

## Rizični čimbenici za šećernu bolest TEST

### Provjerite imate li neke od simptoma šećerne bolesti?

- Učestalo mokrenje
- Gubitak tjelesne mase
- Manjak energije
- Jaka žeđ



## Provjerite svoj rizik za šećernu bolest tip 2

- Obiteljska pojavnost
- Nedovoljna tjelesna aktivnost
- Nepravilna prehrana
- Debljina
- izračunajte ITM (Indeks tjelesne mase)



## Izračunajte indeks tjelesne mase

BMI Table																				
	pothranjenost				Normal				pretilost					debljina						
BMI	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
visina	težina																			
145	34	36	38	40	42	44	46	48	50	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	74
150	36	38	41	43	45	47	50	52	54	56	59	61	63	65	68	70	72	74	77	79
155	38	41	43	46	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	72	74	77	79	82	84
160	41	44	46	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	90
165	44	46	49	52	54	57	60	63	65	68	71	74	76	79	82	84	87	90	93	95
170	46	49	52	55	58	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	92	95	98	101
175	49	52	55	58	61	64	67	70	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107
180	52	55	58	62	65	68	71	75	78	81	84	87	91	94	97	100	104	107	110	113
185	55	58	62	65	68	72	75	79	82	86	89	92	96	99	103	106	110	113	116	120
190	58	61	65	69	72	76	79	83	87	90	94	97	101	105	108	112	116	119	123	126
195	61	65	68	72	76	80	84	87	91	95	99	103	106	110	114	118	122	125	129	133
200	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140

## **TEST: Procjena rizika za šećernu bolest**

1. Koliko Vam je godina

Manje od 40 godina	0 bodova
40 – 49 godina	1 bod
50 – 59 godina	2 boda
60 godina i više	3 boda

2. **Kojeg ste spola?**

žena	1 bod
muškarac	0 bodova

3. Za žene, jeste li imali gestacijski dijabetes /povišen šećer u trudnoći?

Ne	0 bodova
Da	1 bod

4. Je li netko iz Vaše obitelji imao dijabetes (majka, otac, sestra ili brat)?

Ne	0 bodova
Da	1 bod

5. Imate li povišene vrijednosti krvnog tlaka?

Ne	0 bodova
Da	1 bod

6. Jeste li tjelesno aktivni?

Ne	1 bod
Da	0 bodova

7. **Kolika je vrijednost Vašeg ITM?**

19 – 25	0 bodova
25 – 28	1 boda
28 – 33	2 boda
33 i više	3 boda

**Ako je Vaš zbroj bodova veći od 5 =imate visoki rizik za šećernu bolest**