

JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR.

Er is heel wat ondersteuning en aanmoediging.

LAAT JE INSPIREREN.

Vraag een gratis proefnummer van magazine 'Gezond & Actief Leven' aan.

www.diabetes.be/mijnrisico



LAAT JE BEGELEIDEN.

- Kijk of HALT2Diabetes in jouw buurt is opgestart, en schrijf je in voor de gratis groepssessies over gezonde voeding.
www.halt2diabetes.be
- Er zijn heel wat diëtisten, beweegcoaches ... die jou kunnen begeleiden en adviseren. Ook je familie, vrienden, burens ... en de Diabetes Liga kunnen jou helpen en aanmoedigen in jouw engagement tot een gezondere leefstijl.



DURF TE VRAGEN
0800 96 333
infolijn@diabetes.be

diabetes
infolijn

www.diabetes.be/mijnrisico



Deze campagne kent de steun van



1 op 10 personen heeft
diabetes.



1 op 3
weet nog niet dat
hij/zij diabetes heeft.

En jij?

Bereken jouw risico.



Scan deze code
of ga naar www.diabetes.be/mijnrisico
en/of spreek met je huisarts!



DURF TE VRAGEN
0800 96 333
infolijn@diabetes.be



WAT IS DIABETES

Je hebt diabetes wanneer het suikergehalte in je bloed te hoog is. Als diabetes niet tijdig ontdekt wordt, kan dat tot ernstige verwickelingen leiden. Diabetes type 1, type 2 en zwangerschapsdiabetes zijn de meestvoorkomende vormen van diabetes.

Diabetes type 1

Ontstaat meestal bij **KINDEREN** of **JONGVOLWASSENEN** **MINDER DAN 10%** van alle personen met diabetes
Kan je niet voorkomen

Diabetes type 2

Vooraf **VANAF 40 JAAR** **MEER DAN 90%** van alle personen met diabetes
Kun je deels voorkomen
Duidelijk verband met **ONGEZONDE LEEFSTIJL EN OVERGEWICHT**

Zwangerschapsdiabetes

Een tijdelijke vorm van diabetes

Risico op diabetes type 2 stijgt met 30 tot 50%

RISICOFACTOREN DIABETES TYPE 2

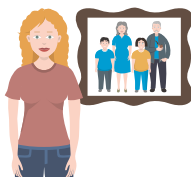
Aan sommige risicofactoren kan je niets veranderen, andere heb je wel in de hand. Het goede nieuws is dat door gezond te leven, je jouw risico op diabetes type 2 kan verlagen.

NIET-BEÏNVLOEDBAAR:

- **leeftijd:** het risico stijgt al vanaf 40 jaar
- **verhoogde bloedsuikerwaarde:** het risico stijgt 5 tot 7,5 maal door tijdelijk verhoogde bloedsuikerwaarden bv. prediabetes, zwangerschapsdiabetes
- **diabetes in de familie:** heeft je vader, moeder, broer, zus, tante, nonkel ... diabetes, dan is je risico ook verhoogd



verhoogde bloedsuikerwaarde



familiale voorgeschiedenis



overgewicht

BEÏNVLOEDBAAR:

- **ongezonde voeding**
- **te weinig bewegen en sedentair gedrag**
- **roken**
- **overgewicht en te grote buikomtrek:**
Overgewicht en obesitas hebben een rechtstreeks invloed op het risico om diabetes type 2 te ontwikkelen. Het risico is het hoogst bij personen met een grote buikomtrek.

DOE DE DIABETES RISICOTEST

Op www.diabetes.be/mijnrisico kan je een test doen om te zien of je een verhoogd risico op diabetes type 2 hebt.

Heb je een verhoogd risico, ga dan in gesprek met je huisarts voor eventuele verdere onderzoeken. Zo kan je gericht inzetten om diabetes type 2 te voorkomen of ben je er tijdig bij als blijkt dat je diabetes type 2 hebt.

Na diagnose kan een gepaste behandeling worden opgestart en bijkomende complicaties aan hart, vaten, zenuwen, ogen, voeten ... vermeden worden.



BEPERK JOUW RISICO OP DIABETES TYPE 2 MET EEN GEZONDE LEEFSTIJL.



Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten

Met 30 minuten bewegen per dag daalt je diabetesrisico met 30%. Elke stap telt.



Zorg voor voldoende nachtrust

Eén uur extra slaap vermindert je risico op diabetes type 2.



Besteed voldoende aandacht aan jouw mentaal welbevinden



Hou je gewicht onder controle

Streef naar een gezond lichaamsgewicht. Bij een daling van je lichaamsgewicht met 5%, daalt je diabetesrisico met 30%.

Stop met roken en verminder alcohol



Eet gezond, gevarieerd en regelmatig

Eet zo onbewerkt mogelijk dus kies vers boven bereide maaltijden, kies voor verse groenten en fruit. Neem plantaardige producten als basis, beperk dierlijke producten. Varieer en speel met je gezonde voedingspatroon.



Elke kleine vooruitgang in één of meerdere tips draagt bij tot een betere gezondheid en verlaagt jouw risico op diabetes type 2.