

Ocena tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 (vprašalnik FINDRISC)

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

(glejte izračun spodaj)

Manj kot 25	(0 točk)
25-30	(1 točka)
Več kot 30	(3 točke)

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 min 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, med drugo boleznijo, 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)

Indeks telesne mase lahko izračunate:

Telesno težo (v kilogramih) delite s kvadratom telesne višine (v metrih):
telesna teža(kg)/telesna višina × telesna višina

SEŠTEVEK TOČK:

Vaše tveganje za pojav sladkorne bolezni v naslednjih desetih letih je:

Seštevek točk	Tveganje za sladkorno bolezen
Manj kot 7	Nizko: zboli približno 1 od 100
7-11	Zvečano: 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

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

Glede vaše starosti in genetske nagnjenosti ne morete storiti ničesar. Od vas pa je odvisna vaša prekomerna telesna teža, povečan obseg pasu, premalo gibanja, prehranjevalne navade, kajenje. Zdrav način življenja lahko prepreči nastanek sladkorne bolezni tipa 2 ali pa vsaj odloži nastanek v kasnejša leta.

Če imate sladkorno bolezen v družini, skrbite za svojo telesno težo, ki se z leti rada poveča. Še posebej je nevarno povečevanje obsega pasu. Tveganje za sladkorno bolezen pa zmanjša redna, zmerna telesna dejavnost. Zdrava prehrana je enako pomembna – vsebuje naj veliko vlaknin, zelenjavo jejte vsak dan. Namesto živalskih uporabljajte rastlinske maščobe.

Zgodnje obdobje sladkorne bolezni lahko poteka tiho, brez težav!

Če ste dosegli 12-14 točk, resno presodite, ali se dovolj gibljete in ustrezno prehranujete ter ali obvladujete telesno težo. Obrnite se na družinskega/splošnega zdravnika ali medicinsko sestro za več informacij.

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

Pripravila: dr. Jelka Zaletel, dr. med.