

BMI-TABEL

- Duid in de linkse kolom je gewicht aan. Trek een lijn van links naar rechts.
- Duid in de bovenste rij je lengte aan. Trek een lijn van boven naar onder.
- Vind je BMI in het vak waar de lijnen kruisen.

Mijn BMI:

gewicht (kg)	lengte (m)									
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95
50	22	21	20	18						
55	24	23	21	20	19	18				
60	27	25	23	22	21	20	19	18		
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18	
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29
115		48	45	42	40	38	35	34	32	30
120		50	47	44	42	39	37	35	33	32
125			49	46	43	41	39	37	35	33
130				48	45	42	40	38	36	34
135				50	47	44	42	39	37	36
140					48	46	43	41	39	37
145					50	47	45	42	40	38
150						49	46	44	42	39
155							45	43	41	

- **Normaal BMI**
- **Overgewicht:** verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatandoeningen
- **Ernstig overgewicht (obesitas):** sterk verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatandoeningen

VERMINDER JE RISICO OP DIABETES TYPE 2

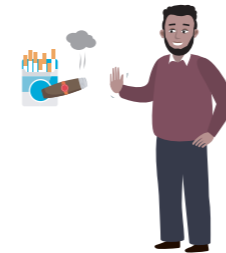
EET GEZOND, GEVARIIEERD EN REGELMATIG

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Beperk je inname van dierlijke producten.
2. Drink vooral water.
3. Kies zo weinig mogelijk voor sterk bewerkte producten.



STOP MET ROKEN

Stoppen met roken heeft een positieve impact op het risico op diabetes type 2.



WWW.TABAKSTOP.BE

BEWEEG VOLDOENDE EN VERMIJD LANG STILZITTEN

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen doet wonderen voor je gezondheid. Meer bewegen en minder stilzitten is dus de boodschap, waarbij elke stap telt.



WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE

ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST EN BESTEED VOLDOENDE AANDACHT AAN JOUW MENTALE GEZONDHEID.



1 OP DE 10 BELGEN HEEFT DIABETES

1 OP DE 3 WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

HALVEER JE RISICO OP DIABETES TYPE 2 DOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Heb jij een risico op diabetes type 2?

Doe de **ONLINE RISICOTEST** op www.gezondheidskompas.be



WWW.HALT2DIABETES.BE

halt2 diabetes
Diabetes Liga



TEST JE RISICO OP

DIABETES TYPE 2

EN GEEF JOUW

GEZONDHEID EEN BOOST

halt2 diabetes
Diabetes Liga

TEST JOUW RISICO OP DIABETES TYPE 2

1. Bereken je risico op diabetes type 2 met deze test. Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van toepassing is.

2. Er is telkens 1 antwoord mogelijk.

3. Tel de punten op en bereken je totaal. Vergelijk de eindscore met de 'kleurenbalk' hiernaast.

Doe de **ONLINE RISICOTEST** op www.gezondheidskompas.be



Hoe oud ben je?

- Jonger dan 45 jaar **0 p.**
- Tussen 45 en 54 jaar **2 p.**
- Tussen 55 en 64 jaar **3 p.**
- 65 jaar of ouder **4 p.**

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- Ja **0 p.**
- Neen **1 p.**

Beweeg je dagelijks minstens een half uur (sporten, tuinieren, fysieke arbeid ...)?

- Ja **0 p.**
- Neen **2 p.**

Hoe hoog is je BMI (body mass index)¹?

- < 25 (groen) **0 p.**
- >= 25 en < 30 (oranje) **1 p.**
- >= 30 (rood) **3 p.**

Wat is je buikomtrek²?

- | vrouw | man | |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|
| <input type="radio"/> < 80 cm | <input type="radio"/> < 94 cm | 0 p. |
| <input type="radio"/> 80-88 cm | <input type="radio"/> 94-102 cm | 3 p. |
| <input type="radio"/> > 88 cm | <input type="radio"/> > 102 cm | 4 p. |

Neem je of heb je ooit medicatie tegen hoge bloeddruk genomen?

- Ja **2 p.**
- Neen **0 p.**

Heb je ooit al te veel suiker in je bloed gehad?

Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

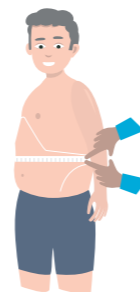
- Ja **5 p.**
- Neen **0 p.**

Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?

- Neen **0 p.**
- Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), neven/nichten in de eerste graad, maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) **3 p.**
- Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) **5 p.**

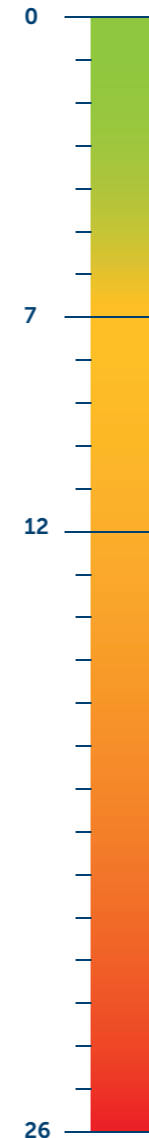
TOTAAL: **P.**

- BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) in het kwadraat of zie tabel op de achterzijde.
- Meet de buikomtrek op het punt waar je ribben het bekken raken. Meet je buikomtrek op je blote huid, na een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.



JOUW SCORE

Plaats je score op de kleurenbalk en kijk wat jouw risico op diabetes type 2 is.



0 - 6 PUNTEN

Weinig risico op diabetes type 2

Blijf gezond leven om het risico laag te houden. Doe deze test om de 3 jaar opnieuw.

7 - 11 PUNTEN

Licht verhoogd risico op diabetes type 2

Besteed extra aandacht aan een gezonde leefstijl om het risico zo laag mogelijk te houden. Doe deze test om de 3 jaar opnieuw.

≥ 12 PUNTEN

Sterk verhoogd risico op diabetes type 2

Het is belangrijk om actie te ondernemen om jouw risico te verlagen of om diabetes type 2 vroegtijdig op te sporen.

- Ga naar je huisarts voor een nuchtere bloedafname. De huisarts zal ook andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten onderzoeken (cholesterol, bloeddruk, rookgedrag ...)
- Eet gezond, gevarieerd en regelmatig
- Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten
- Stop met roken
- Zorg voor voldoende nachtrust
- Besteed voldoende aandacht aan je mentale gezondheid
- Streef naar een gezond lichaamsgewicht *
- Herhaal deze test jaarlijks.

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op de 10 volwassen Belgen heeft diabetes.

Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laatstijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandeld wordt, kun je deze verwikkelingen voorkomen.

Diabetes type 2 is de meestvoorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg (diabetes in de familie) en leeftijd kun je niks veranderen. Andere risicofactoren als roken, te weinig beweging, te veel zitten en ongezonde voeding kan je wel aanpakken.

Diabetes type 1 (10%), ontwikkelt zich meestal op jonge leeftijd en kan je niet voorkomen.



* Een te hoog, te laag of zelfs normaal gewicht is niet altijd per definitie gezond of ongezond. Veel hangt af van je leefstijl. Maar ook andere factoren zoals botstructuur en spiermassa kunnen je gewicht beïnvloeden. Probeer voor jezelf eerlijk de balans te maken, of bespreek met je huisarts wat voor jou een 'gezond gewicht' betekent.