzw. <20 Gramm Alkohol

(Frauen) pro Tag. Das entspricht zwei kleinen Gläsern Bier oder Wein (Männer) bzw. einem kleinen Glas (Frauen).

4. **Bewegung:** Am besten eignet sich regelmäßiger Ausdauersport wie Wandern, Radfahren, Joggen, Walking oder auch Schwimmen (3x wöchentlich für ca. 45 Min.).
5. **Rauchverzicht:** Nikotingenuss trägt direkt zum Anstieg des Blutdrucks bei.
6. **Stress (Dys-Stress) vermeiden:** Dauerhafter Stress führt zu erhöhten Blutdruckwerten.

Weitere Hinweise zum Aktionstag finden Interessierte [hier](#).

Literatur:

¹ RKI:

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_2017_01_gesundheitliche_lage3.pdf?__blob=publicationFile

² ESC/ESH-Guideline Arterielle Hypertonie:

<https://leitlinien.dgk.org/2019/pocket-leitlinie-management-der-arteriellen-hypertonie-2/>

³ LEADER-4: Blutdruckkontrolle bei Patienten mit Typ 2 Diabetes mellitus und hohem kardiovaskulären Risiko: Baseline-Daten aus der LEADER Studie, Diabetologie und Stoffwechsel 2016; 11 – P34, DOI: 10.1055/s-0036-1580781

<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0036-1580781>

Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD):

Wir sind der Berufsverband der Diabetesberater/innen DDG, Diabetesassistenten/innen DDG und weiterer qualifizierter Fachkräfte, die sich gezielt für Menschen mit Diabetes mellitus und assoziierten Erkrankungen engagieren. Unsere Mitglieder sind erfahrene Beratungs- und Schulungsprofis, deren Angebote sich an den aktuellen wissenschaftlichen Standards der Diabetologie und Pädagogik orientieren.