



DIABETES

Sind Sie:

- über 45 Jahre alt;
- übergewichtig;
- eine Person mit
- Bluthochdruck
(140/90 oder darüber)
- aus einer Familie mit einer Diabetes-Vorgeschichte;
- eine Mutter, die ein mehr als 4000 gr schweres Baby zur Welt gebracht hat;
- jemand, der regelmäßige Bewegung meidet?

Wenn Sie auf eine oder mehrere Fragen mit "ja" geantwortet haben, sind Sie gefährdet, an Diabetes zu erkranken.

Millionen von Menschen wissen nicht, dass sie Diabetes haben. Zu den Symptomen gehören:

- ungewöhnlicher Durst;
- häufiges Wasserlassen;
- unerklärlicher Gewichtsverlust.

Die Folgen von Diabetes umfassen:

- Blindheit;
- Nierenleiden;
- Nervenleiden (kann zu Amputationen der unteren Gliedmaßen führen);
- Herzerkrankungen.

Gute Neuigkeiten!

Die richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung können Diabetes vorbeugen oder kontrollieren.

Wenn Sie Symptome einer Diabeteserkrankung feststellen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Diese Informationen wurden zur Verfügung gestellt vom

Lions-Club



**LIONS CLUBS INTERNATIONAL
300 W 22ND ST
OAK BROOK IL 60523-8842 USA**

executiveservices@lionsclubs.org