

Diabetes Risicotest!

Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

- Bent u **45** jaar of ouder?
- Of bent u van **Hindoestaanse** of **Creoolse** afkomst en **35** jaar of ouder?

Doe de Diabetes Risicotest!

score

1

Heeft uw vader, moeder, broer of zus diabetes? Dit noemen we ook wel suikerziekte.

nee 0
ja 3

2

Heeft u diabetes gehad toen u zwanger was?

ik ben een man 0
ik ben nooit zwanger geweest 0
nee 0
ja 12

3

Rookt u of heeft u gerookt?

ik heb gerookt, maar nu niet meer 1
ja 2
nee 0

4

Gebruikt u medicijnen tegen hoge bloeddruk?

ja 3
nee 0

5

Wat is de omtrek van uw buik?

Meet met een meetlint de omtrek van uw blote buik. Zorg ervoor dat het meetlint over uw navel komt. En trek uw buik niet in.



Vrouw

minder dan 80 cm 0
80 tot en met 88 cm 2
meer dan 88 cm 4

Man

minder dan 94 cm 0
94 tot en met 102 cm 2
meer dan 102 cm 4

6

Heeft u een gezond gewicht?

Het antwoord op deze vraag vindt u met de 4 stappen hieronder.

Stap 1: Wat is uw lengte?

Zet een punt bij uw lengte op de linker lijn

Stap 2: Wat is uw gewicht?

Zet een punt bij uw gewicht op de rechter lijn.

Stap 3:

Trek een streep door de twee punten.

Stap 4:

Lees hoe uw gewicht is en zet een rand om uw score.

Lengte in m

2.00
1.95
1.90
1.85
1.80
1.75
1.70
1.65
1.60
1.55

Gewicht in kilo's

150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50

Veel te hoog gewicht 2
Te hoog gewicht 1
Gezond gewicht 0
Te laag gewicht 0

score

voorbeeld

Bron: dr. P. Deurenberg

7

Hoe oud bent u?

jonger dan 45 jaar 0
45 tot en met 54 jaar 1
55 tot en met 64 jaar 2
ouder dan 64 jaar 4

8

Bent u een man of een vrouw?

man 1
vrouw 0

Tel nu de scores van de acht vragen bij elkaar op. Kijk op de volgende pagina voor uitleg bij uw score.

Totaalscore

Uw score is 5 of lager:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt, is klein.

Dit kunt u zo houden. Eet gezond, rook niet en beweeg elke dag een half uur waarbij u sneller gaat ademen. Bent u Hindoestaans of Creools en 35 jaar of ouder? Ga dan naar uw huisarts. Die kan onderzoeken of u al diabetes type 2 heeft.

Uw score is 6, 7 of 8:

De kans dat u diabetes type 2 krijgt, is licht verhoogd.

U kunt er zelf voor zorgen dat de kans dat u diabetes type 2 krijgt niet groter wordt. Zorg ervoor dat u niet te zwaar bent of wordt. Beweeg elke dag minstens een half uur, rook niet en eet gezond. Bent u vaak moe? Moet u vaak plassen of heeft u vaak dorst? Of bent u Turks, Marokkaans, Creools of Hindoestaans? Ga dan naar uw huisarts. Die kan onderzoeken of u al diabetes type 2 heeft.

Uw score is 9 of hoger:

Let goed op! De kans dat u diabetes type 2 krijgt of al heeft, is groot.

Wacht niet af en ga met deze score naar uw huisarts. De huisarts kan onderzoeken hoeveel suiker er in uw bloed zit. Zo weet u of u al diabetes type 2 heeft, of snel kunt krijgen. Zorg ervoor dat u niet te zwaar bent of wordt. De kans op diabetes type 2 vermindert al meteen als u een paar kilo afvalt. Rook niet en eet gezond. Beweeg elke dag minstens een half uur.

Voorkomen is veel beter!

Bezoek de website diabetesrisicotest.online

Hoe zit het?

- Roken

Als u rookt, reageert uw lichaam niet meer goed op insuline. Hierdoor stijgt de hoeveelheid suiker in uw bloed. Dat is vaak een opstapje naar diabetes type 2. Wist u dat stevige rokers zelfs een twee keer zo grote kans hebben om diabetes type 2 te krijgen?

- Diabetes in de familie

Als diabetes type 2 in uw directe familie (vader, moeder, broers of zussen) voorkomt, dan hebt u zelf ook een grotere kans om het te krijgen. Het goede nieuws is: zelfs als diabetes type 2 in uw de familie zit, kunt u uw kans om diabetes te krijgen met de helft verkleinen door dagelijks veel te bewegen en gezond te eten.

- Te hoog gewicht

Als u te zwaar bent, heeft uw lichaam vaak moeite om de hoeveelheid suiker in uw bloed in balans te houden. Dit komt door de grote hoeveelheid vet in uw lichaam. Hierdoor werkt de insuline in uw lichaam minder goed. Op den duur kan dat leiden tot diabetes type 2. Het goede nieuws: de kans op diabetes type 2 vermindert al meteen, als u afvalt. Zelfs een paar kilo minder levert u al veel gezondheidswinst op.

- Buikontrek

Als u teveel vet op uw buik hebt, heeft u een grotere kans om diabetes type 2 te ontwikkelen. Buikvet is ongezond vet. Het scheidt stoffen uit die ongezond zijn voor uw lichaam. Hierdoor werkt de insuline in uw lichaam minder goed.

- Zwangerschapsdiabetes

Als u diabetes type 2 heeft gekregen tijdens uw zwangerschap, dan heeft u op latere leeftijd een grotere kans om diabetes type 2 te krijgen.

Kijk op www.voedingscentrum.nl voor informatie over gezond eten.

Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor informatie over gezond bewegen.