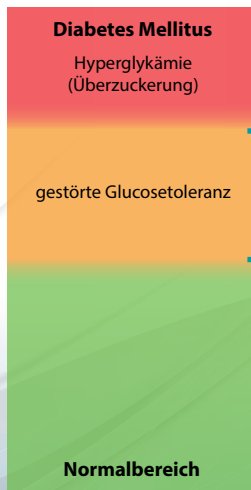


Diagnose Diabetes

Nüchtern-Blutzucker

Nüchtern:
8 Stunden ausser Wasser
nichts zu sich genommen



Spontan-Blutzucker

Postprandial:
nach dem Essen

Blutzuckermessgerät
Healthpro-X1 von Axapharm



Zielwerte bei Diabetes- und Herzkreislauf-Untersuchungen für gesunde Personen

Parameter		Einheit	optimal	leicht erhöht	deutlich erhöht
Body Mass Index		kg/m ²	18.5-25	25-30	> 30
Bauchumfang	Frau	cm	< 80	80-87	> 87
	Mann	cm	< 94	94-101	> 101
Blutdruck	systolisch	mmHg	< 120	120-140	> 140
	diastolisch	mmHg	< 80	80-90	> 90
Gesamt-Cholesterin		mmol/l	< 5.0	5.0-6.2	> 6.2
HDL-Cholesterin	Frau	mmol/l	> 1.3	≤ 1.3	
	Mann	mmol/l	> 1.0	≤ 1.0	
LDL-Cholesterin		mmol/l	< 2.6	2.6-3.4	> 3.4
Triglyceride	nüchtern	mmol/l	< 1.7	1.7-5.0	> 5.0
HbA _{1c}		%	< 5.7	5.7-6.4	> 6.4

Primärprävention: ideal mindestens 30 Minuten mässig intensives Ausdauertraining pro Tag und ≥ 2 mal mässig intensives Krafttraining pro Woche. Rauchstopp und Gewichtsreduktion. Essen: hoher Anteil an Früchten und Gemüse. Das ist eine stark vereinfachte Darstellung. Es gibt keine absoluten Richtwerte. Besprechen Sie Abweichungen mit dem Arzt, der Diabetes-Beratung oder mit Ihrem Apotheker. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit dieser Tabelle wird keine Gewähr übernommen.