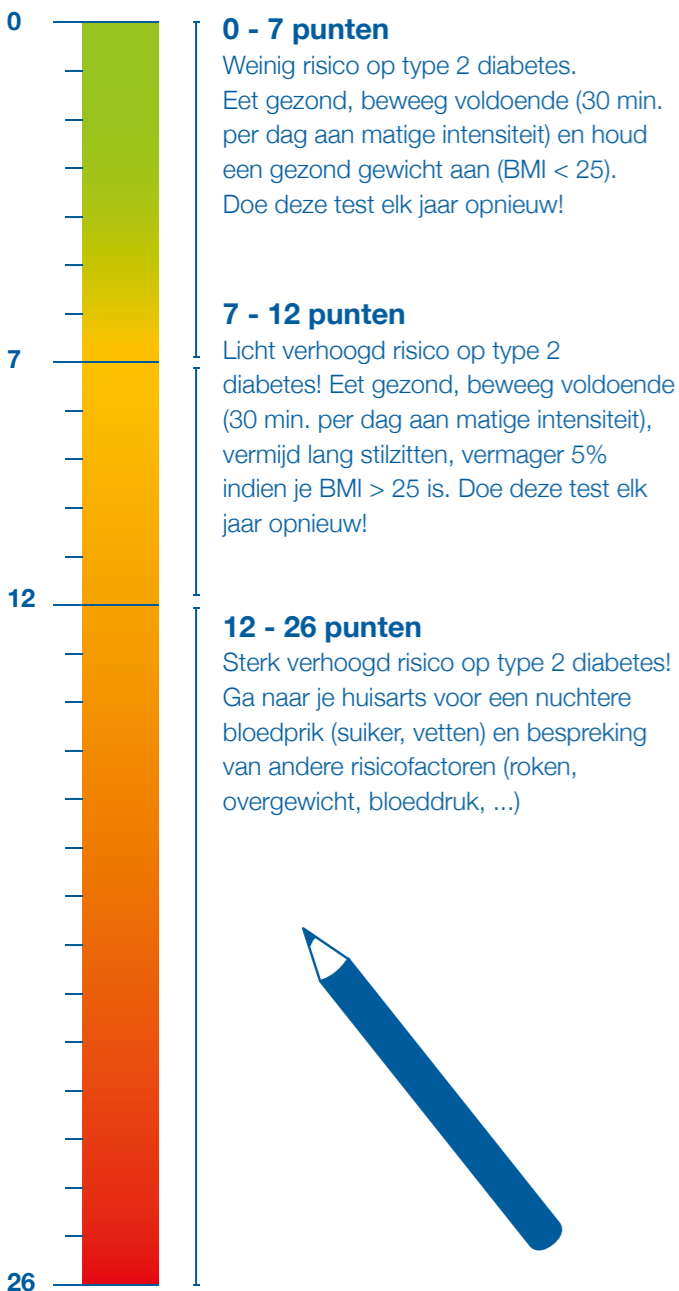


Jouw score

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



Verminder je risico op type 2 diabetes

Eet gezond en gevarieerd

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?
- 5% lichaamsgewicht
= risico - 30%



Beweeg voldoende

Elke stap telt.
30 minuten beweging
per dag = risico - 30%



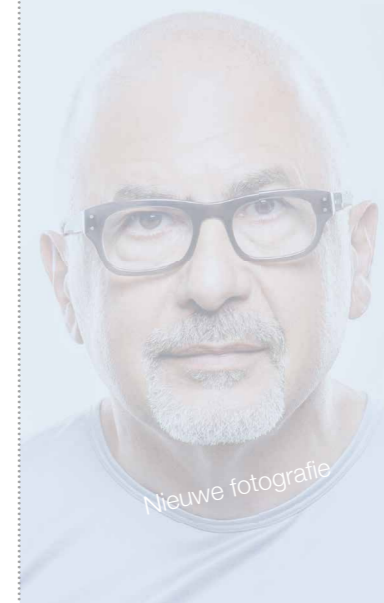
Stop met roken

Heb jij een verhoogd risico op type 2 diabetes?

Spreek erover met je huisarts.
Meer info? HALT2Diabetes.be

diabetes liga
www.diabetes.be
0800 96 333

Vlaanderen
is zorg



Nieuwe fotografie

Test je
risico
op
type 2
diabetes



HALT²
Diabetes

Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op 12 volwassen Belgen heeft diabetes, tegen 2030 is dat 1 op 10! Diabetes verhoogt je risico op hartinfarct, thrombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laattijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandelt kan je deze verwikkelingen voorkomen.

Type 2 diabetes is de meest voorkomend vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg en leeftijd kan je niks veranderen, andere risicofactoren als overgewicht, roken, te weinig bewegen, ongezonde voeding kan je wel aanpakken. Type 1 diabetes (10%), vroeger jeugddiabetes genoemd, start meestal op jonge leeftijd, kan 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 buikomtrek²?

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|------|
| 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 (fietsen, wandelen, sporten ...)?

- Ja 0 p.
- Neen 2 p.

5. Gezonde voeding

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- Ja 0 p.
- Neen 1 p.

¹BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) maal lichaamslengte (in meter) of zie tabel hiernaast.

²Meet de buikomtrek op het binnenste punt als je naar rechts buigt. Verbod de lintmeter dan met je navel en meet vandaar je hele buikomtrek. Meet op een 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), neven/nichten in de eerste graad, maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 3 p.
- Ja, ouder(s),broer(s), zus(sen) of kind(eren) 5 p.

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

