

# Heb jij een verhoogd risico op het krijgen van diabetes type 2?

## Diabetes Risico test

In 2019 waren er in Nederland ruim 1,1 miljoen mensen waarvan bekend was dat ze diabetes hadden. Het aantal mensen dat jarenlang rondloopt zonder te weten dat zij diabetes hebben, is waarschijnlijk nog groter.

Print deze test, vul de vragen in en ontdek of jij een verhoogd risico hebt op het krijgen van de ziekte

**1 Wat is je leeftijd?** Noteer jouw aantal punten in het vakje

a - Jonger dan 40 jaar (0 punten)

b - 40-49 jaar (1 punt)

c - 50-59 jaar (2 punten)

d - 60 jaar of ouder (3 punten)

**2 Wat is je geslacht?**

a - Man (1 punt)

b - Vrouw (0 punten)

**3 Alleen voor vrouwen: is bij jou ooit de diagnose zwangerschapsdiabetes gesteld of heb je een kind gekregen dat bij de geboorte 4 kilo of meer woog?**

a - Ja (1 punt)

b - Nee (0 punten)

**4 Heeft je vader, moeder, broer of zus diabetes?**

a - Ja (1 punt)

b - Nee (0 punten)

**5 Heb je ooit een diagnose voor hoge bloeddruk gekregen?**

a - Ja (1 punt)

b - Nee (0 punten)

**6 Doe je aan lichaamsbeweging of sport?**

a - Ja (0 punten)

b - Nee (1 punt)

**7 Wat is je lengte en in welke kolom valt jouw gewicht (zie de tabel hiernaast)**

Lengte	Gewicht		
1,47 - 1,49	54,0 - 64,4	64,5 - 86,2	86,3 +
1,50 - 1,51	56,2 - 66,7	66,8 - 89,3	89,4 +
1,52 - 1,54	58,1 - 68,9	69,0 - 92,1	92,2 +
1,55 - 1,56	59,9 - 71,2	71,3 - 95,3	95,4 +
1,57 - 1,59	61,7 - 73,9	74,0 - 98,4	98,5 +
1,60 - 1,62	64,0 - 76,2	76,3 - 101,6	101,7 +
1,63 - 1,64	65,8 - 78,5	78,6 - 104,8	104,9 +
1,65 - 1,67	68,0 - 81,2	81,3 - 108,4	108,5 +
1,68 - 1,69	70,3 - 83,9	84,0 - 111,6	111,7 +
1,70 - 1,72	72,1 - 86,2	86,3 - 115,2	115,3 +
1,73 - 1,74	74,4 - 88,9	89,0 - 118,4	118,5 +
1,75 - 1,77	76,7 - 91,6	91,7 - 122,0	122,1 +
1,78 - 1,79	78,9 - 94,3	94,4 - 125,6	125,7 +
1,80 - 1,82	81,2 - 97,1	97,2 - 129,3	129,4 +
1,83 - 1,84	83,5 - 99,8	99,9 - 132,9	133,0 +
1,85 - 1,87	85,7 - 102,5	102,6 - 136,5	136,6 +
1,88 - 1,90	88,0 - 105,2	105,3 - 140,6	140,7 +
1,91 - 1,92	90,7 - 108,4	108,5 - 144,2	144,3 +
1,93 +	93,0 - 111,1	111,2 - 148,3	148,4 +
	1 punt	2 punten	3 punten
Je gewicht (bij jouw lengte) is minder dan het laagste getal in de linkerkolom (0 punten)			

-> **Totaalscore**

## Hoe hoger je totaalscore, hoe groter jouw risico.

Dat geldt met name wanneer je ouder bent dan 45, overgewicht hebt, je directe familielid diabetes heeft en/ of wanneer je van Turkse, Marokkaanse of Surinaamse afkomst bent.

- > **Jouw totaalscore is 5 of meer:** Je hebt een verhoogd risico op het hebben of krijgen van diabetes type 2. Maak eens een afspraak met je huisarts voor een bloedprik, zodat hij/ zij kan vaststellen of er sprake is van (pre)diabetes. Hoe eerder je dit weet, hoe beter. Start sowieso met het aanpassen van je voeding en leefstijl.
- > **Jouw totaalscore is minder dan 5:** Zelfs dan kan er sprake zijn van prediabetes (het voorstadium van diabetes), waarbij je bloedsuikerwaarden hoger zijn dan normaal.

Het goede nieuws is dat je door aanpassingen in je voeding en leefstijl vaak kunt voorkomen dat prediabetes overgaat in diabetes type 2. Wil je weten wat je bloedsuikerwaarde is? Maak dan eens een afspraak met je huisarts