

## Yaşınız 45'ten fazla mı?

### Tip 2 Diyabet olma riskiniz ne kadar? Diyabet Riski testini uygulayın!

Toplam

1

Babanızda, annenizde, erkek veye kız kardeşinizde tip 1 veya tip 2 diyabet hastalığı var mı? (diğer adıyla Şeker hastalığı).

Hayır

0

Evet

3

2

Hamileyken şeker hastalığınız var mıydı?

Erkeğim

0

Hiç hamile kalmadım

0

Hayır

0

Evet

12

3

Sigara kullanıyor veya kullandınız mı?

Eskiden kullandım, fakat artık kullanmıyorum

1

Evet

2

Hayır

0

4

Yüksek tansiyona karşı ilaç kullanıyor musunuz?

Evet

3

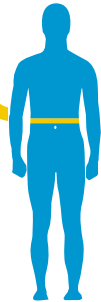
Hayır

0

5

#### Belinizin çevresi ne kadar?

Bir mezura ile çıplak göbeğinizin çevresini ölçün. Mezurayı göbek deliğinizin hizasında tutmaya özen gösterin ve göbeğinizi içeriye çekmeyin.



Kadın

80 cm'den daha az

0

80 ile 88 cm arasında

2

88 cm'den fazla

4



Erkek

94 cm'den daha az

0

94 ile 102 cm arasında

2

102 cm'den fazla

4

6

### Sağlıklı bir kiloya mı sahipsiniz?

Bu sorunun cevabı aşağıda belirtilen 4 adımda bulacaksınız.

#### Adım 1:

Sol taraftaki çizgide boyunuzun yanına bir nokta koyun

#### Adım 2:

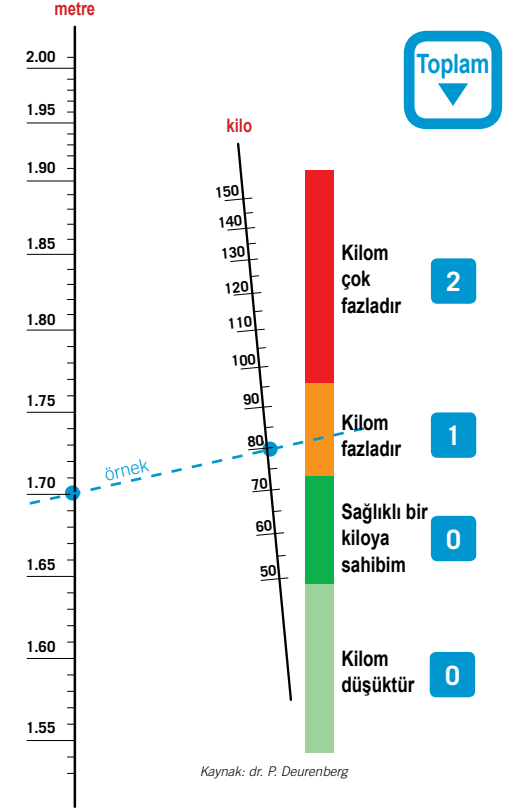
Sağ taraftaki çizgide kilonuzun yanına bir nokta koyun.

#### Adım 3:

İki noktanın üzerinden bir çizgi çekin.

#### Adım 4:

Kilonuzun ne durumda olduğunu bulun, ve puanınızı işaretleyin.



7

### Kaç yaşındasınız?

45 yaşından küçük

0

45 ile 54 yaş arasında

1

55 ile 64 yaş arasında

2

64 yaşından büyük

4

8

### Erkek mi, yoksa kadın mısınız?

Erkek

1

Kadın

0

Şimdi tüm 8 sorunun puanlarını toplayın.  
Puanınızın açıklaması için diğer sayfaya bakınız.

Toplam puanınızı  
buraya yazın:

## Toplam puanınız 5 veya daha düşükse:

Tip 2 diyabet olma riskiniz düşük.

Sağlıklı beslenme, Sigara kullanmama ve her gün en az yarım saat yoğun egzersizle, bu riski düşük tuta bilirsiniz. Fazla kilo almamaya özen gösterin.

## Toplam sayınız 6, 7 veya 8 ise:

Tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskiniz biraz daha yüksektir.

Tip 2 diyabet hastalığına yakalanma riskinin daha fazla büyümemesini kendiniz sağlayabilirsiniz. Fazla kilolu olmamaya veya daha fazla kilo almamaya özen gösterin. Her gün en az yarım saat yoğun egzersiz yapın, sigara kullanmayın ve sağlıklı beslenin. Sık sık yorgunluk hissedersiniz? Sık sık idrara çıkıyor musunuz veya sık sık susuyor musunuz? O zaman her olasılığa karşı aile hekiminize danışın. Kendisi tip 2 diyabet hastalığına yakalanmış olup olmadığınızı kontrol edecektir.

## Toplam sayınız 9 veya daha yüksekse:

Çok fazla dikkat edin! Tip 2 diyabet hastalığına yakalanmış olma veya yakalanma riskiniz yüksektir.

Hiç beklemeden puanınızla aile hekiminize başvurun. Aile hekiminiz kanınızda şeker miktarına bakacaktır. Bu şekilde tip 2 diyabet hastalığına yakalanmış olup olmadığınızı veya çok yakında yakalanabileceğinizi öğrenebiliyorsunuz. Sigara içmeyin ve sağlıklı beslenin. Fazla kilolu olmamaya veya daha fazla kilo almamaya özen gösterin. Her gün en az yarım saat yoğun egzersiz yapın.

## Bilmeniz gerekenler!

- **Sigara**  
Sigara kullanıyorsanız, vücudunuz insülini yeterince algılayamaz. Bundan dolayı kan şekeriniz yükselir. Ve tip 2 diyabet olmanın zeminini oluşturur. Bir sigara tiryakisinin tip 2 diyabete yakalanma riski iki kat daha fazladır.
- **Ailede Diyabet**  
Yakın ailenizde ( babanız, anneniz, erkek veya kız kardeşiniz) tip 2 diyabet varsa sizin diyabet olma riskiniz daha fazladır. Tip 2 diyabetin ailenizde olmasına rağmen, sağlıklı beslenme, yoğun egzersizle bu riski yarı yarıya azaltabilirsiniz.
- **Fazla Kilo**  
Fazla kilonuz varsa, vücudunuzdaki kan şekerini dengede tutmakta zorlanabilirsiniz. Bu vücudunuzdaki yağ oranından kaynaklanır ve buda vücudunuzdaki insülin hormonunun zedelenmesine sebep olur. Ve zamanla tip 2 diyabetin oluşur. İyi haber: kilo verirseniz tip 2 diyabet olma riskini hemen azaltabilirsiniz. Bir iki kilo bile size sağlığınıza kazandırır.
- **Bel Cevresi**  
Eğer fazla yağlı bir göbeğe sahip iseniz, tip 2 diyabet olma riskiniz yüksektir. Göbek yağı sağlıksızdır ve vücudunuzun zararlı salgılar üretmesine sebep olur. Bundan dolayıda vücudunuzdaki insülin hormonunda daha yavaş çalışır.
- **Diyabet ve gebelik**  
Eğer gebelik döneminizde tip 2 diyabetiniz varsa, bu ilerki yaşlarda tip 2 diyabet olma riskinizin yüksektir.

[www.kijkopdiabetes.nl](http://www.kijkopdiabetes.nl)

Sağlıklı beslenme hakkında bilgi için [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) web sitesine ziyaret edin.