

KOLIKŠNO JE TVEGANJE, DA BOSTE ZBOLELI ZA SLADKORNO BOLEZNIJO?

Izberite odgovor, ki velja za vas, in seštejte število točk.

1. Starost

Manj kot 45 let	0 točk
45–54 let	2 točki
55–64 let	3 točke
Več kot 64 let	4 točke

2. Indeks telesne mase

Manj kot 25	0 točk
25–30	1 točka
Več kot 30	3 točke

/izračun: telesno težo (kg) delite s kvadratom telesne višine (m): telesna teža (kg) / telesna višina (m²)/

3. Obseg pasu (v višini popka)

MOŠKI	ŽENSKE	
manj kot 94 cm	manj kot 80 cm	0 točk
94–102 cm	80–88 cm	3 točke
več kot 102 cm	več kot 88 cm	4 točke

4. Ali ste vsak dan vsaj 30 minut telesno aktivni v službi ali doma?

Da	0 točk
Ne	2 točki

5. Kako pogosto jeste zelenjavo oziroma sadje?

Vsak dan	0 točk
Ne vsak dan	1 točka

6. Ali ste kdaj redno jemali zdravila za znižanje krvnega tlaka?

Ne	0 točk
Da	2 točki

7. Ali so vam že kdaj izmerili zvišan krvni sladkor (npr. pri rednem pregledu, ob drugi bolezni, med nosečnostjo?)

Ne	0 točk
Da	5 točk

8. Ali je imel oziroma ima kateri od vaših krvnih sorodnikov sladkorno bolezen (tipa 2 ali tipa 1)?

Ne	0 točk
Da (stari starši, tete, strici, bratranci, sestrične)	3 točke
Da (starši, bratje, sestre, otroci)	5 točk

SEŠTEVEK TOČK

Seštevek točk	Tveganje za sladkorno bolezen (v prihodnjih 10 letih)
Manj kot 7	Nizko: zboli približno 1 od 100
7–11	Povečano: zboli približno 1 od 25
12–14	Zmerno: zboli približno 1 od 6
15–20	Visoko: zboli približno 1 od 3
Več kot 20	Zelo visoko: zboli približno 1 od 2

Če ste dosegli 12–14 točk, resno presodite, ali se dovolj gibate in ustrezno prehranujete ter ali obvladujete telesno težo. Več informacij dobite pri družinskem/splošnem zdravniku ali medicinski sestri.

Če ste dosegli 15 točk ali več, vsekakor obiščite družinskega/splošnega zdravnika. Potrebujete laboratorijsko določitev krvnega sladkorja. Ni izključeno, da že imate sladkorno bolezen tipa 2, čeprav ne čutite nikakršnih težav.

Kaj lahko storite, da zmanjšate tveganje za sladkorno bolezen tipa 2?

Na starost in genetsko nagnjenost seveda ne morete vplivati. Lahko pa poskrbite za ustrezna telesno težo in obsega pasu, redno telesno dejavnost, zdravo in uravnoteženo prehrano (ki naj vsebuje dovolj vlaknin) ter opuščanje škodljivih navad, denimo kajenja.

Zdrav način življenja lahko prepreči nastanek sladkorne bolezni tipa 2 ali pa vsaj odloži njen začetek v poznejša leta.

