

Τόσο υψηλός είναι για σας ο κίνδυνος διαβήτη

Κάτω από 7 βαθμοί 1 τοις εκατό*

Εσείς δεν έχετε σχεδόν καθόλου κίνδυνο. Μια ειδική πρόνοια ή πρόληψη δεν είναι αναγκαία στην περίπτωση σας. Εν τούτοις δεν βλάπτει φυσικά το να προσέχετε για μια υγιεινή διατροφή και για επαρκή κίνηση.

7 μέχρι 11 βαθμοί 4 τοις εκατό*

Θα σας συνιστούσαμε λίγη προσοχή, έτσι και αν ο κίνδυνος ασθένειας διαβήτη είναι για σας μόνο ελαφρά αυξημένος. Εάν θέλετε να είστε σίγουροι, τηρείστε τους εξής κανόνες:

- Σε περίπτωση **επιπλέον βάρους** θα πρέπει να προσπαθήσετε να χάσετε επτά τοις εκατό του σωματικού βάρους σας.
- **Να κινείστε** τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα για 30 λεπτά κάθε φορά κατά τρόπον, ώστε να ιδρώσετε ελαφρά.
- Το **λίπος** θα πρέπει να αποτελεί μόνο το ανώτατο 30% της τροφής σας.
- Το **ποσοστό κεκορεσμένων λιπαρών οξέων** (κυρίως σε ζωικά λίπη) θα πρέπει να μην υπερβαίνει το 10% της τροφής σας.
- Να λαμβάνετε ημερησίως 30 γραμμάρια **πρώτες ύλες** (όπως π.χ. σε προϊόντα ολικής άλεσης, λαχανικά, φρούτα).

12 μέχρι 14 βαθμοί 17 τοις εκατό*

Εάν εσείς υπάγεστε σε αυτή την ομάδα κινδύνου, δεν επιτρέπεται σε καμία περίπτωση να αναβάλλετε για πολύ καιρό τα μέτρα πρόληψης. Σε αυτό μπορούν να βοηθήσουν συμβουλές ειδικών και οδηγίες για αλλαγή του τρόπου ζωής σας, που εσείς μόνοι σας θα εφαρμόσετε. Καταφύγετε στη βοήθεια ειδικών, όταν αντιληφθείτε ότι δεν τα καταφέρνετε με αυτόν τον τρόπο.

15 μέχρι 20 βαθμοί 33 τοις εκατό*

Ο κίνδυνος για σας είναι σοβαρός: Ένα τρίτο των ασθενών με αυτόν τον βαθμό κινδύνου ασθενεί τα επόμενα δέκα χρόνια από διαβήτη. Η υποτίμηση της κατάστασης θα μπορούσε να έχει άσχημες συνέπειες. Στην ιδανική περίπτωση χρησιμοποιείστε την βοήθεια ειδικών. Κάνετε ένα τεστ σακχάρου του αίματος στο φαρμακείο σας, και πηγαίνετε για εξέταση υγείας («Check-up από τα 35»).

Πάνω από 20 βαθμοί 50 τοις εκατό*

Υπάρχει άμεση ανάγκη δράσης, διότι είναι εντελώς πιθανό, να έχετε ήδη αρρωστήσει από διαβήτη. Αυτό επαληθεύεται για περίπου 35 τοις εκατό των ατόμων, των οποίων η βαθμολογία βρίσκεται πάνω από το 20. Ένα απλό τεστ σακχάρου του αίματος – παραδείγματος χάρι στο φαρμακείο σας – μπορεί να βοηθήσει ως πρόσθετη πληροφορία. Εν τούτοις αυτό δεν αντικαθιστά μια λεπτομερή εργαστηριακή διαγνωστική για τον αποκλεισμό μιας ήδη υπάρχουσας ασθένειας διαβήτη. Γι' αυτό θα πρέπει να κανονίσετε αμέσως μια επίσκεψη στο γιατρό.

*Κίνδυνος σε ποσοστά – 4% σημαίνει παραδείγματος χάρι ότι τέσσερες στις εκατό ανθρώπους με αυτή τη βαθμολογία μπορεί να αρρωστήσουν από σακχαρώδη διαβήτη τον επόμενο 10 χρόνια.

Έτσι μειώνετε τον κίνδυνο για σας

Ήδη μικρές αλλαγές του τρόπου ζωής προστατεύουν την υγεία!

Τρώτε και πίνετε πιο υγιεινά

Περισσότερα φρούτα και λαχανικά	Κάθε γεύμα θα πρέπει να περιέχει κατά το δυνατόν πολλά φρούτα, λαχανικά ή σαλάτες. Στην ιδανική περίπτωση χορταίετε με αυτά μάλιστα εντελώς την πείνα σας.
Άπαχα τρόφιμα	Να παίρνετε τις άπαχες ποικιλίες γαλακτοκομικών και τυροκομικών προϊόντων. Να τρώτε άπαχα αλλαντικά και άπαχα κρέας – αλλά και αυτό μόνο με μέτρο. Τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα θα πρέπει να βρίσκεται φάρι στο τραπέζι.
Μαγειρεύετε άπαχα	Να χρησιμοποιείτε τηγάνια με αντικαλλητική επίστρωση, με τα οποία μπορείτε να τηγανίσετε χωρίς πολύ λίπος. Βασικά θα πρέπει το ραφάνι- λάδι (για το τηγάνισμα) και το ελαιόλαδο (για τις σαλάτες) να αντικαταστήσουν το στερεό λίπη στην κουζίνα.
Υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα	Τα φαστφούντ και τα έτοιμα σνακ είναι βόμβες θερμίδων. Να μην τα τρώτε. Η φύση προσφέρει νόστιμα ενδιάμεσα γεύματα όπως σταφύλια, καρτότα ή μήλα.
Υγιεινά ποτά	Να αποφεύγετε τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη. Να αβίγνετε τη δίψα σας αντί γι' αυτά με μεταλλικό νερό, χυμούς φρούτων και τσάγια βοτάνων.

Περισσότερη κίνηση στην καθημερινή ζωή

Βρείτε χρόνο	Να κινείστε καθημερινά 30 έως 60 λεπτά. Επιλέξτε δραστηριότητες που μπορείτε να ενσωματώσετε καλά στην καθημερινή σας ζωή.
Χρησιμοποιείτε τη διαδρομή προς τη δουλειά για προπόνηση	Παραδείγματος χάρι το χρόνο που περνάτε στη στάση του λεωφορείου: Τεντώστε εναλλάξ τους μύς των γλουτών και της κοιλιάς. Μετά ανεβείτε πάνω στις μύτες των δακτύλων των ποδιών σας. Ίσως μάλιστα να φθάσει ο χρόνος, για να πάτε μέχρι την επόμενη στάση με τα πόδια.
Προτεραιότητα για το ποδήλατο	Για τα φώνια στις γύρω περιοχές να παίρνετε το ποδήλατο. Τοποθετείτε το κατά τρόπον, ώστε να μπορείτε να το χρησιμοποιείτε ανά πάσα στιγμή, και διατηρείστε το σε κατάσταση λειτουργίας.
Βασιστείτε στη δυναμική της ομάδας	Εάν σας αρέσει ο αθλητισμός μέσα στην ομάδα, εκμεταλλευθείτε το. Σταθερές ημερησικές προπόνησης και ειγενικοί συ-ναθλητές βοηθούν να εξακολουθήσετε επίσης και σε στιγμές με αδύναμα κίνητρα.
Επιβαρύνετε σωστά	Επιλέξτε είδη αθλητισμού με ελαφριά μέχρι μεσαία ένταση επιβάρυνσης. Το Nordic-Walking είναι παραδείγματος χάρι ιδανικό. Εάν εσείς μπο-ρείτε να ιδρώσετε ελαφρά και να διασκεδάσετε καλά με τον αθλητισμό, η επιβάρ-υνση είναι σωστή.


Να παραμένετε διαρκώς δραστήριοι

Να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους	Προθέσεις που δεν μπορούν να τηρηθούν δημιουργούν τύψεις και ελαττώνουν τα κίνητρα.
Εγκαινιάστε ημέρες δραστηριότητας	Μια μέχρι τρεις φορές τον χρόνο θα πρέπει να ξεκαθαρίζετε την κατάσταση και να την εξιχνιάσετε ριζικά. Αυτό ισχύει τόσο για το ψυγείο όσο και για το κελλάρι και τη σάλα. Με το να σταματήσετε έτσι τις συνήθειές σας, αντλείτε δύναμη και ενέργεια για όλους τους άλλους τομείς της ζωής.
Ξεγελάστε τον εαυτό σας	Μόνα μέτρα που μπορούν να εφαρμοσθούν απλά μπορούν να επιτύχουν στην καθημερινή ζωή. Παραδείγμα αθλητικά παπούτσια: Εάν βρίσκονται πρόχειρα στο διάδρομο, πολύ πιθανόν να χρησιμοποιηθούν. Το ίδιο ισχύει για το περιεχόμενο του ψυγείου: Τοποθετείστε τα υγιεινά τρόφιμα εντελώς μπροστά, διότι εκεί πίνετε πρώτα!

Βιβλιογραφία: „So senken Sie Ihr Risiko“ © W&B Verlag - Apotheken Umschau 01-07

Παράδου επιδόου:

Τέστ υγείας ΔΙΑΒΗΤΗΣ

 Όσο πιο νωρίς γνωρίσετε τον κίνδυνο του διαβήτη, τόσο πιο γρήγορα θα μπορέσετε να τον αποφύγετε.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG, FAMILIEN UND SENIOREN

Dezember 2010



Τέστ υγείας ΔΙΑΒΉΤΗΣ FINDRISK

Καταπολεμήστε τον Διαβήτη με προληπτικά μέτρα: Απλά το τεστ κινδύνου του Διαβήτη τύπου 2.

Ο διαβήτης του τύπου 2 είναι μια ασθένεια του αναπτυσσόμενου κόσμου από την οποία έχει προσβληθεί τώρα ήδη πάνω από το 10% του πληθυσμού. Ο αριθμός είναι πολύ μεγαλύτερος, αφού οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν καν εάν ενδεχομένως έχουν ήδη προσβληθεί από την ασθένεια. **Να η ευκαιρία, κάντε το τεστ:** Με μονό 8 απλές ερωτήσεις μπορείτε να προβλέψετε ένα πιθανό κίνδυνο να αρρωστήσετε από διαβήτη του τύπου 2, για τα επόμενα 10 χρόνια.

Ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με τον Διαβήτη τύπου 2

Λυπηρό ρεκόρ: ο αριθμός των διαβητικών στην Γερμανία και στην Ευρώπη είναι πάρα πολύ αυξημένος (International Diabetes Federation 2009).

Ο διαβήτης είναι ύπουλος. • Ο διαβήτης σε αρχικό στάδιο δεν επιφέρει πόνο. • Ο διαβήτης επιφέρει επιπλοκές στα μάτια, νέφρα, αγγεία αίματος, καρδιά και νευρά. • Οι ειδικοί εκτιμούν πως είναι ανεξιχνίαστος ο αριθμός των ατόμων με διαβήτη. • Η παχυσαρκία είναι ένας σημαντικός παράγοντας να παρουσιαστεί ο διαβήτης. • Ο διαβήτης μπορεί να είναι παγίδα της ευημερίας. • Με προληπτικά μέτρα η ασθένεια μπορεί να αποφευχθεί ή να αναβληθεί. • Η διάγνωση του διαβήτη γίνεται κατά μέσο όρο 10 χρόνια μετά την αρχή της ασθένειας. • Περισσότερη σωματική άσκηση και υγιεινή διατροφή είναι το κλειδί της επιτυχημένης αντιμετώπισης της ασθένειας - Προσοχή: Συμβουλευθήτε πρώτα τον γιατρό σας σε περίπτωση που πάσχετε από άλλες ασθένειες. • Η πρόωρη ανανώριση και θεραπεία του διαβήτη μπορούν μακροπρόθεσμα με επιτυχία να αναβληθούν. • Η ποιότητα ζωής βελτιώνεται αισθητά μέσω της διαβητικής πρόληψης. • Ρωτήσατε εγκαίρως τον γιατρό σας. • Αξίζει τον κόπο.

Όσο νωρίτερα γνωρίζετε τον κίνδυνο του διαβήτη, τόσο πιο έγκαιρα θα κάνετε κάτι για σας να τον αποφύγετε!



www.aktivfuergesundheits-bw.de

Στοιχεία:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
im Regierungspräsidium Stuttgart
Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart
Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010
abteilung9@rps.bwl.de · www.gesundheitsamt-bw.de



Μια πληροφορία απο το Δυμοσίο Τμμημα Τυς Υγείας στυν Μπαδεν-Βϋρτεμπεργ

Πόσων ετών είστε;

<input type="checkbox"/>	κάτω από 35 ετών	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	35 μέχρι 44 ετών	1 βαθμός
<input type="checkbox"/>	45 μέχρι 54 ετών	2 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	55 μέχρι 64 ετών	3 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	περισσότερο από 64 ετών	4 βαθμοί

Διαγνώσθηκε διαβήτης σε τουλάχιστον ένα μέλος του συγγενικού σας περιβάλλοντος;

<input type="checkbox"/>	Όχι	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	Ναι, στους πλησίον συγγενείς στους φυσικούς γονείς, τα παιδιά, τα αδέρφια	3 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	Ναι, στους μακρινούς συγγενείς στους φυσικούς παππούδες, θείες, θείους, ξαδέλφους ή ξαδέλφους	5 βαθμοί

Ποια είναι η περιφέρεια της μέσης σας στο ύψος του αφαλού;

(Εάν δεν έχετε μεζούρα, χρησιμοποιήστε ένα κομμάτι σπάγγο και πάρτε για βοήθεια ένα χάρακα).

	Γυναίκα	Ανδρας	
<input type="checkbox"/>	κάτω από 80 εκατοστά	κάτω από 94 εκατοστά	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	80 μέχρι 88 εκατοστά	94 μέχρι 102 εκατοστά	3 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	πάνω από 88 εκατοστά	πάνω από 102 εκατοστά	4 βαθμοί

Έχετε καθημερινά τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας;

<input type="checkbox"/>	Ναι	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	Όχι	2 βαθμοί

Πόσο συχνά τρώτε φρούτα, λαχανικά ή σκούρο ψωμί (ψωμί σίκαλης ή ψωμί ολικής άλεσης);

<input type="checkbox"/>	Κάθε μέρα	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	Όχι κάθε μέρα	1 βαθμός

Σας χορηγήθηκαν ποτέ φάρμακα κατά της υψηλής πίεσης του αίματος;

<input type="checkbox"/>	Όχι	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	Ναι	2 βαθμοί

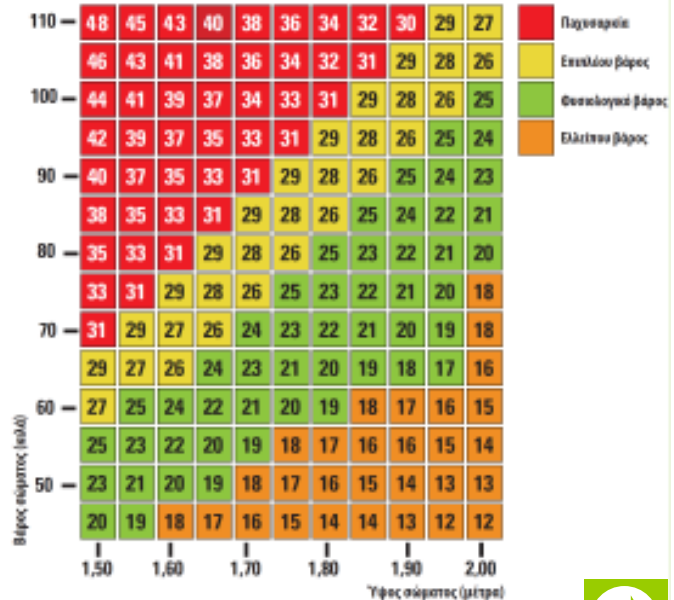
Διαπιστώθηκαν ποτέ σε ιατρικές εξετάσεις πολύ υψηλές τιμές σακχάρου του αίματος;

<input type="checkbox"/>	Όχι	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	Ναι	5 βαθμοί

Ποια είναι σε σας η αναλογία του ύψους προς το βάρος του σώματος (Body-Mass-Index);

<input type="checkbox"/>	Κάτω από 25	0 βαθμοί
<input type="checkbox"/>	25 μέχρι 30	1 βαθμός
<input type="checkbox"/>	Πάνω από 30	3 βαθμοί

Το BMI υπολογίζεται ως εξής:
Σωματικό βάρος (σε κιλά) ÷ (αριστερά ÷ δεξιά) του ύψους του σώματος (σε μέτρα) στο τετράγωνο (ή απλά σύμφωνα με τον πίνακα).



Συνολικός αριθμός βαθμών: _____



Βιβλιογραφία: FINDRISK ©Deutsche Diabetes-Stiftung · www.diabetesstiftung.org

FINDRISK-Evaluation 2007 · Prof. Dr. Peter Schwarz · AG Prävention Diabetes Typ 2 DDG