

# FINDRISK – Diyabet riskini kolayca test etmek

Diyabet 2 tipi, şu ana kadar halkın %10'undan fazla kişinin yakalandığı bir uygarlık hastalığıdır. İlerlemiş yaşlarda bu hastalığa yakanlanma riski daha da artarak %30'u geçmektedir.

**Sadece 8 basit soruya cevap vererek, gelecek 10 sene içinde diyabet 2 tipine yakalanma ihtimalinizi öğrenebilirsiniz. Bu fırsattan faydalanıp testi yapınız.**



[www.diabetes-risiko.de](http://www.diabetes-risiko.de) adresinde online internet testi yapıp değişik bilgiler alabilirsiniz

© Deutsche Diabetes-Stiftung – FINDRISK-Evaluation 2007 (Dr. Peter Schwarz, AG Prävention Diabetes Typ 2 der DDG)

## Kaç yaşındasınız ?

- 35 yaşının altında **0 puan**
- 35 – 44 yaş arası **1 puan**
- 45 – 54 yaş arası **2 puan**
- 55 – 64 yaş arası **3 puan**
- 64 yaşından büyük **4 puan**

## En az bir akrabanızda diyabet teşhis edildi mi ?

- Hayır **0 puan**
- Evet, yakın akrabamda, yani öz anne veya babamda, çocuklarımda, kardeşlerimde **5 puan**
- Evet, uzak akrabamda, yani öz dedem veya ninemde, teyzelerimde, amcalarımda, yeğenlerimde **3 puan**

## Belinizin ölçümü göbek hizasında ne kadar ?

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

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

## Her gün en azından 30 dakika hareket ediyor musunuz ?

- Evet **0 puan**
- Hayır **2 puan**

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

- Her gün **0 puan**
- Her gün değil **1 puan**

## Size doktor tarafından yüksek tansiyona karşı için ilaç yazıldı mı ?

- Hayır **0 puan**
- Evet **2 puan**

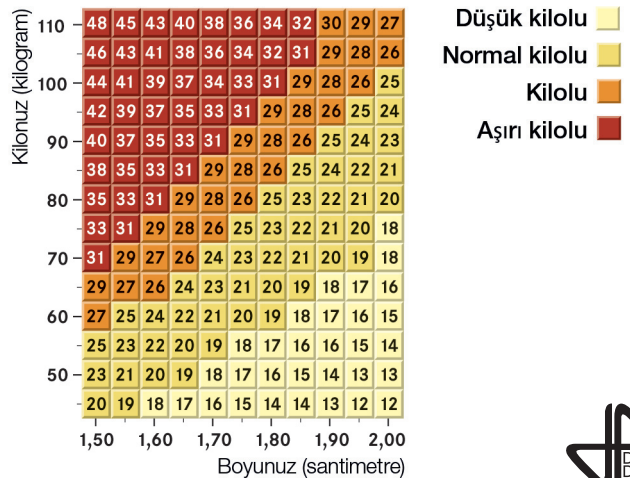
## Doktor muayenesi esnasında yüksek kan şekeri değerleri ölçüldü mü ?

- Hayır **0 puan**
- Evet **5 puan**

## Boyunuzun ve kilonuzun oran ölçüsü nasıl (Vücut kitle indeksi)?

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

- 25 altı **0 puan**
- 25 – 30 arası **1 puan**
- 30 üstü **3 puan**



İnsanlar için.  
Şeker hastalığına karşı.

Değerlendirme ve sağlık için  
tüyolar arka sayfada



# FINDRISK – diyabet riskiniz bu kadar yüksek (gelecek 10 sene içinde\*)

## 7 puanın altında

**Yüzde 1\***

Neredeyse hiç tehlike altında değilsiniz. Durumunuzda özel bir tedbir veya önleme gerekli değildir. Tabiki yinede 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 ağırlığınızın yüzde 7'sini vermeye çalışın
- Haftanın beş günü hafif terlemeye başlayacak şekilde 30'ar dakika **hareket** edin.
- **Yağ**, gıdalarınızın en fazla %30'unu kapsamalıdır
- **Doymuş yağ asitlerinin** (özellikle hayvansıl yağlarda), gıdalarınızın 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 bilirdişi önerileri ve yönlendirmeleri size yardımcı olacaktır. Bu uygulamalara rağmen 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 doktorda 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 kişilerin %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.

\*Yüzdeler diliminde risk= mesela %4, gelecek 10 sene içinde bu puana sahip olan her 100 kişiden dördünün diyabet mellitus 2 tipine yakalanabileceği manasına gelir.

# Riskinizi bu şekilde azaltabilirsiniz

Hayat tarzında küçük değişiklikler sağlığını 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 açlığınızı 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 sneler:** Hazır yemek ve hazır sneler kalori bombasıdır. Bunlardan vazgeçiniz. Doğa üzüm, 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.

**İş 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 izdirap 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 çiğneyin, 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. Aynı şekilde buzdolabının içeriği için geçerlidir: sağlıklı gıdaları en öne koyun, çünkü insan ilk başta elini oraya uzatıyor!

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

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.

