

MEINE GESUNDHEITSWERTE

AUS DER ORDINATION

DATUM: _____

Blutzucker

(= Höhe des Glukoseanteils im Blut)

Ihr Wert: _____ mg/dL

☐ Innerhalb
des empf. Zielbereichs

☐ Außerhalb
des empf. Zielbereichs

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

HbA1c

(= Wert des Langzeitblutzucker)

Ihr Wert: _____ %

☐ Innerhalb
des empf. Zielbereichs

☐ Außerhalb
des empf. Zielbereichs

Kurzfassung Leitlinie der Österreichischen Diabetesgesellschaft 2023:

< 5,7% - Erstrebenswert

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

Blutdruck

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

☐ Innerhalb
des empf. Zielbereichs

☐ Außerhalb
des empf. Zielbereichs

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.

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, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Meine Ordination