

VAN JE FAMILIE MOET JE HET HEBBEN

Komt of kwam er bij u in de familie diabetes voor? Bij naaste familieleden? Dan is het verstandig om daar met elkaar toch eens bij stil te staan. Want diabetes zélf is niet erfelijk, maar de aanleg ervoor wél. Ga eens na wie binnen uw familie diabetes heeft of had, praat er samen over en doe van tijd tot tijd de Diabetes Risicotest, dan weet u wat uw risico is. Want ook al is de aanleg erfelijk, het hangt van allerlei andere factoren af of u ook daadwerkelijk diabetes krijgt. Op uw aanleg heeft u geen invloed, op het risico dat u diabetes krijgt zeker wél!



Er is geen reden om diabetes af te doen als een ziekte waarmee makkelijk te leven valt. Diabetes is een chronische ziekte die grote invloed kan hebben op de kwaliteit van uw leven. Bij diabetes type 2 maakt uw lichaam onvoldoende insuline aan om glucose (suiker) om te zetten in energie; de suiker blijft in uw bloed. En u begrijpt dat u niet gezond kunt leven met 'suikerwater' in uw bloedvaten.

Dus geen ziekte om de ogen voor te sluiten of over te zwijgen. Praat erover, juist ook in de familie. Een goed hulpmiddel hierbij is de Diabetes Risicotest. Deze wetenschappelijk onderbouwde test geeft u antwoord op de vraag: Heb ik een verhoogd risico op het krijgen van diabetes type 2?

Stel dat De Diabetes Risicotest uitwijst dat u een verhoogd risico heeft. Dan is het in ieder geval verstandig om naar de huisarts te gaan. Maar het is ook goed om te weten dat u zelf veel kunt doen om de kans op het krijgen

Kans op diabetes type 2 als

vader of moeder diabetes type 2 heeft	10 - 20 %
beide ouders type 2 hebben	40 %
broer/zus type 2 heeft	15 - 20 %
eeneiige tweelingbroer/zus type 2 heeft	70 - 90 %

van diabetes te verkleinen. Door gezond te eten en een goed lichaamsgewicht kunt u uw risico halveren.

Schrikt u van het schema hierboven? Zoals gezegd, u kunt zelf veel doen en elkaar stimuleren om diabetes te voorkomen. Een goed begin is inderdaad de Diabetes Risicotest. De test is eenvoudig uit te voeren: u beantwoordt zeven vragen en weet direct uw risicoscore.

De Diabetes Risicotest kunt u doen via internet op www.kijkopdiabetes.nl. U kunt daar ook de brochure met Diabetes Risicotest bestellen en de flyer 'Van je familie moet je het hebben'. Op de site vindt u verder veel informatie over diabetes en het voorkomen daarvan.

Kijk op Diabetes is een campagne van de Nederlandse Diabetes Federatie in opdracht van het ministerie van VWS.



www.kijkopdiabetes.nl