

# Ihre diabetes-checkliste.

Sie können das Risiko einer Diabeteserkrankung minimieren.

## Kennen Sie die Risikofaktoren.

Wussten Sie, dass Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis Ihr Risiko für Diabetes erhöhen können? Weitere Faktoren sind:

Body Mass Index (BMI)  $\geq 25$

Alter 45+

Familiengeschichte

Hat jemand in Ihrer Familie bereits Diabetes?

Andere Erkrankungen:

Finden sich in Ihrer Vorgeschichte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Schlaganfall, Polyzystisches Ovar-Syndrom oder Schwangerschaftsdiabetes?

Berechnen Sie  
Ihren BMI!  
$$\frac{\text{(Gewicht in kg)}}{\text{(Körpergröße in Metern)}^2}$$

## Testet Ihr Arzt Sie regelmäßig auf Diabetes?

Viele Richtlinien empfehlen ein regelmäßiges Screening auf Diabetes. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Diabetes, insbesondere wenn Sie andere Risikofaktoren aufweisen, und lassen Sie sich regelmäßig untersuchen. Mit einer frühzeitigen Diagnose bleiben Sie gesund!

## Reduzieren Sie das Risiko und verbessern Sie Ihre Psoriasis

### Ernährung und Bewegung

Mit einer gesunden Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten können Sie ein gesundes Gewicht halten und Ihren Blutzuckerspiegel in Schach halten. Regelmäßige Bewegung hilft, selbst in nur mäßigem Ausmaß.

### Rauchen

Es gibt viele Programme und Strategien, die Ihnen dabei helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie es bereits versucht und nicht geschafft haben! Möglicherweise müssen Sie viele Strategien ausprobieren und immer wieder anfangen, aber auch Sie KÖNNEN mit dem Rauchen aufhören.

# ein gutes leben mit diabetes.

Haben Sie Psoriasis oder Psoriasis-Arthritis und Diabetes?

- Änderungen des Lebensstils helfen Ihnen bei der Behandlung Ihres Diabetes

Eine gesunde Ernährung, körperliche Bewegung und ein gesundes Gewicht halten Ihren Blutzuckerspiegel in Schach. Wenn Sie rauchen, kann es für die Behandlung Ihres Diabetes hilfreich sein, damit aufzuhören. Regelmäßige körperliche Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung von Diabetes. Gehen Sie mit Freude daran, mäßige Bewegung in Ihr tägliches Leben zu integrieren.

- Lernen Sie mit der Zeit, Ihren Blutzuckerspiegel unter Kontrolle zu halten

Lassen Sie Ihren Diabetes regelmäßig von Ihrem Arzt überwachen. Mit der Zeit benötigen Sie möglicherweise Medikamente oder Insulin, um Ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

- Beeinträchtigt Diabetes den Körper?

Wenn Diabetes nicht richtig behandelt wird, kann er sich auf weitere Körperteile wie Füße, Augen oder Nieren auswirken. Fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie mögliche Diabeteskomplikationen erkennen können.

