

# Imate li rizik za ŠEĆERNU BOLEST TIP 2?

- **Koliko godina imate?** .....   
 < 40 godina (0 bodova) / 40 – 49 godina (1 bod)  
 50 – 59 godina (2 boda) / >60 godina (3 boda)
- **Kojeg ste spola?** .....   
 Muško (1 bod) / Žena (0 bodova)
- **Ako ste žena, je li Vam ikad dijagnosticiran gestacijski dijabetes?**...   
 Da (1 bod) / Ne (0 bodova)
- **Imaju li Vam majka, otac, sestra ili brat šećernu bolest?** .....   
 Da (1 bod) / Ne (0 bodova)
- **Imate li dijagnosticiran povišen arterijski tlak?** .....   
 Da (1 bod) / Ne (0 bodova)
- **Jeste li fizički aktivni?** .....   
 Da (0 bodova) / Ne (1 bod)
- **Koja je Vaša kategorija težine?** .....

TV(cm)	TT (kg)			
<b>147</b>	<54	54–64	65–86	87 +
<b>150</b>	<56	56–67	68–89	90 +
<b>152</b>	<58	58–69	70–92	93 +
<b>155</b>	<60	60–71	72–95	96 +
<b>157</b>	<62	62–74	75–98	99 +
<b>160</b>	<64	64–76	77–101	102 +
<b>163</b>	<66	66–78	79–104	105 +
<b>165</b>	<68	68–81	82–108	109 +
<b>168</b>	<70	70–84	85–111	112 +
<b>170</b>	<72	72–86	87–115	116 +
<b>bodovi</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

TV(cm)	TT (kg)			
<b>173</b>	<74	74–89	90–118	119 +
<b>175</b>	<77	77–92	93–122	123 +
<b>178</b>	<79	79–94	95–125	126 +
<b>180</b>	<81	81–97	98–129	130 +
<b>183</b>	<83	83–99	100–132	133 +
<b>185</b>	<86	86–102	103–136	137 +
<b>188</b>	<88	88–105	106–140	141 +
<b>191</b>	<91	91–108	109–144	145 +
<b>193</b>	<93	93–111	112–148	149 +
<b>bodovi</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

- **Ukupan broj bodova:** .....

## Ako Vam je zbroj $\geq 5$ :

Imate povećan rizik za nastanak šećerne bolesti tip 2. Međutim, jedino Vam liječnik može sigurno reći imate li šećernu bolest tip 2 ili predijabetes. Konzultirajte svoga liječnika da vidite ima li potrebe za daljnjim dijagnostičkim pretragama.

## Smanji svoj rizik!

Dobra vijest je da možete upravljati svojim rizikom za razvoj šećerne bolesti tip 2. Mali koraci čine veliku razliku, pomažu Vam živjeti dulji i zdraviji život. U više od 50% slučajeva može se spriječiti razvoj u šećernu bolest tipa 2 samo promjenama životnih navika poput:

- gubitka 7% od početne tjelesne težine
- povećanja umjerenog intenziteta tjelesne aktivnosti na najmanje 30 minuta dnevno (ili 3 puta po 10 minuta dnevno),
- zdravom prehranom (povećanje unosa povrća, a smanjenje unosa šećera i alkohola)