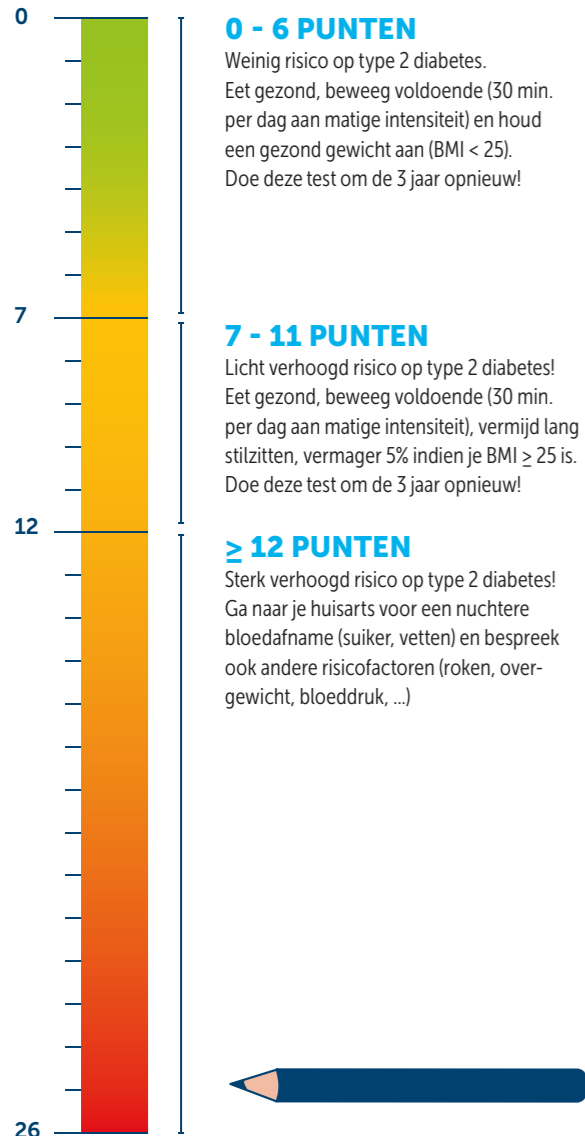


JOUW SCORE

Plaats je score op de kleurenbalk en kijk wat jouw risico op type 2 diabetes is.



0 - 6 PUNTEN

Weinig risico op type 2 diabetes.
Eet gezond, beweeg voldoende (30 min. per dag aan matige intensiteit) en houd een gezond gewicht aan (BMI < 25).
Doe deze test om de 3 jaar opnieuw!

7 - 11 PUNTEN

Licht verhoogd risico op type 2 diabetes!
Eet gezond, beweeg voldoende (30 min. per dag aan matige intensiteit), vermijd lang stilzitten, vermager 5% indien je BMI \geq 25 is.
Doe deze test om de 3 jaar opnieuw!

\geq 12 PUNTEN

Sterk verhoogd risico op type 2 diabetes!
Ga naar je huisarts voor een nuchtere bloedafname (suiker, vetten) en bespreek ook andere risicofactoren (roken, overgewicht, bloeddruk, ...)

VERMINDER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

EET GEZOND EN GEVARIIEERD

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Beperk je inname van dierlijke producten.
2. Drink vooral water.
3. Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.



STREEF NAAR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

Overgewicht? Bij een daling van je lichaamsgewicht met 5%, daalt het diabetesrisico met 30%.



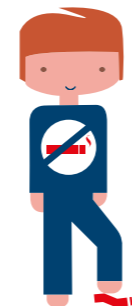
BEWEEG VOLDOENDE EN VERMIJD LANG STILZITTEN

Met 30 min. lichaamsbeweging per dag vermindert het diabetesrisico met 30%. Elke stap telt.



STOP MET ROKEN

Ondanks eventuele gewichtstoename helpt stoppen met roken type 2 diabetes te voorkomen.



halt² diabetes

Diabetes Liga

1 OP DE 10 BELGEN HEEFT DIABETES

1 OP DE 3 WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

HEB JIJ EEN RISICO OP TYPE 2 DIABETES? DOE DEZE TEST OF VUL HEM DIGITAAL IN VIA WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

HALVEER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES DOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

PRAAT EROVER MET JE HUISARTS OF HUISAPOTHEKER

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE

 diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert

 Vlaanderen
is zorg



TEST JE RISICO OP
TYPE 2 DIABETES

halt² diabetes

Diabetes Liga

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op de 10 volwassen Belgen heeft diabetes.

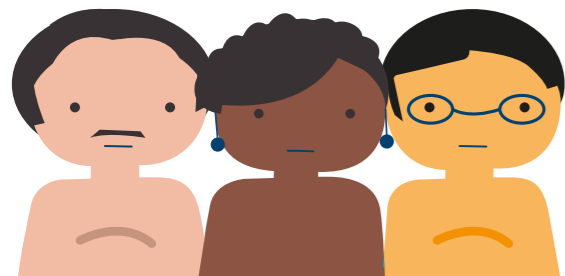
Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laattijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandelt kun je deze verwikkelingen voorkomen.

Type 2 diabetes is de meestvoorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg en leeftijd kun je niks veranderen, andere risicofactoren als overgewicht, roken, te weinig bewegen en ongezonde voeding kun je wel aanpakken.

Type 1 diabetes (10%), start meestal op jonge leeftijd en kun je niet voorkomen.

TEST JOUW RISICO OP TYPE 2 DIABETES

Met deze test bereken je je eigen risico op type 2 diabetes. Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van toepassing is. Er is telkens 1 antwoord mogelijk, tel de punten op en bereken je totaal. Vergelijk die eindscore met de 'risicometer' op de keerzijde.



1. LEEFTIJD

Hoe oud ben je?

- Jonger dan 45 jaar 0 p.
- Tussen 45 en 54 jaar 2 p.
- Tussen 55 en 64 jaar 3 p.
- 65 jaar of ouder 4 p.

2. GEWICHT

Hoe hoog is je BMI (body mass index)?¹

- Lager dan 25 (groen) 0 p.
- Tussen 25 en 30 (oranje) 1 p.
- Meer dan 30 (rood) 3 p.

3. BUIKOMTREK

Wat is je buikomtrek?²

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|------|
| vrouw | man | |
| <input type="radio"/> < 80 cm | <input type="radio"/> < 94 cm | 0 p. |
| <input type="radio"/> 80-88 cm | <input type="radio"/> 94-102 cm | 3 p. |
| <input type="radio"/> > 88 cm | <input type="radio"/> > 102 cm | 4 p. |

4. BEWEGING

Beweeg je dagelijks minstens een half uur (fi etsen, wandelen, sporten, ...)?

- Ja 0 p.
- Neen 2 p.

5. GEZONDE VOEDING

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- Ja 0 p.
- Neen 1 p.

- BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) in het kwadraat of zie tabel hiernaast.
- Meet de buikomtrek op het punt waar je ribben het bekken raken. Meet je buikomtrek op je blote huid, na een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.



6. BLOEDDRUK

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?

- Ja 2 p.
- Neen 0 p.

7. BLOEDSUIKERWAARDE

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij je vastgesteld?

Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

- Ja 5 p.
- Neen 0 p.

8. ERFELIJKHEID

Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?

- Neen 0 p.
- Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), 3 p.
neven/nichten in de eerste graad,
maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen)
of kind(eren)
- Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of 5 p.
kind(eren)

TOTAAL: **P.**

BMI-TABEL

Duid in onderstaande tabel je BMI aan en kijk waar je je bevindt.

Mijn BMI:

gewicht (kg)	lengte (m)									
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18				
60	27	25	23	22	21	20	19	18		
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29
115		48	45	42	40	38	35	34	32	30
120		50	47	44	42	39	37	35	33	32
125			49	46	43	41	39	37	35	33
130				48	45	42	40	38	36	34
135				50	47	44	42	39	37	36
140					48	46	43	41	39	37
145					50	47	45	42	40	38
150						49	46	44	42	39
155								45	43	41

- **Normaal BMI**
- **Overgewicht:** verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen
- **Ernstig overgewicht (obesitas):** sterk verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen

