

FRÜHDIABETES ERKENNEN DIABETES VERHINDERN!

Lassen Sie sich auf **Frühdiaabetes testen**, wenn Sie **übergewichtig** sind und zumindest **EIN weiteres Risiko** haben:

- **Fettansammlung am Bauch**
- **wenig körperliche Bewegung** (weniger als 2½ Stunden pro Woche)
- **erhöhte Blutzuckerwerte**
- **abnormale Blutfettwerte** (auch wenn Sie ein Medikament nehmen)
- **Bluthochdruck** (auch wenn Sie ein Medikament nehmen)
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Ihnen oder Ihrer Familie** (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, Stent)
- **früherer Schwangerschaftsdiabetes oder Geburt eines Kindes mit über 4,5 kg Gewicht**
- **Verwandte, die Diabetes (auch: „Alterszucker“) haben**

**VERNÜNFITGE
 ERNÄHRUNG
 UND
 BEWEGUNG
 KÖNNEN IHR
 DIABETES-RISIKO
 UM MEHR ALS DIE HÄLFTE
 REDUZIEREN**

Zum Entdecken von Frühdiaabetes (med. Prädiabetes) reicht ein einfacher Test Ihres Blutzuckers und Langzeitblutzuckers (HbA1c).

Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Ihre Ärztin!