

## 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 запрыгаетесь 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



\* Риск 4 процента означает, например, что четыре человека из ста, набравших эту сумму пунктов, могут в течение последующих 10 лет заболеть сахарным диабетом.

## Оздоровительно-профилактический контроль диабета FINDRISK

Опредедите 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 пунктов
<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

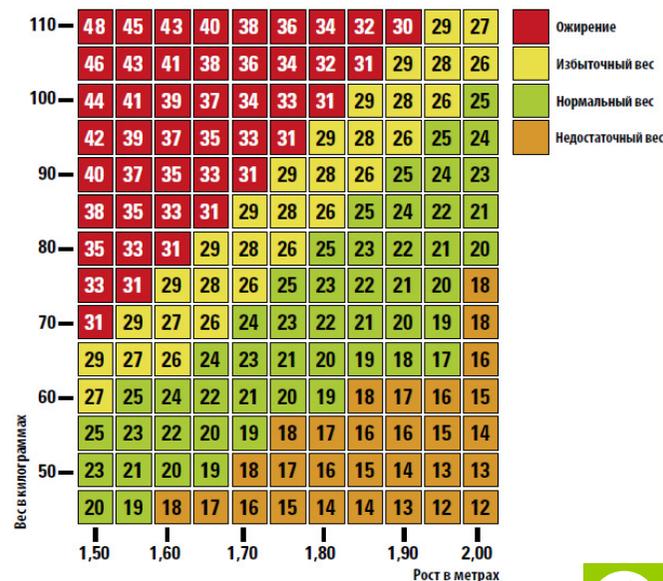
### Было ли у Вас при обследовании обнаружено повышенное содержание сахара в крови ?

<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: \_\_\_\_\_

