

Czy grozi Ci cukrzyca?

W rubrykach poniżej wpisz liczbę punktów zgodnie z odpowiedziami, podsumuj swój wynik i przeczytaj odpowiedni opis

Czy ktoś z twojej rodziny ma zdiagnozowaną cukrzycę?

Jeżeli twoi rodzice lub rodzeństwo mają cukrzycę to znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka.



1



0

Jesteś kobietą czy mężczyzną?

U mężczyzn częściej występuje niezdiagnozowana cukrzyca. Może dlatego, że mniej chętnie odwiedzają swojego lekarza pierwszego kontaktu?



0



1

Ile masz lat?

Ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego zwiększa się wraz z wiekiem.

>40 40-49 50-59 60+

0 1 2 3

Czy chorujesz na nadciśnienie?

Nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.



1



0

Jak oceniasz swoją posturę?

Im wyższy wskaźnik BMI tym większe ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2



0

1

2

3

Czy jesteś aktywny fizycznie?

Brak regularnej aktywności fizycznej zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.



0



1

Masz 5 lub więcej punktów?

Znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka. Możesz mieć stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2. Pamiętaj, że jedynie lekarz może stwierdzić czy masz cukrzycę lub stan przedcukrzycowy. Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się czy potrzebne są dodatkowe badania

Zdobyłeś mniej niż 5 punktów?

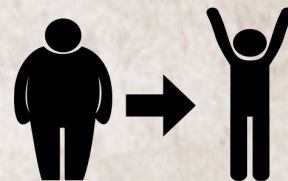
Brawo! Znajdujesz się w grupie niskiego ryzyka. Aby utrzymać ten stan, pamiętaj o zachowaniu prawidłowej masy ciała, uprawiaj aktywność fizyczną oraz zdrowo się odżywiaj.

Suma

Jeśli jeszcze nic straconego....

Stan przedcukrzycowy można cofnąć. Przy pomocy małych kroków możesz ponownie cieszyć się zdrowiem. Oto kilka naszych rad.

Zmniejszenie swojej wagi o 5-7 procent może spowolnić lub całkowicie cofnąć stan przedcukrzycowy. Dla osoby, która waży 100 kg to tylko 5-7 kilogramów.



Postaraj się uprawiać aktywność fizyczną przez 2,5 godziny tygodniowo. Na początku może wydawać się dużo ale zacznij od codziennych 30 minutowych spacerów. Wyjdź wcześniej z autobusu, skorzystaj ze schodów zamiast jechać windą. Pamiętaj! Małe kroki prowadzą do dużych zmian.

Możesz wierzyć lub nie ale sałatki i warzywa MOGĄ być smaczne. Poszukaj ciekawych przepisów i staraj się jeść warzywa i owoce jak najczęściej.



Czytaj etykiety na opakowaniach. Im więcej dowiesz się co znajduje się w twoim jedzeniu, tym zdrowsze decyzje będziesz w stanie podejmować. Staraj się unikać produktów z zawartością tłuszczu nasyconych (pochodzenia zwierzęcego) oraz tłuszczu trans (utwardzone tłuszcze roślinne).

Kluczem do osiągnięcia sukcesu jest stworzenie planu oraz ustalenie realistycznych celów. Możesz zacząć od jednej zmiany w diecie i jednego nowego typu aktywności fizycznej. Pamiętaj, aby stawiać pojedyncze kroki i być cierpliwym. Trwała utrata wagi nie nastąpi z dnia na dzień.



Jeśli twój wynik w teście był wysoki udaj się do swojego lekarza rodzinnego. Proste badanie krwi da Ci odpowiedź na pytanie czy cierpisz na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2.

