

5

5 Marker um kardiovaskulären Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 vorzubeugen

1

Erhöhter arterieller Blutdruck

≥ 130 mm Hg systolisch oder ≥ 80 mm Hg diastolisch



2

Erhöhung des Bauchumfangs *Nicht asiatisch: ≥ 102 cm bei Männern und ≥ 88 cm bei Frauen
Bei Asiaten: ≥ 90 cm bei Männern und ≥ 80 cm bei Frauen

3

Erhöhte Triglyzeride im nüchternen Zustand

≥ 150 mg / dl (≥ 1,7 mmol / l)



4

Niedriger Cholesterinwert bei Lipoproteinen von hoher Dichte (HDL)Hämoglobin glykiert (HbA1c) ≥ 5,7% bis 6,4% oder
Glukose nüchtern ≥ 100mg / dl (≥ 5,6 mmol / l)

5

HyperglykämieHämoglobin glykiert (HbA1c) ≥ 5,7% bis 6,4% oder
Glukose nüchtern ≥ 100mg / dl (≥ 5,6 mmol / l)

Patienten mit drei oder mehr Risikofaktoren sollten sich regelmäßig untersuchen lassen. Patienten mit einem oder zwei Faktoren sollten sich alle 3 Jahre untersuchen lassen.

Dieses sind die Indikationen für Personen zwischen 40 und 75 Jahren, aber auch jüngere Personen können davon profitieren.

Lebensweise und Ernährung. Die sportliche Aktivität sollte erhöht werden, man sollte sich im Alltag mehr bewegen und das Körpergewicht um 5% reduzieren.

Eine pharmakologische Behandlung ist angemessen, wenn durch eine Veränderung des Lebensstils alleine die Ziele nicht erreicht werden.

Zudem muss das Cholesterin, Tabakkonsum und die familiäre Vorgeschichte im Hinblick auf kardiovaskuläre Erkrankungen berücksichtigt werden.

* Das Gewicht und die Körpergröße müssen außerdem bestimmt und der Body-Mass-Index berechnet werden.

Quellen: Medscape – Erkennung der 5 Marker zur Vorbeugung von Kardiopathien und Diabetes von Marlene Buska / Journal klinischer Endokrinologie und Metabolismus / Endokrine Gesellschaft