


Österreichische Ärztezeitung Seite 10, 28.02.2015



**FRÜHDIABETES ERKENNEN
DIABETES VERHINDERN!**

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

- **Fettansammlung im Bauch**
- **wenig körperliche Bewegung** (weniger als 2 1/2 Stunden pro Woche)
- **hohes Blutzuckerwerte**
- **abnormale Blutfettwerte** (auch wenn Sie ein Medikament nehmen)
- **Bluthochdruck** (auch wenn Sie ein Medikament nehmen)
- **Herz-Kreislauferkrankungen bei Ihnen oder Ihrer Familie** (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen, etc.)
- **frühere Schwangerschaftsdiabetes oder Geburt eines Kindes mit über 4,5 kg Gewicht**
- **Verwandte, die Diabetes (auch „Alterszucker“) haben**

Zum Erkennen von Frühdiaabetes (med. Prädiabetes) reicht ein einfacher **Test Ihres Blutzuckers und Langzeitblutzuckers (HbA1c)**.
Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Weitere Infos unter: www.diabetes-verhindern.at

**VERNÜNFIGE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG
KANN DAS DIABETES-RISIKO
VOM NEHM ALS DAS HALBE
REDUZIEREN**

ÖAIE
ÖSTERREICHISCHE
AKADEMIE FÜR
ERNÄHRUNGS-
MEDIZIN

Informationskampagne zu Frühdiaabetes

Unter dem Motto „Frühdiaabetes erkennen – Diabetes verhindern“ startet die Österreichische Akademie für Ernährungsmedizin eine österreichweite Informationskampagne. Ziel ist es, Risikopersonen auf Frühdiaabetes aufmerksam zu machen und Ärzte zur routinemäßigen Durchführung von Tests auf Prädiabetes zu animieren. Im Rahmen der Kampagne soll auch aufgezeigt werden, welche konkrete Maßnahmen jeder Einzelne zur Senkung seines Diabetes-Risikos vornehmen kann. Spezielle Informationen zur Kampagne, zu den Diabetes-Risikofaktoren aber auch einen Leitfaden für vernünftige Ernährung und Bewegung gibt es unter www.diabetes-verhindern.at.