

Blutzucker und Cholesterin im Auge behalten

BERLIN – Nach Weihnachten, Silvester und Karneval hat sich der Stoffwechsel ein bisschen Erholung verdient. Die Fastenzeit bietet dazu den idealen Zeitpunkt. Das finden offenbar auch die meisten Menschen in Deutschland. Immerhin zwei von dreien wollen in diesen 40 Tagen auf Süßigkeiten verzichten. Das IPF rät: Wer gezielt Fettstoffwechsel und Blutzuckerwerte verbessern möchte, sollte zuvor seine Werte kennen. Labortests schaffen Klarheit.

Blutfettwerte: weniger ist mehr

Dass ein entgleister Cholesterinspiegel die Gesundheit von Herz und Kreislauf bedroht, wissen die meisten Menschen in Deutschland. Dennoch kennen nach Angaben der Lipid-Liga rund 60 Prozent der Bürger ihre Blutfettwerte nicht. Ein einfacher Labortest schafft Abhilfe. Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung Check-up 35 übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Test. Wenn erbliche Fettstoffwechselstörungen in der Familie liegen, sollten Eltern bei ihren Kindern die Blutfettwerte schon vor dem Grundschulalter bestimmen lassen.

Drohenden Diabetes abwehren

Gesunde Blutzuckerwerte sind für Diabetes-Patienten besonders wichtig. Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker schädigt die Gefäße und begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Stabile Blutzuckerwerte tragen dazu bei, dass Herz, Kreislauf und Gefäße möglichst lange gesund bleiben. Aber auch Nicht-Diabetiker sollten ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig testen lassen. Zumindest Diabetes Typ 2 lässt sich im Anfangsstadium oft noch abwenden. Ihm geht in der Regel eine lange Phase mit gestörter Glukosetoleranz voraus, die sich durch den Nüchternblutglukosetest offenbart. Dabei vergleichen Mediziner den entsprechenden Blutwert vor und zwei Stunden nach einer Glukosegabe. Je früher Betroffene bemerken, dass ihr Blutzucker ungesunde Höhen erreicht, desto besser können sie noch durch Ernährungsumstellung und Bewegung dagegen angehen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Blutzucker- und Cholesterintests“. Das Faltblatt kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Faltblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

27.03.2017

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline