

MEINE GESUNDHEITSWERTE

AUS DER APOTHEKE

In Kooperation mit www.wellion.at



DATUM: _____

Blutzucker

(= Höhe des Glukoseanteils im Blut)

Ihr Wert: _____ mg/dL

Kurzfassung Leitlinie der Österreichischen Diabetesgesellschaft 2023:

2 Std nach Essen:

< 140 - Erstrebenswert

≥ 140 – ≤ 199 mg/dl – Gestörte Glukosetoleranz, erhöhtes Diabetesrisiko

≥ 200 mg/dl – Diabetes mellitus

Nüchtern:

< 100 - Normal

≥ 100 – ≤ 125 mg/dl – Abnorme Nüchternglukose, erhöhtes Diabetesrisiko

≥ 126 mg/dl – Diabetes mellitus

Innerhalb
des empf. Zielbereichs

Außerhalb
des empf. Zielbereichs

Gesamtcholesterin

(Cholesterin ist eine für den Menschen lebenswichtige, fettähnliche Substanz (Lipid), die vor allem im Körper gebildet wird. Ein Teil wird mit der Nahrung aufgenommen.)

Ihr Wert: _____ mg/dL

Normwerte < 200 mg/dL

Bedenklicher Cholesterinspiegel > 240 mg/dL (Risikofaktoren: Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf-erkrankungen in der Familie)

Innerhalb
des empf. Zielbereichs

Außerhalb
des empf. Zielbereichs

Harnsäure

(=Konzentration der Harnsäure im kapillarem Vollblut)

Ihr Wert: _____ mg/dL

Normwerte bei Männern: 3,4 - 7,0 mg/dL (200 - 420 µmol/L)

bei Frauen: 2,4 - 6,0 mg/dL (140 - 360 µmol/L)

Innerhalb
des empf. Zielbereichs

Außerhalb
des empf. Zielbereichs

Blutdruck

(Als Blutdruck bezeichnet man den in den Blutgefäßen herrschenden Druck)

Systolischer Blutdruck: _____ mmHg

Blutdruck zu dem Zeitpunkt, in dem sich das Herz zusammenzieht um das Blut in den Körper zu pumpen.

Diastolischer Blutdruck: _____ mmHg

Blutdruck zu dem Zeitpunkt, in dem der Herzmuskel erschlafft und das Herz sich mit Blut füllt.

Puls: _____

Empfehlungen der WHO: Ein perfekter Blutdruck beträgt 120/80 mmHg. Bis zu 130/85 mmHg wird als normal bezeichnet.

Innerhalb
des empf. Zielbereichs

Außerhalb
des empf. Zielbereichs

HbA1c

(= Wert des Langzeitblutzucker)

Ihr Wert: _____ %

Kurzfassung Leitlinie der Österreichischen Diabetesgesellschaft 2023:

< 5,7% - Erstrebenswert

≥ 5,7% – < 6,5% – Erhöhtes Diabetesrisiko

Innerhalb
des empf. Zielbereichs

Außerhalb
des empf. Zielbereichs

Bitte bedenken Sie, dass die erhobenen Werte nur eine momentane Bestandsaufnahme darstellen. Wenn Werte außerhalb der Zielbereiche liegen, bedeutet das nicht, dass Sie an Diabetes erkrankt sind. Die Resultate können von unterschiedlichen Faktoren beeinflusst werden zB Nahrungsaufnahme, Aufregung, Sollte einer der Werte außerhalb des Normbereiches liegen, suchen Sie Ihren Arzt zu einer Kontrolle auf.

Meine Apotheke