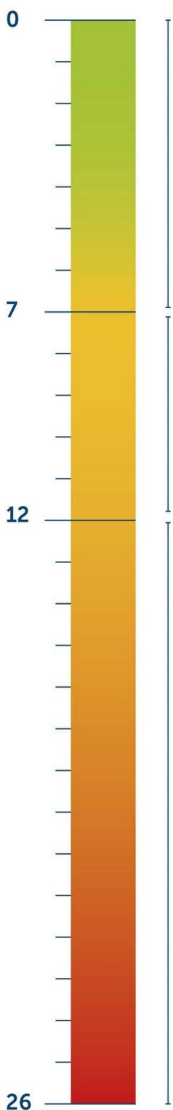


JOUW RISICO OP DIABETES TYPE 2



0 – 6 PUNTEN

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

7 – 11 PUNTEN

- Licht verhoogd risico op diabetes type 2
- Eet gezond, beweeg voldoende (30 min per dag aan een matige intensiteit) en vermager 5% indien je BMI ≥ 25 .
- Doe deze test om de 3 jaar opnieuw

≥ 12 PUNTEN

- Sterk verhoogd risico op diabetes type 2
- Ga naar je huisarts voor een controle van je nuchtere bloedsuikerwaarden. Je huisarts zal ook je andere risicofactoren bespreken (roken, cholesterol, bloeddruk ...), want helaas komt diabetes type 2 vaak niet alleen. Hij/zij kan je tenslotte ook helpen actie te ondernemen op vlak van voeding, beweging en rookstop indien nodig.
- Neem alvast zelf de eerste stappen om gezonder te leven: eet gezond, beweeg voldoende (30 min per dag aan een matige intensiteit) en vermager 5% indien je BMI ≥ 25
- Doe deze test elk jaar opnieuw