

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT ÜBER TYP-2-DIABETES UND HERZERKRANKUNGEN



**Es ist Ihr Herz.
Schützen Sie es.**

Im Alltag mit Typ-2-Diabetes gibt es eine Menge Dinge zu beachten; Ihre Ernährung, Ihren Lebensstil, Ihre Zukunft. Aber ist Ihnen bewusst, dass Sie auch über eine Herzerkrankung nachdenken sollten?

WAS SIND HERZERKRANKUNGEN?

Herzerkrankungen ist ein Überbegriff für alle Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße. Dabei kann es zu Ereignissen wie einem Herzinfarkt kommen.¹⁻³

Bekomme ich mit Typ-2-Diabetes eher eine Herzerkrankung?



- Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein zwei- bis viermal höheres Risiko, eine Herzerkrankung zu entwickeln. Das Risiko an einer Herzerkrankung zu versterben, ist sogar bis zu viermal höher als bei Menschen ohne Diabetes.³⁻⁶



- Der Schaden, den Typ-2-Diabetes an Ihrem Herzen anrichten kann, kann früher auftreten als Sie denken
 - auch wenn Sie noch keine Symptome spüren.^{7,8}



- Als Typ-2-Diabetiker sollten Sie sich Ihres persönlichen Risikos für Ihr Herz bewusst sein – ganz gleich, wie alt und wie aktiv Sie sind. Das ist ein wichtiger Bestandteil der Diabetestherapie.^{3-7,9}

WAS KANN ICH TUN, UM MEIN RISIKO FÜR EINE HERZ-ERKRANKUNG ZU REDUZIEREN?

Ein guter Anfang ist, sich zu informieren und zu verstehen, dass Typ-2-Diabetes das Risiko einer Herzerkrankung erhöhen kann.

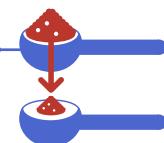
Die gute Nachricht: Sie können etwas tun, um Ihr Risiko für Herzerkrankungen zu reduzieren.⁹

Leben Sie gesund.



Erreichen und halten Sie ein gesundes Körpergewicht.

Ernähren Sie sich gesund: Reduzieren Sie Ihren Konsum an Zucker und an gesättigten Fetten.



Hören Sie auf zu rauchen. Es erhöht das Risiko von Herzerkrankungen.²

Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, welche körperlichen Aktivitäten für Sie passend sind.



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Neben einer Veränderung Ihres Lebensstils, können Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin darüber sprechen was er/ sie dazu beitragen kann, um das Risiko für Ihr Herz zu senken.⁹

Es ist Ihr Herz. Schützen Sie es.

FRAGEN, DIE SIE BEI IHREM NÄCHSTEN ARZTTERMIN STELLEN KÖNNTEN:



• Sollte ich mir Sorgen um mein Herz und das Risiko einer Herzerkrankung machen?



Was kann ich in meinem Alltag ändern, um die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung zu verringern?



• Welche zusätzlichen Faktoren sollte ich kennen, die das Risiko einer Herzerkrankung erhöhen?



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, um mein Herz zu entlasten?



• Wenn ich bereits Medikamente zur Behandlung von Herzerkrankungen nehme (z.B. Blutdruck- oder Lipidsenker), bin ich immer noch gefährdet z.B. einen Herzinfarkt zu erleiden?

Referenzen

1. Mackay J and Mensah GA *et al.* World Health Organization. 2004.
2. Mozaffarian D, Benjamin E *et al.* *Circulation*. 2015;132:e1-e323.
3. Beckman J, Creager M, Libby P. *JAMA*. 2002;287:2570-2581.
4. Nwaneri C, Cooper H, Bowen-Jones D. *Br J Diabetes Vasc Dis*. 2013;13(4):192-207.
5. Emerging Risk Factors Collaboration, Di Angelantonio E, *et al.* *JAMA*. 2015;314(1):52-60.
6. Booth G, Kapral M, Fung K, *et al.* *Lancet*. 2006;368: 29-36.
7. Chillarón J, Flores-Le Roux J, Benítez D, *et al.* *World J Clin Cases*. 2014;2(9):415-421.
8. Cossen E, Nguyen MT, Chanu B, *et al.* *Diabetes Care*. 2011;34(9):2101-7.
9. American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2018;41(Suppl.1):S7-S12.