

BLUTDRUCK-TAGEBUCH ERWEITERT

Für Patienten mit Diabetes und/oder Nierenerkrankung

Name: _____	Geburtsdatum: _____
Diagnosen: ■ Diabetes Typ ____ ■ Chronische Nierenerkrankung ■ Andere: _____	
Verschrieben von: Dr. med. univ. Arne Ebermann	Datum: _____
	Lipoprotein(a): _____ mg/dl (Einmalige Bestimmung am: _____)

KORREKTE BLUTDRUCKMESSUNG – In 7 einfachen Schritten

- Vor der Messung:** 5 Minuten ruhig sitzen • Kein Koffein oder Rauchen 30 Min. vorher
- Sitzposition:** Aufrecht sitzen • Füße flach auf dem Boden • Rücken angelehnt
- Armposition:** Arm entspannt auf Tischhöhe lagern (Herzhöhe) • Manschette am Oberarm
- Messmanschette:** 2-3 cm über der Ellenbeuge • Nicht zu eng, nicht zu locker
- Während der Messung:** Ruhig bleiben • Nicht sprechen • Nicht bewegen
- Messfrequenz:** 2 Messungen im Abstand von 1-2 Minuten • Mittelwert notieren
- Messzeit:** Täglich morgens und abends • VOR Medikamenteneinnahme

Zielwerte (nach ESC 2024): Systolisch 120-129 mmHg • Diastolisch <80 mmHg
Für Diabetiker: Blutzucker-Selbstmessung nach ärztlicher Anweisung (z.B. nüchtern + 2h nach Mahlzeiten)
Quelle: ESC Guidelines 2024 (McEvoy JW, et al. Eur Heart J. 2024;45(38):3912-4018)

LABORWERTE-VERLAUF (vom Arzt auszufüllen)

Datum	HbA1c (%)	Ziel-HbA1c (%)	LDL-Cholest. (mg/dl)	Ziel-LDL (mg/dl)	ApoB/ApoA1 Ratio	Kreatinin (mg/dl)	eGFR (ml/min)	Albumin/Kreatinin (mg/g)	Bemerkungen

■■ Diese Laborwerte werden von Ihrem Arzt eingetragen!

- **HbA1c:** Langzeitblutzucker (Kontrolle alle 3 Monate bei Diabetes) • Ziel individuell (meist <7%)
- **LDL-Cholesterin:** "Schlechtes" Cholesterin • **Zielwert je nach Risikoprofil individuell**
- **Lipoprotein(a):** Genetischer Risikofaktor • **Einmalige Messung** zur Risikostratifizierung (Ziel: <50 mg/dl)
- **ApoB/ApoA1-Ratio:** Verhältnis "schlechter" zu "guter" Apolipoproteine • **Zielwert je nach Risikoprofil individuell**
- **Kreatinin/eGFR:** Nierenfunktionswerte (jährliche Kontrolle empfohlen)
- **Albumin/Kreatinin:** Früherkennung Nierenschädigung (Ziel: <30 mg/g)

■ **WICHTIGE HINWEISE FÜR DIABETIKER UND NIERENPATIENTEN:**

- **Blutdruck-Ziel:** Bei Diabetes <130/80 mmHg • Bei CKD <130/80 mmHg (ESC 2024)
- **Blutzucker-Messung:** Nach ärztlicher Anweisung • Nüchternwert: 80-130 mg/dl • 2h nach Essen: <180 mg/dl
- **Medikamente:** SGLT-2-Hemmer pausieren 3 Tage VOR Operationen (Risiko Ketoazidose)
- **Nierenschutz:** Ausreichend trinken (1,5-2L/Tag) • Salzkonsum reduzieren (<5g/Tag)
- **Wann zum Arzt?** Werte wiederholt ≥180/110 mmHg • Unterzucker-Symptome • Starke Gewichtszunahme
- Bringen Sie dieses Tagebuch zu **jedem Arzttermin** mit

