



MEDIAN Klinik Bad Gottleuba

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) und Erkrankungen der Aorta

Patienteninformation

Das Leben leben

Impressum

Herausgeber

MEDIAN Klinik Bad Gottleuba
Klinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Königstraße 39
01816 Bad Gottleuba-Berggießhübel/OT Bad Gottleuba

Autorin und Ansprechpartnerin

Dr. med. Ingeborg Panzner

Layout

lab.orange GmbH, Berlin

November 2017



Inhalt

Was ist pAVK und was können Sie dagegen tun?	03
Das Gefäßsystem	04
Die Aortendissektion	05
Endovaskuläre Stent-Graft Therapie	05
Schweregrade der pAVK	06
Ihr Risiko-Profil	07
Körperliche Aktivität	08
Gesunde Ernährung	10
Nicht rauchen	13
Zuckerkrankheit	13
Seelisches Wohlbefinden	14
Fettstoffwechselstörung	15
Bluthochdruck	17
Übergewicht	18
Fazit: Was will und muss ich ändern?	19
Links und Adressen	19

pAVK: Was ist das und was können Sie dagegen tun?

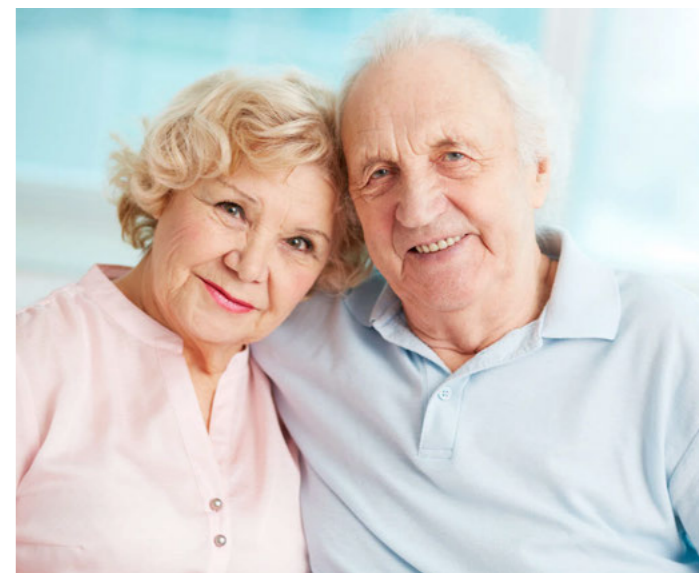
Unser Körper benötigt zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Ausgehend vom Herzen wird nähr- und sauerstoffreiches Blut über das Gefäßsystem in alle Regionen des Körpers geleitet. Die Durchgängigkeit der Blutgefäße ist dabei Grundvoraussetzung für eine optimale Durchblutung. Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit sind die Blutgefäße zu eng geworden. An ihren Wänden haben sich Kalkeinlagerungen, die sogenannten Plaques, abgelagert. Diesen Vorgang nennt man Arterienverkalkung (medizinisch: Atherosklerose).

Die Folge: die Füße und Beine werden nicht genügend mit Blut und Nährstoffen versorgt, man spricht medizinisch von der „peripheren arteriellen Verschlusskrankheit“. Im schlimmsten Fall droht das Absterben von Gewebe am Fuß oder Bein, in schweren Fällen kann dann nur noch die Amputation (operative Abnahme einer Gliedmaße oder Teilen davon) durchgeführt werden.

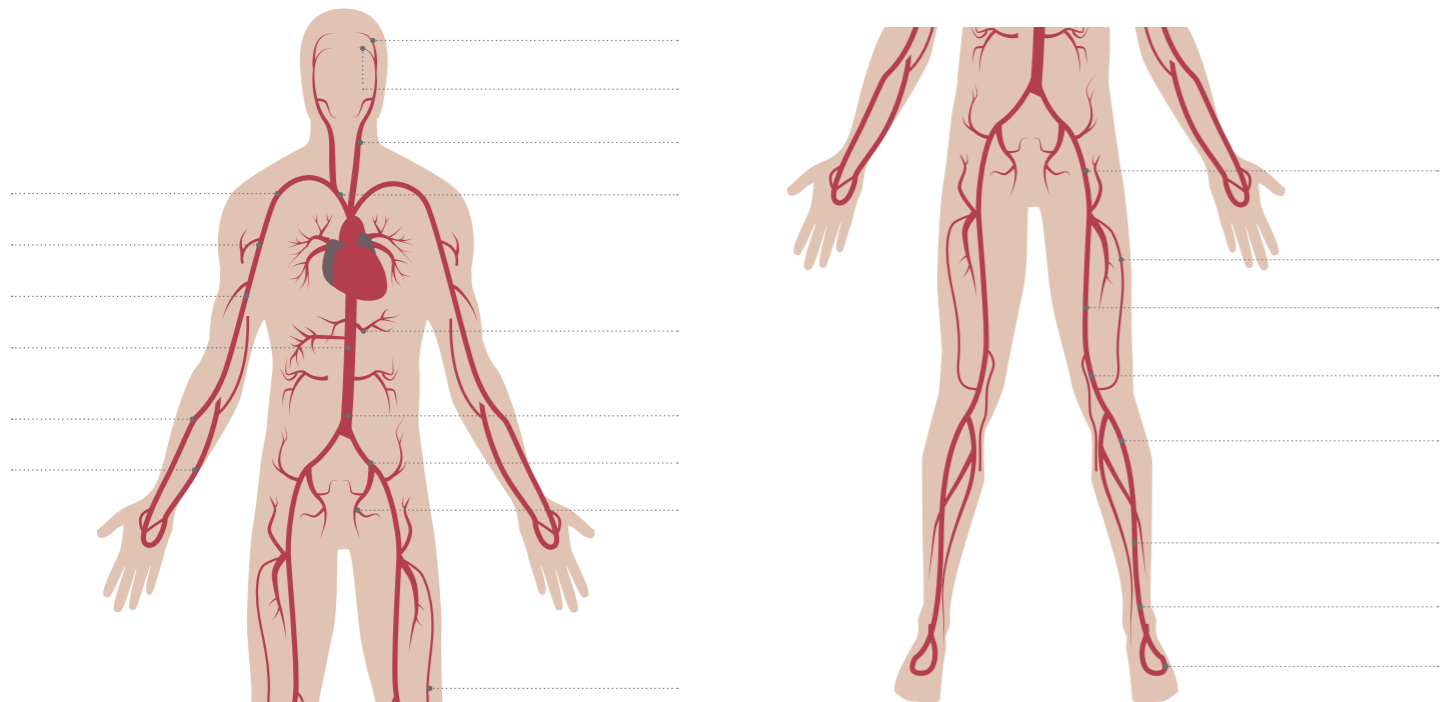
Die Arterienverkalkung schreitet schneller voran, wenn bei Ihnen Risikofaktoren vorhanden sind. Damit ist gemeint: wenn Sie rauchen, eine ungenügend eingestellte Zuckerkrankheit haben, sich wenig bewegen, zu viel ungünstiges Cholesterin im Blut und

einen zu hohen Blutdruck haben. Diese Risikofaktoren zu verringern, ist ein wichtiger Teil der Behandlung.

Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen einige Hilfestellungen und Tipps geben.

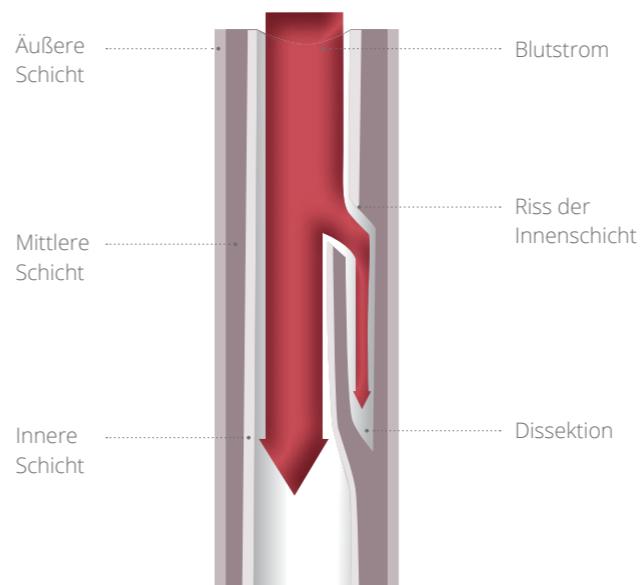


Das Gefäßsystem



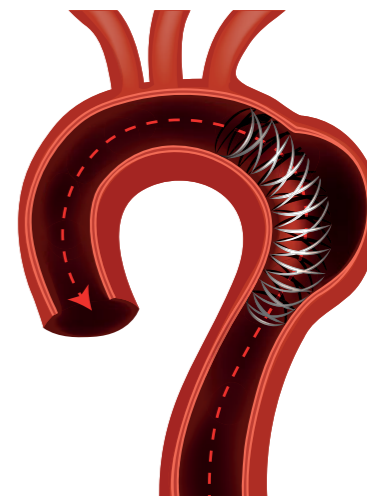
Aortendissektion (Aorta=Hauptschlagader)

Bei einer Aortendissektion reißt die innere Schicht der Aortenwand auf, Blut dringt durch den Riss ein und trennt (disseziert) die mittlere von der äußeren Schicht der Gefäßwand. Als Folge bildet sich ein neuer, aber falscher Blutkanal in der Wand.



Endovaskuläre Stent-Graft Therapie

Seit ca. zehn Jahren hat sich als Alternative zum chirurgischen Ersatz der absteigenden Aorta die Implantation eines sogenannten Stent-Grafts etabliert. Dabei wird über einen kleinen Schnitt in der Leiste des Patienten ein Stützgerüst, welches von einer Membran umhüllt und auf einem Katheter zusammengefaltet ist über die Beinarterie unter Röntgenkontrolle in die erkrankte Aorta vorgeschoben und dort zur Entfaltung gebracht.



Einteilung der pAVK in Stadien nach Fontaine

(pAVK = periphere arterielle Verschlusskrankheit = Durchblutungsstörung der Beine)

Stadium	I	Keine Beschwerden, Zufallsbefund
Stadium	II a	Schmerzfremie Gehstrecke über 200 m
Stadium	II b	Schmerzfremie Gehstrecke unter 200 m
Stadium	III	Ruhschmerzen
Stadium	IV	Absterbendes Gewebe am Fuß

Ich habe Stadium _____

Ihr Risiko-Profil

Risikofaktor	Wert 1	Wert 2	Normalwerte /Zielwerte
Familiäre Belastung			z. B. Vater Infarkt < 50. LJ
Gewicht (BMI)			< 25 kg/qm
Cholesterin			Eine Behandlung erfolgt grundsätzlich bei bekannter GefäÙerkrankung (KHK, Infarkt, Bypass-OP, AVK, Schlaganfall) unabhängig von der Höhe der Ausgangswerte, sonst nach individuellem Risikoprofil
Gutes Cholesterin HDL-Cholesterin			Männer > 1,2 mmol/l; Frauen > 1,4 mmol/l
Schlechtes Cholesterin LDL-Cholesterin			< 1,8 mmol/l (< 70 mg %)
Rauchen: Anzahl Zigaretten			Keine
Blutdruck in Ruhe			< 140/90 mmHg, bei Selbstmessung < 135/85 mm Hg
Blutzucker morgens			Gesunde < 5,6 mmol/l = 100 mg/dl, Zuckerkrankte individuelle Zielfestlegung
Zuckerlangzeitwert HbA1c			Unter 75 Jahre < 7 %, über 75 Jahre < 8 %
Nierenwert GFR			Gesunde > 90 ml/min, ausreichend > 60 ml/min
Blutfett Lipoprotein Lipoprotein (a)			normal < 30 mg/dl, < 75 mmol/l

Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich! Seien Sie aktiv! Denn kein Medikament hat so viele positive Effekte auf den Körper wie die regelmäßige Bewegung. Durch körperliche Aktivität können Sie sich vor der Durchblutungsstörung der Beine schützen bzw. das Voranschreiten bremsen. Studien haben gezeigt, dass man durch eine gute körperliche Fitness länger leben kann.

Hier finden Sie die Vorteile von körperlicher Aktivität auf einen Blick:

- Die Bildung neuer Blutgefäße, auch als Umgehungskreisläufe bezeichnet, wird durch die körperliche Aktivität gefördert. Außerdem ist eine bessere Sauerstoffausschöpfung möglich. Dadurch steigen Ihre schmerzfreie Gehstrecke und Ihre gesamte Leistungsfähigkeit.
- Ihre Blutwerte verbessern sich. Denn durch Bewegung wird auch die Verbrennung von Blutfetten und Blutzucker angekurbelt.
- Das Herz arbeitet besser und nutzt das Sauerstoffangebot besser aus.
- Durch gezieltes Training nimmt Ihr Körpergewicht ab und damit sinkt auch die Belastung für Ihren Kreislauf. Der Körper kann das Insulin besser verwerten, der Blutdruck sinkt.

Fangen Sie langsam an und bauen Sie auf Ihren Erfolgen auf.

Besonders wichtig bei pAVK ist das Gehtraining:

- Gehen Sie höchstens solange, bis Schmerzen in der Wade, dem Fuß, dem Oberschenkel oder dem Gesäß auftreten und bleiben Sie dann solange stehen, bis der Schmerz nachgelassen hat. Danach können Sie wieder weiterlaufen bis zum Schmerz usw.
- Planen Sie viel Bewegung in Ihren Alltag ein, z. B. Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren oder verzichten Sie bei Strecken, die Sie auch zu Fuß bewältigen können, auf das Auto.
- Besonders wirksam ist das strukturierte Gehtraining in einem Gefäßsportverein. Wohnortnahe Ansprechpartner finden Sie unter www.dga-gefaessmedizin.de/patienten/gefaesssport.html.

Das sollte Ihr Ziel sein:

- Mindestens 3 x/Woche (besser täglich) mindestens 30 bis 60 Minuten Gehtraining und
- Möglichst 2–3 x/Woche 15–30 Minuten Kraftausdauerübungen zum allgemeinen Muskelaufbau (z. B. elastisches Gymnastikband, Gerätetraining) ohne Erhöhung des Druckes im Brustkorb bei Erkrankungen der Hauptschlagader

Tipp

Viele Rehabilitationseinrichtungen oder Sportvereine bieten Gefäßsportgruppen an, bestimmt auch in Ihrer Nähe! Bei Patienten mit Kostenträger DRV kann bereits bei der AHB ein Rezept für 6 Monate hierfür ausgestellt werden, weiterhin kann ein Nachsorgeprogramm der DRV in Anspruch genommen werden (IRENA, KARENA). Bei allen anderen Kostenträgern kann das Rezept für die Gefäßsportgruppe vom Hausarzt ausgestellt werden.



Gesunde Ernährung

Durch eine gesunde Ernährung ist es möglich, eine Gefäßkrankung günstig zu beeinflussen. Doch was genau ist eigentlich „gesunde Ernährung“ und auf was soll bei einer pAVK besonders geachtet werden?

Nährwert-Information	pro 100 g	pro Portion (400 g) = 1,4 BE	GDA* pro Portion
Brennwert	127 kJ 30 kcal	508 kJ 120 kcal	6 %
Eiweiß	1,5 g	6,0 g	12 %
Kohlenhydrate davon Zucker	4,2 g 1,5 g	16,8 g 6,0 g	6 % 7 %
Fett davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g 0,1 g	3,2 g 0,4 g	5 % 2 %
Ballaststoffe	1,8 g	7,2 g	29 %
Natrium	0,38 g	1,52 g	63 %
Vitamin E	1,7 mg (17 %)**	6,8 mg (68 %)**	
Vitamin B3 (Niacin)	3,4 mg (19 %)**	13,6 mg (68 %)**	

Kaloriengerechte Ernährung

Unsere Nahrung enthält häufig mehr Kalorien als nötig. Führen Sie dem Körper nicht mehr Energie zu als er verbraucht.

Besonders viele Kalorien sind in zucker- und fetthaltigen Speisen bzw. Getränken enthalten. Verzichten Sie daher soweit wie möglich auf frittierte bzw. fetthaltige Nahrungsmittel und fettreiche Fleischwaren.

Auch Süßigkeiten, wie Schokolade haben durch den Zuckergehalt einen hohen Brennwert. Werfen Sie immer einen Blick auf die Nährwerttabelle der Lebensmittelverpackungen. Die Kalorienangabe finden Sie auf der Tabelle unter dem Punkt „Brennwert“ (siehe Abbildung).

Im Internet finden Sie so genannte Kalorienrechner, die Ihnen dabei helfen, Ihren genauen Kalorienbedarf zu ermitteln.

* GDA = Richtwerte für die Tageszufuhr basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Weitere Informationen unter www.erasco.de

** Anteil der empfohlenen Tageszufuhr (RDA)

Ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe sind ausschließlich in pflanzlichen Produkten enthalten, insbesondere in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Salaten, Sprossen und Obst.

Essen Sie mehr Vollkornprodukte und versuchen Sie über den Tag verteilt viel Salat und Gemüse zu essen. Eine ballaststoffreiche Ernährung hat auch einen positiven Einfluss auf den Blutzucker und den Cholesterinspiegel.¹

Fettnormalisierte Ernährung

Fett ist nicht gleich Fett. „Schlechte“ Fette sind die sog. gesättigten Fettsäuren. Sie kommen überwiegend in Fetten tierischen Ursprungs vor (z. B. in Butter, Käse, Sahne, Schmalz, Fleisch- und Wurstwaren).

Beachten Sie, dass auch viele andere Nahrungsmittel diese „schlechten“ Fette enthalten. Etliche fetthaltige Speisen sind als solche auf den ersten Blick nicht zu erkennen (besonders bei Backwaren). Dies gilt z. B. für Kuchen, Kekse oder auch Schokolade. Die „guten Fette“, sog. ungesättigte Fettsäuren, sind überwie-

gend in pflanzlichen Produkten enthalten. Besonders wertvoll sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zu denen auch die Omega-3-Fettsäuren gehören. Omega-3-Fettsäuren sind z. B. enthalten in Lein-, Walnuss- und Rapsöl sowie in Meeresfischen wie Lachs, Sardinen und Makrelen.

Vermeiden Sie besonders fettreiches Fleisch. Essen Sie oft Fisch. Greifen Sie beim Kochen und Backen zu pflanzlichen Fetten, wie Sonnenblumen-, Oliven-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl. Oft gibt es eine wohlschmeckende pflanzliche Alternative zu tierischen Produkten (z. B. Sojasahne).

Ein Blick auf die Nährwerttabelle und das Wissen um das richtige Maß helfen beim Gang durch die Lebensmittelregale.



¹Quelle: H. Roskamm, u. a. (2004): Herzkrankheiten. Berlin/Heidelberg: Springer



Eingeschränkte Kochsalzaufnahme (bei Bluthochdruck)

Wer sparsam mit Kochsalz umgeht, kann seinen Blutdruck senken. Verzichten Sie deshalb auf das Nachsalzen bei Tisch. Vermeiden Sie kochsalzreiche Lebensmittel (Fertiggerichte, Pökelwaren, Wurst, Schinken, Käse, Flüssiggewürze, Salzgebäck).

Fazit

Eine gesunde Ernährungsweise hat einen positiven Einfluss bei pAVK. Der bewusste Einkauf von Lebensmitteln ist die Basis einer gesunden Ernährung. Jedoch ist auch die Art der Zubereitung wesentlich davon abhängig, ob etwas gesund oder ungesund ist. Falls Sie häufig auf Fast-Food- oder Fertiggerichte zurückgegriffen haben, versuchen Sie diese bewusst zu vermeiden. Auch wenn das Kochen ein wenig Übung verlangt, so ist es doch relativ leicht zu erlernen. Kochkurse, aber auch spezielle Rezepte für Kochanfänger helfen Ihnen dabei. Sie werden sehen wie sich Ihre neuen Fähigkeiten nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch auf den Geldbeutel und den Geschmack auswirken.

Nicht rauchen

Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor für die pAVK, die Aufgabe des Rauchens kann wesentlich zur Verhinderung des Fortschreitens der pAVK beitragen. Deshalb ist Nichtrauchen das Beste, was Sie für Ihre Gefäße tun können.

Befreien Sie sich vom Rauchen – kein Arzt kann mehr für Ihre Gesundheit tun!



Zuckerkrankheit – Diabetes mellitus

Etwa sieben Prozent aller Deutschen leiden unter der Volkskrankheit Diabetes mellitus, auch Zuckerkrankheit genannt. Bei dieser Stoffwechselstörung sind die Blutzuckerwerte dauerhaft zu hoch. Sogar im Urin kann man Zucker nachweisen.

Einer der Gründe für das chronische Leiden: Die Bauchspeicheldrüse erfüllt nicht mehr ausreichend ihre Funktion, den Blutzucker zu senken. Gerade für Gefäßpatienten ist ein ausgeglichener Zuckerstoffwechsel sehr wichtig.

Ein Maß für den Zuckergehalt im Blut ist der HbA_{1c}-Wert. Dieser Wert gibt den mittleren Blutzuckerwert der letzten acht Wochen an und wird daher auch als Langzeit-Blutzucker oder Blutzucker-gedächtnis bezeichnet.

Info: Welche Werte sind gut für Sie?

HbA_{1c}-Wert → bis 7,0 % bzw. 53 mmol/mol

Das können Sie tun

- Lassen Sie regelmäßig den Blutzucker kontrollieren.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, denn das kurbelt die Fettverbrennung an und hilft beim Abnehmen.
- Nehmen Sie überflüssige Kilos ab.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Ein Bluthochdruck muss unbedingt behandelt werden.
- Verzichten Sie aufs Rauchen und trinken Sie wenig Alkohol.
- Informieren Sie sich über die wichtigsten Ernährungsgrundlagen, z. B. über die Berechnung von Kalorien und Proteinheiten. So können Sie Ihrem Körper mit einer wirkungsvollen Diät helfen und Ihr Gewicht normalisieren.
- Lassen Sie sich umfassend schulen, damit Sie Blut-, Harnzucker- und Harnazetonmessungen selbständig zu Hause und unterwegs vornehmen können.
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen, Zähne und Ihre Füße untersuchen.

Seelisches Wohlbefinden

Körper und Seele sind nicht unabhängig voneinander zu betrachten, sondern stellen eine Einheit dar. Nach der körperlichen Erfahrung einer Gefäßoperation oder Amputation am Bein oder Fuß kann das seelische Wohlbefinden stark in Mitleidenschaft gezogen sein.

Um hier Abhilfe zu schaffen, sollte sowohl das körperliche, als auch das seelische Wohl im Auge behalten werden. Sie werden sehen, dass durch eine Stärkung des Körpers, z. B. durch sportliche Aktivitäten, auch der Geist neue Energie erhält.

„*Man ist, was man isst*“. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu einem seelischen Wohlbefinden bei. Teilweise können Symptome wie Erschöpfung oder starke Müdigkeit durch die Ernährung beeinflusst werden. Vermeiden Sie Dinge, die sich negativ auf Seele oder Körper auswirken, z. B. Rauchen, Alkoholgenuss, Überbelastung, Stress.

Manche seelische Belastung ist so schwer, dass Sie zu einer ungeheuren Last wird, die einen scheinbar erdrückt. Falls dies bei Ihnen der Fall sein sollte, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber zu reden. Es geht nicht nur Ihnen so. Eine fachliche Betreuung kann dabei helfen, Ihr seelisches Gleichgewicht wieder zurückzugewinnen.



Tipp

Versuchen Sie, Phasen der Entspannung in Ihren Alltag einzubauen. Hierbei helfen Techniken, die Sie in so genannten Entspannungs- bzw. Stressbewältigungskursen erlernen können, z. B. Thai Chi, Yoga, autogenes Training und progressive Muskelrelaxation (PMR). Diese Kurse werden häufig anteilig von den Krankenkassen übernommen. Die Übungen können zu Beginn etwas befremdlich sein. Sie werden jedoch merken, wie Ihnen diese dabei helfen, die nötigen Verschnaufpausen zu finden.

Fettstoffwechselstörung

Blutfette, zu denen auch das Cholesterin gehört, sind für den Körper lebenswichtig. So spielt das Cholesterin eine wichtige Rolle beim Aufbau von Zellen oder der Bildung von Hormonen. Cholesterin wird einerseits im Körper gebildet und andererseits mit der Nahrung aufgenommen. Wenn man von Cholesterin spricht, muss man beachten, dass zwei Cholesterin-Arten unterschieden werden:

LDL

(„Low Density Lipoprotein“)-Cholesterin wird als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da es sich an den Wänden der Blutgefäße ablagert.

HDL

(„High Density Lipoprotein“)-Cholesterin wird dagegen „gutes“ Cholesterin genannt, weil es die Blutgefäße reinigt. Es sorgt dafür, dass überschüssige Partikel, vom Mediziner „Lipoproteine“ genannt, zum Abbau in die Leber transportiert werden. Ein hoher HDL-Cholesterinwert vermindert somit das Risiko einer Arterienverkalkung.

Wenn aber die Blutfettwerte erhöht sind, so spricht der Arzt von einer Fettstoffwechselstörung, von einer Hyperlipoproteinämie. Diese muss behandelt werden. Man kann durch Medikamente die erhöhten Blutfettwerte senken.

Zusätzlich gibt es aber viele Dinge, die Sie selbst tun können, um Ihren Fettspiegel im Blut positiv zu beeinflussen.

Das können Sie tun

Den Anteil an „gutem“ HDL-Cholesterin können Sie erhöhen wenn Sie

- regelmäßig körperlich aktiv sind
- nicht rauchen
- Übergewicht reduzieren
- sich gesund ernähren (beispielsweise Mittelmeerküche mit Olivenöl, Fisch).

Info

Die Zielbereiche für das LDL-Cholesterin werden nach Begleiterkrankungen und Geschlecht individuell festgelegt, bei pAVK < 1,8 mmol/l.

Viel überschüssiges Cholesterin wird durch die Nahrung aufgenommen. Sie können durch cholesterinbewusste Ernährung Ihrem Körper helfen.

Hier ein paar goldene Regeln

- Ernähren Sie sich fettarm. Achten Sie beim Essen auf versteckte Fette, die in Fleisch, Vollmilch- und Rahmprodukten, Backwaren und Süßigkeiten vorkommen. Vor allem Fertigprodukte enthalten oft sehr viel Fett.
- Essen Sie mehr ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-Distel- und Sojaöl). Vermeiden Sie hingegen gesättigte Fettsäuren, welche vor allem in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft (Wurstwaren, Fleisch, Butter) enthalten sind.
- Verzichten Sie mehrmals pro Woche auf Fleisch und setzen Sie Fisch auf den Speiseplan.
- Essen Sie viel Gemüse, Salat, Getreideprodukte und komplexe Kohlenhydrate wie Kartoffeln und Vollkornbrot.
- Trinken Sie viel, z. B. ungezuckerten Tee oder Mineralwasser.

Bluthochdruck – Hypertonie

Was ist Bluthochdruck?

Das Herz pumpt das Blut durch die Blutgefäße in alle Bereiche des menschlichen Körpers. Dadurch wird Druck in den Blutgefäßen erzeugt. Verschiedene Ursachen können dazu führen, dass der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist. Gesundheitliche Folgen des zu hohen Blutdrucks können beispielsweise die koronare Herzkrankheit, der Schlaganfall oder ein Nierenversagen sein.

Wenn bei Ihnen der Blutdruck gemessen wird, werden Ihnen zwei Werte genannt. Der systolische Blutdruck (die höhere der beiden Zahlen) wird dabei immer als erster und der diastolische (die niedrigere der beiden Zahlen) als zweiter Wert genannt. Der systolische Blutdruck entsteht, wenn das Herz schlägt. Der diastolische Blutdruck bezeichnet den Druck in den Adern, wenn sich das Herz zwischen zwei Schlägen entspannt.

In Deutschland haben 50 von 100 Männern eine Hypertonie (Gesundheit in Deutschland. Robert-Koch-Institut 2006). Obwohl der Bluthochdruck zu den Volkskrankheiten gehört, gibt es für Sie gute Nachrichten: Jeder kann eine Menge tun, um seinen Blutdruck zu senken und so Erkrankungen vorzubeugen.



Bei Erkrankungen der Hauptschlagader ist eine gute Blutdruckeinstellung besonders wichtig, damit es nicht zum erneuten Einriss der Gefäßwand kommt.

Info

Blutdruck → bis zu 140/90 mmHg

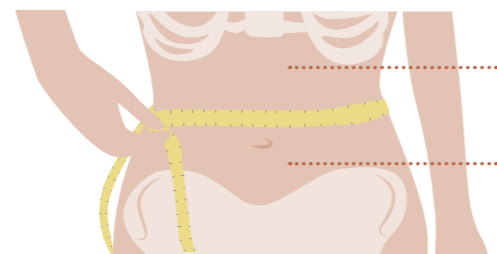
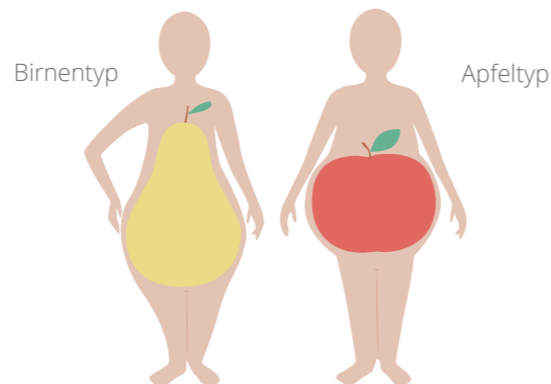
Übergewicht

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Durch zu viel Essen oder zu wenig Bewegung werden viele Menschen im Laufe der Zeit übergewichtig. Das Übergewicht greift dabei nicht nur die Psyche an (z. B. mangelndes Selbstbewusstsein). Es erhöht auch das Risiko für zahlreiche Krankheiten, besonders für die koronare Herzkrankheit.

Ob man krank wird, hängt aber nicht nur davon ab, wie hoch die Fettmasse, sondern vor allem, wie die Fettverteilung ist. Fettsammlungen an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln (Birnentyp) kann der Körper meist relativ gut verkraften. Wenn jedoch der Bauchumfang zunimmt (Apfelftyp), ist dies immer ein Warnsignal.

So messen Sie Ihren Bauchumfang

Stellen Sie sich dazu hin und messen Sie mit einem Maßband den Umfang Ihres Bauches, und zwar zwischen der untersten Rippe und dem Beckenkamm (schmalste Stelle der Taille), etwa in Nabelhöhe. Dabei sollte sich das Maßband noch leicht hin und her bewegen lassen, aber nicht durchhängen oder verrutschen.



Info: Welche Werte sind gut für Sie?

Bauchumfang Frauen → weniger als 88 cm
Bauchumfang Männer → weniger als 102 cm

Das können Sie tun:

Es ist eine einfache Rechnung: Wer sein überflüssiges Gewicht verlieren will, muss mehr Energie verbrauchen als er aufnimmt.

Sie können dieses Ziel über zwei Wege erreichen:

- Sie stellen Ihre Ernährung um und essen kalorienbewusster. Achten Sie dabei auf die Kalorienhinweise auf den Lebensmittelverpackungen (Nährstofftabelle) und essen Sie viel Salat und Gemüse. Im besten Fall informieren Sie sich bei einer Ernährungsberatung über weitere Möglichkeiten. Dort werden Sie ganz individuell unterstützt.
- Eine weitere Möglichkeit ist es, Ihren Energieverbrauch zu erhöhen. Dies erreichen Sie durch vermehrte körperliche Aktivitäten. Ein paar Tipps, wie Sie dies auch in Ihren Alltag aufnehmen können, finden Sie im Kapitel „Körperliche Aktivität“ auf Seite 8.

Es lohnt sich, denn bereits eine Gewichtsreduktion um 5 % pro Jahr kann messbar den Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und den Blutzucker verringern. Bedenken Sie, dass Sie die besten Ergebnisse erreichen, wenn Sie sich gesund ernähren und körperlich aktiv sind.

Fazit: Was will und muss ich ändern?

- Mit dem Rauchen aufhören!
- Meine Blutzuckerwerte regelmäßig untersuchen und ggf. optimieren!
- Regelmäßig (mind. 3 x/Woche) Gehtraining durchführen (im Stadium I und II)
- Meine Blutfettwerte besser einstellen und regelmäßig kontrollieren lassen.
- Auf eine ausgewogene Ernährung achten, Übergewicht reduzieren

Links und Adressen für pAVK-Patienten

- www.dga-gefaessmedizin.de
- www.deutsche-gefaessliga.de
- www.verschlusssache-pavk.de
- www.was-ist-pavk.de
- www.gefaesschirurgie.de
- www.amputierten-initiative.de
- www.lipid-liga.de/ (Homepage der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen – Lipid-Liga)
- www.hochdruckliga.de/
- www.onmeda.de/krankheiten/bluthochdruck.html
- www.meine-gesundheit.de/blutdruck-hoch-hypertonie

