

WAT IS UW RISICO OP DIABETES?

DOE DE DIABETES RISICOTEST



G

een onschuldige aandoening 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.

Wat is uw risico? De Diabetes Risicotest geeft u binnen 5 minuten antwoord op die vraag. De wetenschappelijk onderbouwde test bestaat uit zeven vragen. Als u de vragen beantwoord weet u meteen of u een verhoogd risico heeft op het krijgen van diabetes type 2.

Waarom testen? Omdat het goed is om te weten of u een verhoogd risico heeft. Reden 1: Als u weet dat u een verhoogd risico heeft, wordt het tijd om daar serieus aandacht

Nog altijd praten mensen vrij laconiek over 'ouderdomssuiker', ofwel diabetes type 2. Alsof dat een minder erge vorm van diabetes is. Maar dat is niet zo, diabetes type 2 is zéker geen onschuldige aandoening. Wat wél zeker is, is dat de ziekte als een epidemie aan het oprukken is. Per jaar ruim 70.000 nieuwe gevallen. Wat is uw risico?

aan te geven. Want u kunt er zélf veel aan doen om dat risico te verkleinen.

Reden 2: Als u vaststelt dat u een verhoogd risico heeft, is het verstandig om de huisarts te bezoeken. Want het kan ook zijn dat u diabetes heeft. Het is belangrijk dat dat vroegtijdig wordt vastgesteld, om medicatie en complicaties te voorkomen of uit te stellen.

Voorkomen? Het spreekwoord luidt: voorkomen is beter dan genezen. Maar diabetes is niet te genezen. Wel is het zo dat u zelf veel kunt doen om de kans op het krijgen van diabetes te verkleinen. Door gezond te eten en een goed lichaamsgewicht kunt u uw risico halveren.

Goed begin Wilt u diabetes voor zijn? Eerste stap: het bepalen van uw risico met de Diabetes Risicotest. De Diabetes Risicotest kunt u doen via internet op www.kijkopdiabetes.nl. U kunt daar ook de brochure met de Diabetes Risicotest bestellen. 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

