

Diyabet riskiniz bu kadar yüksek**Riskinizi bu şekilde azaltabilirsiniz**

7 puanın altında Yüzde 1*

Neredeyse hiç tehlike altında değilsiniz. Durumunuzda özel bir tedbir veya önleme gerekli değildir. Tabiki yine de yeterlice hareket etmeye özen göstermek ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmek hiç bir zaman zarar vermez.

7 – 11 puan arası Yüzde 4*

Diyabet hastalığına kapılma riskiniz az yüksek olsa bile, biraz dikkatli olmanız tavsiye edilir. Hastalığa yakalanmamak için kendinizi garanti altına almak isterseniz, bu kurallara uymaya özen gösteriniz:

- Aşırı kilonuz varsa, vücut ağırlığının yüzde 7'sini vermeye çalışın
- Haftanın beş günü hafif terlemeye başlayacak şekilde 30'ar dakika hareket edin.
- Yağ, gıdalarının en fazla %30'unu kapsamalıdır
- Doymuş yağ asitlerinin (özellikle hayvansal yağlarda), gıdalarının en fazla %10 kapsaması tavsiye olunur.
- Her gün 30 gram posa maddesi (örneğin kepekli tahıllar, meyve, sebze) tüketin

12 – 14 puan arası Yüzde 17*

Eğer bu risk grubuna giriyorsanız, sakın tedbir ve engelleme önlemlerini aksatmayın. Bu konuda, hayat tarzınızın değişmesi için sizin tek başınıza uygulayabileceğiniz bilirkışı önerileri ve yönlendirmeleri size yardımcı olacaktır. Bu uygulamalararağmen istediğinize ulaşmakta zorluk çekiyorsanız, uzman desteği almaktan çekinmeyiniz.

15 – 20 puan arası Yüzde 33*

Yüksek tehlike altındasınız: bu risk grubuna giren kişilerin 1/3'i gelecek 10 sene içinde diyabet hastalığına yakalanacaktır. Durumu hafife almak kötü sonuçlara sebep olabilir. En ideal durum, profesyonel yardım almanızdır. Eczanede kan şekeri tahlili ve doktora sağlık muayenelerinizi yaptırın (35 yaş üstü çek-up'ı).

20 puan üstü Yüzde 50*

Acil olarak müdahale edilmesi gereklidir, çünkü çoktan diyabet hastalığına yakalanmış olabilirsiniz. 20 puanın üstünde olan ki ilerin %35'inde hastalık bulunmaktadır. Ek olarak basit bir kan şekeri testi – örneğin eczanede – bu konuda yardımcı olabilir. Ancak, mevcut olması mümkün olan bir diyabet hastalığının olup olmadığını öğrenmek için yapılması gereken geniş çaplı bir laboratuvar testinin yerini alamaz. Bundan dolayı, es kısa süre içinde bir doktora danışınız.

*Yüzdelik diliminde risk– mesela %4, gelecek 10 sene içinde bu puana sahip olan her 100 kişiden dördünün diyabet mellitus 2 tipine yakalanabileceği marasına gelir.

Hayat tarzında küçük değişiklikler sağlığınıza teşvik eder !

Daha sağlıklı yemek ve içmek

Daha fazla meyve ve sebze	Her öğünün mümkün olduğu kadar fazla meyve, sebze ve salata içermesi gerekir. Hatta bu tarzda açlığınıza gidermeniz en idealidir.
Az yağlı gıdalar	Süt ve peynir ürünlerinde az yağlı olanları tercih ediniz. Yağsız sucuk ve et mamullerini tüketiniz – ancak bunları da az miktarda tüketmeye özen gösteriniz. Haftada en az bir kere balık yemeyi unutmayın.
Az yağla yemek pişirmek	Kızartma yaparken az yağ gerektiren yanmaz tava kullanın. Genelde, kızartmalarda kolza yağı ve salatalarda zeytinyağı kullanarak katı yağlardan kaçınmaya çalışın.
Sağlıklı snεκler	Hazır yemek ve hazır snεκler kalori bombalarıdır. Bunlardan vazgeçiniz. Doğa özüm, havuç ve elma gibi lezzetli ara öğünleri sunmaktadır.
Sağlıklı içecekler	Şeker içerikli içeceklerden kaçınınız. Hararetinizi bunun yerine soda, meyve suları ve bitkisel çaylarla giderebilirsiniz.

Günlük hayatınızda daha fazla hareket

Zaman ayarlayın	Her gün 30 – 60 dakika arası hareket edin. Günlük hayatınıza uydurabileceğiniz aktiviteleri tercih edin.
iş yolunu antrenman için kullanın	Örneğin otobüs durağında bekleme süresi: sırayla kaba et ve karın kaslarınızı kasın. Sonra ayak parmakları üzerinde inip kalkın. Hatta belki, zamanınız gelecek durağa kadar yürümeye yeter.
Bisiklete üstünlük	Yakın yerlere gitmek için bisiklet kullanın. Bisikleti her zaman kullanabileceğiniz bir yere koyun ve çalışır durumda olmasına dikkat edin.
Grup dinamiğine güvenin	Grup içinde spordan hoşlanıyorsanız, bundan faydalananın. Sabit antrenman saatleri ve hoş spor arkadaşları fazla motive olmadığınız günlerde de spor yapmanıza fayda olur.
Doğru şekilde vücudu yormak:	Hafif veya hafif yorucu spor dallarını seçin. Örneğin Nordic-Walking idealdir. Eğer hafif terliyor ve spor esnasında rahatça muhabbet edebiliyorsanız, doğru şekilde vücudunuzu yoruyorsunuz.

Sürekli olarak aktif kalmak

Beklentilerinizde gerçekçi olun	Yerine getirilemeyecek beklentiler, hem ızdırıp çektirir hem de demotive eder.
Aksiyon günleri düzenlemek	Yılda 1 – 3 defa düzeninizi değiştirip radikal bir şekilde evinizi toplayın. Bu buzdolabı gibi bodrum ve oturma odası için de geçerlidir. Alışkanlıklarınızı çığneyin, böylece diğer hayat alanlarınız için güç ve enerji toplarsınız.
Kendi kendini kandırmak	Günlük hayatta sadece kolay bir şekilde hayata geçirebilecek önlemler takip edilir. Örneğin spor ayakkabıları: eğer ayakkabılar hazır şekilde girişte beklerse, muhtemelen daha sık kullanılırlar. Aynıısı buzdolabının içeriği için geçerlidir: sağlıklı gıdaları en öne koyun, çünkü insan ilk başta elini oraya uzatıyor!

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

Kim tarafından:

**Baden-Württemberg**MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIEN UND SENIOREN

Dezember 2010

Sağlık kontrolü **DIYABET (Şeker Hastalığı) FINDRISK**

Diyabet hastalığından önce siz harekete geçin: Diyabet 2 tipi riskini kolayca test ediniz.

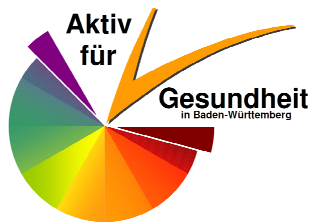
Diyabet 2 tipi, şu ana kadar halkın %10'undan fazla kişinin yakalandığı modern çağın hastalığıdır. İlerlemiş yaşlarda bu hastalığa yakalanma riski daha da artarak %30'u geçmektedir. Bunun yanı sıra çoğu insan bu hastalığa belki yakalandığını bile bilmiyor. **Bu fırsattan faydalanıp testi yapınız:** Sadece 8 basit soruya cevap vererek, gelecek 10 sene içinde diyabet 2 tipine yakalanma ihtimalinizi görebilirsiniz.

Diyabet 2 tipi hakkında ilginç Bilgiler

Üzücü Rekor: Avrupada en yüksek Diyabet hastalık sayısı Almanyada (International Diabetes Federation 2009).

Diyabet sinsidir. • Diyabet başlangıç döneminde hiç ağrı hissettirmez. • Diyabet örneğin gözlere, böbreklere, damarlara, kalbe veya sinirlere zarar verebilir. • Uzmanlar önemli sayıda teşhis edilememiş Diyabet hastası var olduğunu tahmin ediyor. • Kilolu olmak Diyabet hastalığına yakalanma riskini önemli derecede artırmaktadır. • Diyabet zenginliğin bir tuzakı olabilir. • Önlem almak hastalıkların oluşmasını engelleyebilir veya hastalığın oluşmasını geciktirebilir. • Hastalığın teşhisi hastalık başlangıcından ortalama olarak 10 yıl sonra konulabilmektedir. • Daha fazla hareket ve sağlıklı beslenme başarının anahtarıdır - Fakat dikkat: Kendi güvenliğiniz için önce sizde bulunan hastalıklarla ilgili doktorunuza sorunuz. • Erken teşhis ve tedavi hastalığın çabuk ilerlemesini engelleyebilir. • Yaşam kalitesi Diyabete karşı erken önlem almakla yükseltilebilir. • Zamanında doktorunuza sorunuz. • Yaptıklarınızın faydalarını göreceksiniz.

**Diyabet riskinizi ne kadar erken bilerseniz,
o kadar erken kendiniz için bir şeyler yapabilirsiniz!**



www.aktivfuergesundheits-bw.de

Künye:

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



Baden-Württemberg eyaletinin Kamu Sağlık Kuruluşunun verdiği Bilgiler

Kaç yaşındasınız ?

<input type="checkbox"/>	yaşının altında	0 puan
<input type="checkbox"/>	35 –44 yaş arası	1 puan
<input type="checkbox"/>	45 – 54 yaş arası	2 puan
<input type="checkbox"/>	55 – 64 yaş arası	3 puan
<input type="checkbox"/>	64 yaşından büyük	4 puan

En az bir akrabanızda diyabet teşhis edildi mi ?

<input type="checkbox"/>	Hayır	0 puan
<input type="checkbox"/>	Evet, yakın akrabamda, yani öz anne veya babamda, çocuklarımda, kardeşlerimde	3 puan
<input type="checkbox"/>	Evet, uzak akrabamda, yani öz dedem veya ninemde, teyzelerimde, amcalarımda, yeğenlerimde	5 puan

Belinizin ölçümü göbek hizasında ne kadar ?

(Müzeneriz yoksa, bir iplikle belinizi ölçüp, cetvelle hesaplayın)

	Kadın	Erkek	
<input type="checkbox"/>	80 cm altında	94 cm altında	0 puan
<input type="checkbox"/>	80 – 88 cm arası	94 – 102 cm arası	3 puan
<input type="checkbox"/>	88 cm üstünde	102 cm üstünde	4 puan

Her gün en azından 30 dakika hareket ediyor musunuz ?

<input type="checkbox"/>	Evet	0 puan
<input type="checkbox"/>	Hayır	2 puan

Hangi sıklıkla meyve, sebze veya esmer ekmek (kepek veya çavdar ekmeği) tüketiyorsunuz ?

<input type="checkbox"/>	Her gün	0 puan
<input type="checkbox"/>	Her gün değil	1 puan

Size doktor tarafından yüksek tansiyona karşı için ilaç yazıldı mı ?

<input type="checkbox"/>	Hayır	0 puan
<input type="checkbox"/>	Evet	2 puan

Doktor muayenesi esnasında yüksek kan şekeri değerleri ölçüldü mü ?

<input type="checkbox"/>	Hayır	0 puan
<input type="checkbox"/>	Evet	5 puan

Boyunuzun ve kilonuzun oran ölçüşü nasıl (Vücut kitle indeksi)?

<input type="checkbox"/>	25 altı	0 puan
<input type="checkbox"/>	25 – 30 arası	1 puan
<input type="checkbox"/>	30 üstü	3 puan

Vücut kitle indeksini (BMI) bu eklede hesaplayabiliyorsunuz: Kilonuzu (kg) kendi boyunuza (cm) bölün ve çıkan sayının karesini alın (veya en kolay aşağıdaki tabele göre hesaplayın).

Kilogram	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00						
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27	Aşırı kilolu
	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26	Kilolu
100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25	Normal kilolu
	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24	Düpak kilolu
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23	
	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21	
80	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	
	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18	
	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16	
60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	
	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14	
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	
	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12	

Toplam puan sayısı: _____

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

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

