

# FRÜHDIABETES ENTDECKEN



**Frühdiaabetes** (med. Prädiabetes) **erkennen und Diabetes verhindern!**

Lassen Sie sich auf **Frühdiaabetes testen**, wenn Sie **übergewichtig** sind (Body-Mass-Index über 25) 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**

## EIN TEST AUF FRÜHDIABETES IST EINFACH:

- **Gehen Sie nüchtern zur Blutabnahme zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt zur Bestimmung von Blutzucker und Langzeitblutzucker (HbA1c)**
- **oder machen Sie einen Zuckerbelastungstest über 2 Stunden im Labor**

## SO ORDNET SIE IHRE TESTERGEBNISSE RICHTIG EIN

	NORMAL	FRÜHDIABETES	DIABETES
<b>BLUTZUCKER, nüchtern (mg/dl)</b>	≤ 99	100 - 125	≥ 126
<b>HbA1c (%)</b>	≤ 5.6	5.7 - 6.4	≥ 6.5
<b>BLUTZUCKER, 2 Stunden nach Zuckerbelastung</b>	≤ 139	140 - 199	≥ 200

- Alle Werte liegen im **Normalbereich**:  
Wiederholen Sie den Test in spätestens 3 Jahren.
- Ein oder mehrere Werte liegen in der **Diabetes Spalte**:  
**Sprechen Sie unverzüglich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin!**
- Ein oder mehrere Werte weisen auf **Frühdiaabetes** hin:  
**Verhindern Sie JETZT, dass Sie an Diabetes erkranken!**  
Auf der Rückseite erfahren Sie, wie.

