

# FINDRISK – εξακριβώστε απλά τον κίνδυνο διαβήτη

Ο διαβήτης του τύπου 2 είναι μια ασθένεια του πολιτισμού, από την οποία έχει προσβληθεί τώρα ήδη πάνω από 10 % του πληθυσμού. Με αυξανόμενη ηλικία αυξάνεται ο κίνδυνος να αρρωστήσει κάποιος από διαβήτη σε πάνω από 30 %.

Με μόνο 8 απλές ερωτήσεις μπορείτε να προβλέψετε ένα πιθανό κίνδυνο να αρρωστήσετε από διαβήτη του τύπου 2, για τα επόμενα 10 χρόνια. Χρησιμοποιήστε την ευκαιρία, κάνετε το τεστ.



Online-τεστ και πολλές χρήσιμες πληροφορίες για την πρόληψη στο [www.diabetes-risiko.de](http://www.diabetes-risiko.de)

© Deutsche Diabetes-Stiftung – FINDRISK-Αξιολόγηση 2007 (Dr. Peter Schwarz, Ομάδα Εργασίας Πρόληψης Διαβήτη του τύπου 2 της DDG)

## 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                    | 5 βαθμοί |
| <input type="checkbox"/> Ναι, στους μακρινούς συγγενείς στους φυσικούς παππούδες, θείες, θείους, ξαδέλφες ή ξαδέλφους | 3 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                                       | Άνδρας                |          |
|---|-----------------------|----------|
| <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;

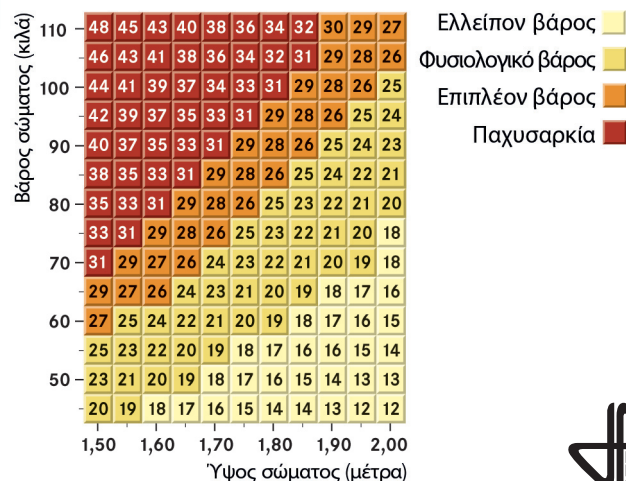
- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Όχι | 0 βαθμοί |
| <input type="checkbox"/> Ναι | 5 βαθμοί |

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

Το BMI υπολογίζετε ως εξής:

Σωματικό βάρος (σε κιλά) διαιρεθέν διά του ύψους του σώματος (σε μέτρα) στο τετράγωνο (ή απλά σύμφωνα με τον πίνακα).

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



Για τους ανθρώπους.  
Κατά του διαβήτη.

Αξιολόγηση και συμβουλές για την υγεία στην πίσω σελίδα



# FINDRISK – τόσο υψηλός είναι για σας ο κίνδυνος διαβήτη (τα επόμενα 10 χρόνια\*)

## 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, έστω 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 κινείσθε** 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 **ινώδεις ουσίες** (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 χρησιμοποιήστε την βοήθεια ειδικών. Κάνετε ένα τεστ σακχάρου του αίματος στο φαρμακείο σας, και πηγαίστε 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 τέσσερεις στους εκατό ανθρώπους με αυτή τη βαθμολογία μπορεί να αρρωστήσουν από σακχαρώδη διαβήτη του τύπου 2 τα επόμενα 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 χορταίνετε με αυτά μάλιστα εντελώς την πείνα σας.

**Άπαχα τρόφιμα:** Να παίρνετε τις άπαχες ποικιλίες γαλακτοκομικών και τυροκομικών προϊόντων. Να τρώτε άπαχα αλλαντικά και άπαχο κρέας – αλλά και αυτό μόνο με μέτρο. Τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα θα πρέπει να βρίσκεται ψάρι στο τραπέζι.

**Μαγειρεύετε άπαχα:** Να χρησιμοποιείτε τηγάνια με αντικολητική επίστρωση, με τα οποία μπορείτε να τηγανίσετε χωρίς πολύ λίπος. Βασικά θα πρέπει το ραφανελάιο (για το τηγάνισμα) και το ελαιόλαδο (για τις σαλάτες) να αντικαταστήσουν τα στερεά 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, καρότα ή μήλα.

**Υγιεινά ποτά:** Να αποφεύγετε τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη. Να σβήνετε 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.

**Χρησιμοποιήστε τη διαδρομή προς τη δουλειά για προπόνηση:** Παραδείγματος χάρι το χρόνο που περιμένετε στη στάση του λεωφορείου: Τεντώστε εναλλάξ τους μύς των γλουτών και της κοιλιάς. Μετά ανεβοκατεβείτε πάνω στις μύτες των δακτύλων των ποδιών σας. Ίσως μάλιστα να φθάνει ο χρόνος, για να πάτε μέχρι την επόμενη στάση με τα πόδια.

**Προτεραιότητα για το ποδήλατο:** Για τα ψώνια στις γύρω περιοχές να παίρνετε το ποδήλατο. Τοποθετήστε 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 ημερομηνίες προπόνησης και ευγενικοί συναθλητές 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 μπορείτε να ιδρώσετε ελαφρά και να διασκεδάσετε καλά με τον αθλητισμό, η επιβάρυνση είναι σωστή.

## Να παραμένετε διαρκώς δραστήριοι

**Να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους:** Προθέσεις που δεν μπορούν να τηρηθούν δημιουργούν τύψεις και ελαττώνουν τα κίνητρα.

**Εγκαινιάσετε ημέρες δραστηριότητας:** Μια μέχρι τρεις φορές τον χρόνο θα πρέπει να ξεκαθαρίζετε την κατάσταση και να την εξυγιάνετε 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.

**Ξεγλάστε τον εαυτό σας:** Μόνο μέτρα που μπορούν να εφαρμοσθούν απλά μπορούν να επιτύχουν στην καθημερινή ζωή. Παράδειγμα αθλητικά παπούτσια: Εάν βρίσκονται πρόχειρα στο διάδρομο, πολύ πιθανόν να χρησιμοποιηθούν. Το ίδιο ισχύει για το περιεχόμενο του ψυγείου: Τοποθετήστε τα υγιεινά τρόφιμα εντελώς μπροστά, διότι εκεί πιάνετε πρώτα !

[www.diabetesstiftung.org](http://www.diabetesstiftung.org)

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.

