PRESSEMITTEILUNG

Stuttgart, 17. Juni 2016

Bluthochdruck bei Kindern
Vorsicht bei Diabetes und Übergewicht

Bluthochdruck tritt nicht nur bei Erwachsenen auf – auch Kinder und Jugendliche können daran erkranken. Bei jungen Menschen ist er häufig eine Folge von Übergewicht und Adipositas oder eine Begleiterkrankung von Patienten mit Diabetes mellitus Typ 1.

Ein erhöhter Blutdruck macht sich bei Kindern nur selten durch Beschwerden bemerkbar, er ist oft nur eine schleichende Begleiterscheinung. Leidet der Nachwuchs an Diabetes mellitus Typ 1 oder ist das Kind übergewichtig, sollte daher auch immer der Blutdruck kontrolliert werden. „Bluthochdruck ist eine ernstzunehmende Erkrankung und sollte besonders in jungen Jahren rechtzeitig erkannt werden, um Folgeschäden im Erwachsenenalter zu vermeiden. Dazu zählen beispielsweise auch lebensbedrohliche Krankheiten wie Schlaganfall oder Herzinfarkt“, weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER GEK.

Bei jungen Diabetikern auch den Blutdruck messen

Vor allem bei Diabetikern besteht die Gefahr, dass sich die Blutgefäße verändern, was zu Durchblutungsstörungen führen kann. Ist zusätzlich der Blutdruck dauerhaft erhöht, steigt das Risiko von Schäden an den Blutgefäßen weiter an. „Bluthochdruck bei Kindern mit Diabetes mellitus Typ 1 tritt meist zwischen dem elften und dem 13. Lebensjahr erstmals in Erscheinung. Daher ist eine vierteljährliche Kontrolle des Blutdrucks bei den jungen Patienten ratsam“, rät Günther.

Übergewicht und Bluthochdruck

Die Diagnostik des Bluthochdrucks ist bei Kindern nicht ganz einfach, da er mit zunehmendem Alter und auch mit der Körpergröße ansteigt. Der Arzt steht daher vor der Herausforderung, eine klare Grenze zwischen normalen und erhöhten Werten zu ziehen. Die Mühe lohnt sich aber, denn laut Robert Koch-Institut (RKI) hat sich der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher gegenüber den 1980er und 1990er Jahren um 50 Prozent erhöht, und damit auch die Zahl derjenigen jungen Patienten, die unter erhöhtem Blutdruck leiden. Laut RKI sind in Deutschland 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen von 3 bis 17 Jahren übergewichtig. Mehr als ein Drittel von ihnen leidet unter Adipositas.

➔ PRESSESTELLE
BADEN-WÜRTTEMBERG

Torstraße 15 • 70173 Stuttgart

Marion Busacker

Tel.: 0800 333 004 35-1130
Mobil: 0160 90 45 69 68

marion.busacker@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540500

BARMER GEK

Mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung

Um den Blutdruck zu senken, helfen schon einfache Maßnahmen. „Die Lebensweise der Betroffenen sollte gezielt verändert werden. Am besten geeignet sind regelmäßige Bewegung, die Umstellung der Ernährung und gegebenenfalls auch eine Gewichtsreduktion. Diese Maßnahmen helfen übrigens auch, Bluthochdruck vorzubeugen“, so Günther. Die Expertin rät zu einem moderaten Ausdauertraining von etwa einer halben Stunde pro Tag und eine Umstellung auf eine ballaststoffreiche, salz- und fettarme Kost. „Reduziert ein übergewichtiges Kind seinen Body Mass Index um zehn Prozent, kann der Blutdruck um acht bis 12 Millimeter Quecksilbersäule sinken“, so Günther. Alle Maßnahmen müssen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Und Diabetiker sollten bei allen Umstellungen immer ihren Blutzuckerspiegel im Blick halten.

Service für die Redaktionen

Das folgende Motiv kann von den Redaktionen kostenfrei abgedruckt werden, bitte geben Sie als Quelle © BARMER GEK an. Das Foto finden Sie in druckfähiger Auflösung unter www.barmer-gek.de/547206 zum Download.

Auch über die Ernährung kann man den Blutdruck von Kindern senken. Die Mahlzeiten sollten dafür salz- und fettarm sein, außerdem ist eine abwechslungsreiche Kost mit Obst, Gemüse und Ballaststoffen empfehlenswert.