

Таков Ваш риск заболеть диабетом

Менее 7 пунктов 1 процент*

Риск у Вас практически отсутствует. Специальная профилактика в Вашем случае не нужна. Однако Вам не повредит следить за своим питанием и вести активный образ жизни.

От 7 до 11 пунктов 4 процента*

Немного осторожности в Вашем случае не помешает, хотя риск заболеть диабетом у Вас повышен незначительно. Если Вы хотите обезопасить себя, выполняйте следующие правила:

- Если у Вас **избыточный вес**, Вы должны постараться сбросить семь процентов массы тела.
- Занимайтесь **физкультурой** минимум пять дней в неделю по 30 минут так, чтобы немного вспотеть.
- **Жир** должен составлять не более 30% Вашего питания.
- **Содержание насыщенных жирных кислот** (в основном в животных жирах) не должно превышать в Вашем питании 10%.
- Употребляйте в пищу как минимум 30 г **балластных веществ** в день (например, в цельнозерновых продуктах, овощах, фруктах)

От 12 до 14 пунктов 17 процентов*

Если Вы попали в эту группу риска, то Вы ни в коем случае не должны откладывать профилактические меры. При этом Вам могут помочь советы экспертов и рекомендации по изменению образа жизни, которые Вы сможете воплотить в жизнь сами. Обратитесь за помощью к профессионалам, если Вы заметили, что Вы не справляетесь с ситуацией сами.

От 15 до 20 пунктов 33 процента*

Ваша ситуация серьезна: одна треть пациентов с этим уровнем риска заболевают в течение последующих 10 лет диабетом. Недооценка ситуации может иметь серьезные последствия. Вам лучше всего обратиться за профессиональной помощью. Сделайте в аптеке тест на уровень сахара в крови и пройдите обследование на общее состояние здоровья («Check-Up» с 35 лет)

Более 20 пунктов 50 процентов*

Необходимо срочно что-то предпринять, поскольку весьма вероятно, что Вы уже страдаете диабетом. Это касается около 35% людей, набравших более 20 пунктов. Простой тест на уровень сахара в крови — например, в ближайшей аптеке — может предоставить дополнительную информацию. Однако он не заменяет подробной лабораторной диагностики для исключения сахарного диабета. Для этого вы должны как можно быстрее договориться о приеме у врача.

Так снизите Вы свой уровень риска заболеванием

Уже небольшие изменения стиля жизни способствуют оздоровлению!

| Правильно есть и пить | |
|-------------------------|---|
| Больше овощей и фруктов | Каждый прием пищи должен включать всея как можно больше фруктов, овощей или салат. В идеальном случае Вы полностью утолите этим голод. |
| Обезжиренные продукты | приобретайте обезжиренные молочные продукты и сыр. Ешьте обезжиренную колбасу и нежирное мясо — но в ограниченном количестве. Минимум один раз в неделю на столе должна появляться рыба. |
| Готовьте без жира | Используйте сковороды с антипригарным покрытием, для которых не требуется большое количество жира. Твердые жиры должны быть принципиально заменены на рапсовое (при жарке) и оливковое (в салатах) масло. |
| Правильные закусовые | Пункты быстрого питания и закуски, готовые к употреблению — настоящие калорийные бомбы. Откажитесь от них. Природа предлагает такие продукты, как виноград, морковь или яблоки, которыми можно замечательно перекусить между приемами пищи. |
| Правильные напитки | Избегайте напитков, содержащих сахар. Утоляйте жажду минеральной водой, фруктовыми соками или чаем на травах. |

| Больше физической активности каждый день | |
|--|--|
| Уделите время | Выделите 30–60 минут в день на физические упражнения. Выберите те упражнения, которые свободно интегрируются в Ваш распорядок дня. |
| Превратите путь до работы в тренировку | Например, ожидание автобуса на остановке: напрягите поочередно брюшные и ягодичные мышцы. Затем перекачайтесь с носка на пятку. Может быть, Вам хватит времени, чтобы дойти до следующей остановки. |
| Преимущество велосипеда | Поезжайте за покупками в близлежащие магазины на велосипеде. Оставляйте его в таком месте, чтобы Вы всегда могли его использовать и следите за его состоянием. |
| Ставка на групповую динамику | Если занятия спортом в группе доставляют вам удовольствие, воспользуйтесь этим. Определенные часы тренировок и приятные товарищи по спорту помогут Вам даже в момент слабости духа продолжать занятия. |
| Правильная нагрузка | Выбирайте занятия спортом с легкой или средней нагрузкой. Спортивная ходьба — идеальный вид физкультуры. Если Вы слегка потеете и при занятиях спортом можете нормально общаться, то Вы выбрали правильный уровень нагрузки. |

| Оставаться активным длительное время | |
|--------------------------------------|--|
| Ставьте реалистичные цели | Намерения, которые невозможно выполнить ведут к угрызениям совести и снижают мотивацию. |
| Внедрите дни проведения мероприятий | От одного до трех раз в год Вам следует выяснить обстановку и устроить генеральную уборку. Это касается как холодильника, так и подвала и гостиной комнаты. Переломив тем самым свои привычки, вы запрыгаются энергией и силами для других областей жизни. |
| Перехитрите себя | Только мероприятия, которые легко провести, могут внедриться в распорядок дня. Например, кроссовки: если они лежат в пределах досягаемости в прихожей, то их вероятнее всего будут надевать. То же самое справедливо и для холодильника: полезные продукты следует размещать на переднем плане, поскольку именно тут они в первую очередь бросаются в глаза. |

Источник: FINDRISK © Deutsche Diabetes-Stiftung FIND/1009050

Вручено кем:

Оздоровительно-профилактический контроль диабета

Просто проконтролировать риск диабета второго типа



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART



Оздоровительно-профилактический контроль диабета FINDRISK

Опредите его:

Просто проконтролируйте риск диабета второго типа.

Диабет второго типа - это болезнь цивилизации, которой страдают уже более 10% населения. С возрастом повышается риск заболеть диабетом более 30%. Кроме того многие не знают, что они возможно уже больны. **Используйте эту возможность, сделайте этот тест:** всего восемь простых вопросов и Вы можете оценить возможный риск заболеть диабетом второго типа в течение ближайших десяти лет.

Полезный совет для сахарного диабета второго типа

Диабет коварен. • Диабет вначале не болит. • Диабет может например привести к заболеваниям глаз, почек, кровеносных сосудов, сердца или нервов. • Эксперты исходят из значительного количества заболевающих. • Избыточный вес является важным фактором заболевания диабетом. • Диабет может быть ловушкой благосостояния. • Профилактика может предотвратить или отсрочить вспышку болезни. • Диагноз установлен в среднем только спустя 10 лет после начала заболевания. • Больше подвижности и правильный здоровый образ питания являются важным ключом к успеху - Но будьте осторожны: для Вашей собственной безопасности при заболеваниях посоветуйтесь заранее с вашим врачом. • Раннее опознание и лечение может задержать долгосрочно прогрессию. • Собственная жизнь может быть повышена за счет успешной профилактики диабета. • Посоветуйтесь заранее со своим врачом. • Это того стоит.

Чем раньше Вы узнаете Ваш риск заболевания диабетом, тем раньше Вы сможете что-либо для себя сделать!

Информация службы общественного здравоохранения в Баден-Вюртемберг

Издатель: 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

Источник: © angelo.gi · © bilderbox · © Galina Barskaya · © Gina Sanders · © Herbie · © Kzenon (3x) · © Marzanna Syncerz · © Monkey Business · © pressmaster · © Robert Kneschke · © shock · © Simone van den Berg - alle Fotolia.com



www.aktivfuergesundheitsamt-bw.de

Сколько Вам лет ?

| | | |
|--------------------------|-------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | меньше 35 | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | от 35 до 44 | 1 пункт |
| <input type="checkbox"/> | от 45 до 54 | 2 пункта |
| <input type="checkbox"/> | от 55 до 64 | 3 пункта |
| <input type="checkbox"/> | более 64 | 4 пункта |

Страдал ли кто-либо из Ваших родственников диабетом?

| | | |
|--------------------------|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> | нет | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | да, дальний родственник: бабушки или дедушки, дяди или тети, двоюродные братья и сестры | 3 пункта |
| <input type="checkbox"/> | да, близкий родственник: родители, дети, братья и сестры | 5 пункта |

Каков объем Вашей талии на уровне пупка?

(Если у Вас нет под рукой сантиметровой ленты, возьмите любую веревку и измерьте её длину обычной линейкой)

| | женщины | мужчины | |
|--------------------------|----------------|-----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | до 80 см | до 94 см | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | от 80 до 88 см | от 94 до 102 см | 3 пункта |
| <input type="checkbox"/> | более 88 см | более 102 см | 4 пункта |

Занимаетесь ли у Вас физическая активность более 30 минут в день ?

| | | |
|--------------------------|-----|-----------|
| <input type="checkbox"/> | да | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | нет | 2 пункта |

Как часто Вы употребляете овощи, фрукты или черный хлеб (ржаной или цельнозерновой)?

| | | |
|--------------------------|----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | каждый день | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | не каждый день | 1 пункт |

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

Принимали ли Вы когда-либо медикаменты от повышенного давления?

| | | |
|--------------------------|-----|-----------|
| <input type="checkbox"/> | нет | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | да | 2 пункта |

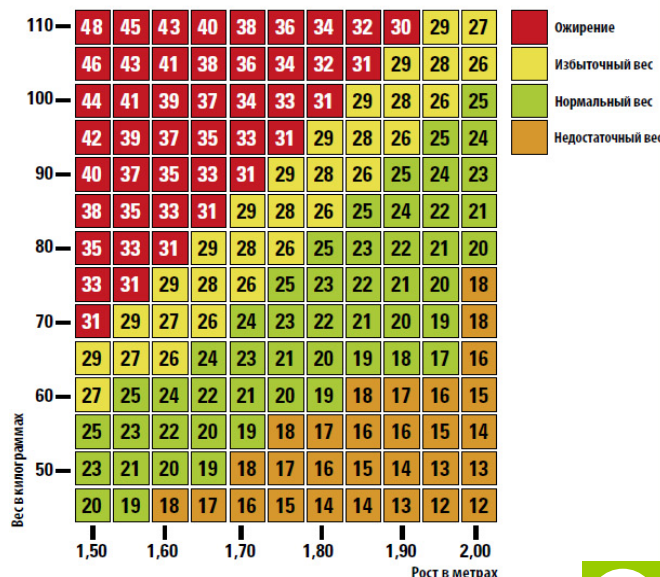
Было ли у Вас при обследовании обнаружено повышенное содержание сахара в крови ?

| | | |
|--------------------------|-----|-----------|
| <input type="checkbox"/> | нет | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | да | 5 пунктов |

Каково у Вас соотношения роста и веса (индекс массы тела) ?

| | | |
|--------------------------|-------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | до 25 | 0 пунктов |
| <input type="checkbox"/> | от 25 до 30 | 1 пункт |
| <input type="checkbox"/> | более 30 | 3 пункта |

Расчет ИМТ производится следующим образом:
вес в килограммах делится на квадрат роста в метрах
(или определяется по таблице).



Сумма баллов: _____

