

Risicofactoren voor DM2

Er bestaan verschillende risicofactoren om DM2 te ontwikkelen. Bij een verhoogd risico is regelmatige opvolging en controle door de huisarts aangewezen.

Persoonsgebonden factoren	
Genetische factoren	Diverse genen, deels onbekend welke.
Familiegeschiedenis	Hoger risico bij 1 ^e of 2 ^e graads familielid met diabetes.
Geslacht	Vaker bij vrouwelijk geslacht (55-70% van de jongeren met DM2 is vrouwelijk).
Etniciteit	Etnische afkomst met hoog risico: African-Americans, Hispanic-Americans, Aziaten.
Leeftijd	Risico stijgt vanaf 40 jaar.
Overgewicht en abdominale vetverdeling	<ul style="list-style-type: none">• Verhoogd risico bij een BMI tussen 25 en 30 kg/m² en/of een buikomtrek tussen 80-88 cm (vrouwen) of 94-102 cm (mannen).• Sterk verhoogd risico bij een BMI > 30 kg/m² en/of een buikomtrek > 88 cm (vrouwen) of 102 cm (mannen).
Geboortegewicht	Verhoogd risico indien hoog (> 4,5kg) of laag (<2.5 kg) gewicht.
Factoren i.v.m. leefstijl	
Beweeggedrag	Lichamelijke inactiviteit (elk extra uur zitten, kan leiden tot een verhoogd risico op diabetes type 2 met 22%).
Voeding	Teveel verzadigd vet, onvoldoende voedingsvezels.
Zwangerschapsdiabetes	Risicofactor zowel voor moeder als voor kind.

Body-mass index (BMI): gewicht (in kg) te delen door het kwadraat van lichaamslengte (in meter).

Buikomtrek: meten met een lintmeter onder de onderste ribben, rond de navel.