

TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES



WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE
Vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker

WWW.HALT2DIABETES.BE

halt²
diabetes
Diabetes Liga

d diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert

 **Vlaanderen**
is zorg

TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES



WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE
Vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker

WWW.HALT2DIABETES.BE

halt²
diabetes
Diabetes Liga

d **diabetesliga**
informeert | connecteert | mobiliseert

 **Vlaanderen**
is zorg

TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES



WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE
Vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker

WWW.HALT2DIABETES.BE

halt² diabetes

Diabetes Liga

d diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert



Vlaanderen
is zorg

TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES



WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE
Vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker

WWW.HALT2DIABETES.BE

halt² diabetes

Diabetes Liga

d diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert



Vlaanderen
is zorg

TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES



WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE
Vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker

WWW.HALT2DIABETES.BE

halt²
diabetes
Diabetes Liga



TYPE 2 DIABETES VERMINDER JOUW RISICO

Halveer je risico op type 2 diabetes door
onderstaande adviezen te volgen.

Test jouw risico op www.gezondheidskompas.be

Vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker
WWW.HALT2DIABETES.BE



**Beweeg
voldoende
en vermijd lang
stilzitten**



**Eet gezond
en gevarieerd**



**Streef naar
een gezond
lichaamsgewicht**



**Stop met
roken**

halt² diabetes

Diabetes Liga

TYPE 2 DIABETES RISICOFACTOREN

Halveer je risico op type 2 diabetes door gezond te leven.

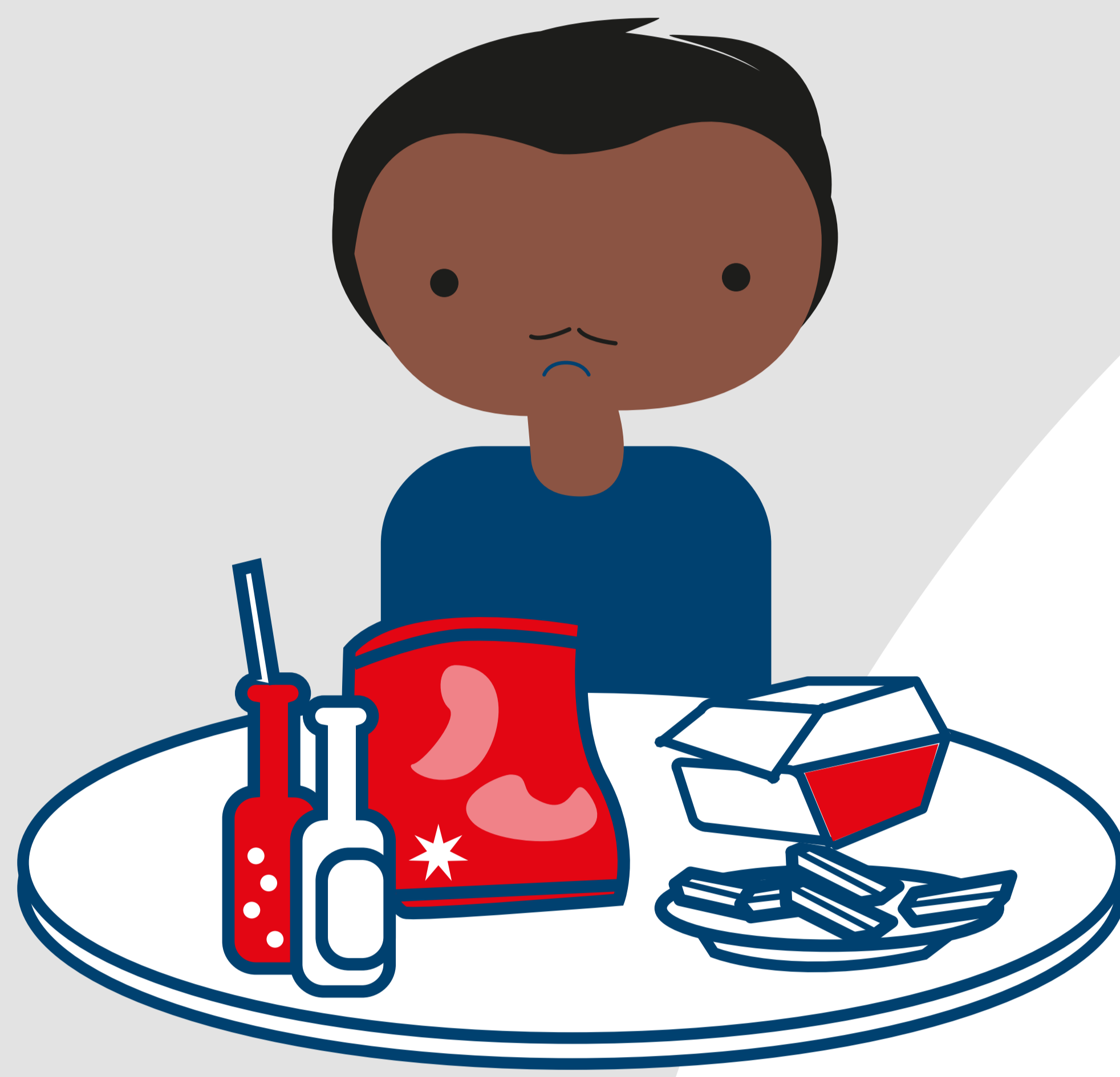
Test jouw risico op www.gezondheidskompas.be

Vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker

WWW.HALT2DIABETES.BE



Gebrek aan
beweging



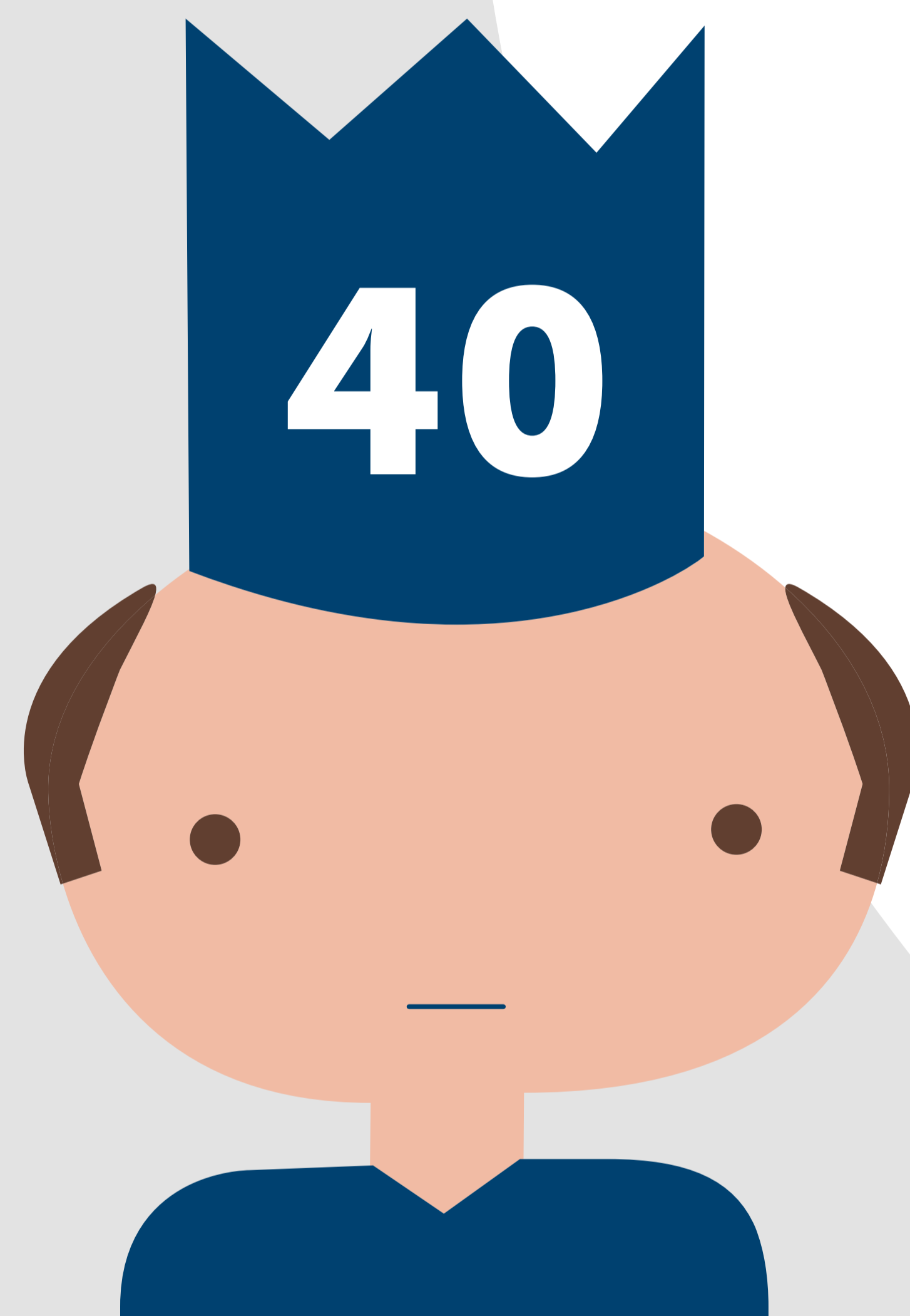
Ongezonde
voeding



Overgewicht



Roken



Leeftijd



Familiale
voorgeschiedenis

halt²
diabetes
Diabetes Liga

HALVEER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

DOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

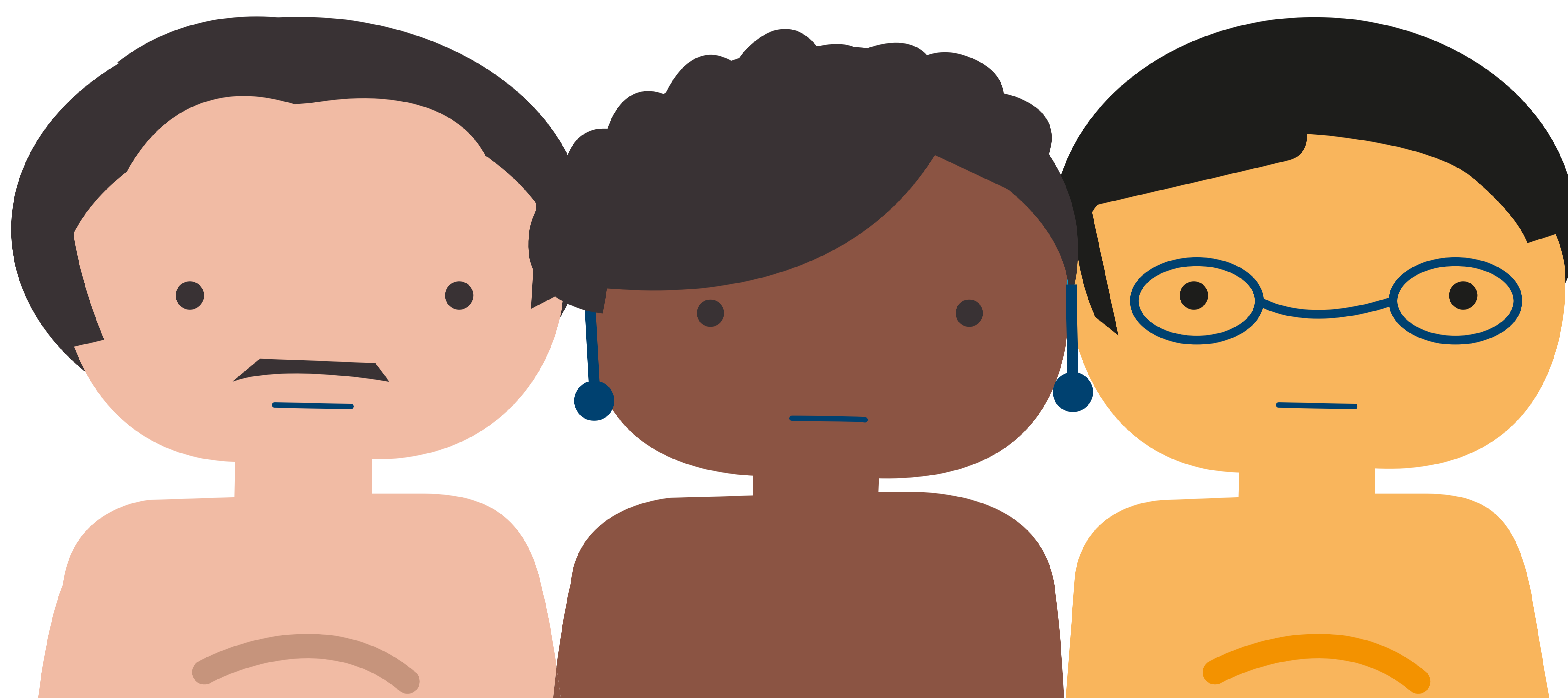
1 op de 10 Belgen heeft diabetes

90% type 2 diabetes • 10% type 1 diabetes

1 op de 3 weet niet dat hij/zij diabetes heeft

Heb jij een risico
op type 2 diabetes?

Doe de **ONLINE RISICOTEST** op
www.gezondheidskompas.be en vraag
ernaar bij je huisarts of huisapotheker



WWW.HALT2DIABETES.BE

halt² diabetes

Diabetes Liga

 diabetesliga
informeert | connecteert | mobiliseert

 Vlaanderen
is zorg