

FINDRISK – jednostavno testiranje rizika od dijabetesa

Dijabetes tip 2 je civilizacijska bolest, kojom je u ovom trenutku pogođeno već preko 10% stanovništva. Sa godinama se povećava i rizik obolevanja od dijabetesa na preko 30%.

Pomoću 8 jednostavnih pitanja možete predvideti mogući rizik obolevanja od dijabetesa tip 2 u narednih 10 godina. Iskoristite šansu, uradite ovaj test.



Na adresi www.diabetes-risiko.de naći ćete onlajn-test i mnoge korisne informacije o prevenciji.

© Deutsche Diabetes-Stiftung – FINDRISK-Evaluation 2007 (Dr. Peter Schwarz, AG Prävention Diabetes Typ 2 der DDG)

Koliko godina imate ?

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> manje od 35 | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> 35–44 | 1 bod |
| <input type="checkbox"/> 45–54 | 2 boda |
| <input type="checkbox"/> 55–64 | 3 boda |
| <input type="checkbox"/> preko 64 | 4 boda |

Da li je najmanje kod jednog od Vaših srodnika dijagnostikovao dijabetes ?

- | | |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Ne | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> Da, od bliže rodbine kod bioloških roditelja, dece, braće i sestara | 5 bodova |
| <input type="checkbox"/> Da, od daljne rodbine kod bioloških baba i deda, tetaka, ujaka/stričeva, rođaka | 3 boda |

Koliki je obim Vašeg struka, meren u visini pupka ?

(Ako nemate traku za merenje pri ruci, iskoristite parče kanapa i izmerite ga lenjirom/ravnalom)

- | Žena | Muškarac | |
|---|----------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> manje od 80 cm | manje od 94 cm | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> 80–88 cm | 94–102 cm | 3 boda |
| <input type="checkbox"/> preko 88 cm | preko 102 cm | 4 boda |

Imate li dnevno najmanje 30 minuta fizičke/tjelesne aktivnosti ?

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Da | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> Ne | 2 boda |

Koliko često jedete voće, povrće ili crni hleb/kruh (ražev hleb/kruh ili hleb/kruh od integralnih zrna) ?

- | | |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Svaki dan | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> Ne jedem svaki dan | 1 bod |

Da li su Vam već propisivani lekovi protiv visokog krvnog pritiska/tlaka ?

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Ne | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> Da | 2 boda |

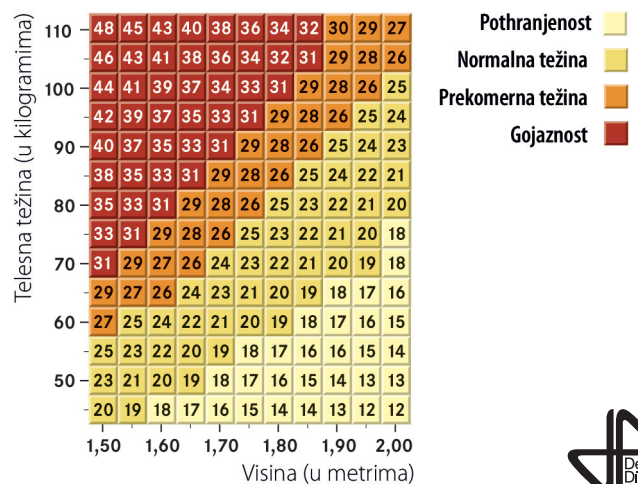
Da li su prilikom lekarskih pregleda nekada utvrđene povišene vrednosti šećera u krvi ?

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> Ne | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> Da | 5 boda |

Koji je odnos Vaše visine i telesne težine (BMI) ?

Ovaj indeks možete izračunati na sledeći način: Telesna težina (kg) podeljena sa visinom (m) na kvadrat (ili jednostavno prema tabeli/tablici).

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> manje od 25 | 0 bodova |
| <input type="checkbox"/> 25–30 | 1 bod |
| <input type="checkbox"/> preko 30 | 3 boda |



Za ljude,
a protiv dijabetesa.

Procena i saveti u vezi sa zdravljem
dati su na poledini



FINDRISK – Razik da obolite od dijabetesa je ovoliki (u narednih 10 godina *)

Manje od 7 bodova

1 posto*

Skoro da niste ugroženi. U Vašem slučaju nije potreban poseban oprez ili prevencija. Naravno da i pored toga nije na odmet voditi računa o zdravoj ishrani i dovoljno fizičke/tjelesne aktivnosti.

7–11 bodova

4 posto*

Savetujemo Vam da budete oprezni, i pored toga što je kod Vas rizik od dijabetesa samo malo povećan. Ako želite da se osigurate, obratite pažnju/pozornost na sledeća pravila:

- Kod **prekomerne težine** morate pokušati da skinete sedam posto telesne težine.
- **Imajte fizičku aktivnost** najmanje pet dana u nedelji/tjednu po 30 minuta, tako da se malo oznojite.
- **Masnoća** treba čini najviše 30 % Vaše ishrane.
- **Udeo zasićenih masnih kiselina** (pretežno u biljnim mastima) u Vašoj ishrani ne sme biti veći od 10 %.
- Uzimajte dnevno 30 grama **balastnih materija/tvari** (kao npr. u integralnim proizvodima, povrću, voću).

12–14 bodova

17 posto*

Ako spadate u ovu rizičnu grupu, ne smete nikako odlagati mere opreza. U tome mogu pomoći saveti eksperata i uputstva za promenu stila života, koje ćete sami primeniti. Potražite profesionalnu pomoć ako primetite/opazite da se ne možete snaći na ovaj način.

15–20 bodova

33 posto*

Vaša ugroženost je znatna: trećina pacijenata sa ovim stepenom/stupnjem rizika obole od dijabetesa u narednih deset godina. Potcenjivanje situacije moglo bi imati loše posledice. U idealnom slučaju potražite profesionalnu pomoć. Uradite u svojoj apoteci/ljekarni test šećera u krvi i idite na kontrolni pregled («Check-up posle 35. godine života»).

preko 20 bodova

50 posto*

Postoji akutna potreba delovanja, jer je veoma moguće da ste već oboleli od dijabetesa. Ovo se odnosi na oko 35 posto osoba čiji zbir bodova prelazi 20. Kao dodatna informacija može poslužiti običan test šećera u krvi – npr. u Vašoj apoteci/ljekarni. On, svakako, ne zamenjuje detaljnu laboratorijsku dijagnostiku radi isključenja postojanja šećerne bolesti. Zbog toga odmah zakažite termin kod lekara/liječnika.

* **Rizik u procentima = 4 % znači npr. da četvero od stotinu ljudi sa ovim zbirom bodova može u narednih 10 godina oboleti od dijabetesa mellitus tip 2.**

Ovako ćete smanjiti rizik za sebe

Veći male promene stila života popravice Vaše zdravlje!

Jedite i pijte zdravije

Više voća i povrća: Svaki obrok trebalo bi, po mogućnosti, da sadrži što više voća, povrća ili salate. U idealnom slučaju neka to bude i kompletan obrok.

Namirnice siromašne mastima: Kod mlečnih proizvoda i sireva uzmite varijante sa malo masti. Jedite nemasnu kobasicu i nemasno meso – ali i to s merom. Najmanje jednom nedeljno/tjedno na stolu trebate imati ribu.

Kuvajte sa malo masnoće: Koristite tiganje/tave sa teflonskim slojem, u kojima možete pržiti uz malo masti. U principu bi ulje od uljane repice (kod prženja) i maslinovo ulje (za salate) trebalo da zamene čvrstu mast u kuhinji.

Zdrava brza hrana: Brza hrana i sendviči/peciva prava su kalorijska bomba. Odrecite ih se. Priroda nudi ukusne međuobroke, kao što su grožđe, šargarepa/mrkva ili jabuka.

Zdravi napici: Izbegavajte zašećerene napitke. Umesto toga, svoju žeđ gasite mineralnom vodom, voćnim sokovima i čajevima.

Više svakodnevne fizičke aktivnosti

Ostavite sebi vremena: Imajte svakodnevno fizičku aktivnost od 30 do 50 minuta. Izaberite aktivnosti koje ćete dobro uklopiti u svoju svakodnevnicu.

Put do posla iskoristite za trening: Na primer, dok čekate na autobuskom stajalištu: zatežite naizmjenično sedalne i trbušne mišiće. Zatim se podižite na prste i spuštajte. Možda čak imate dovoljno vremena da prošetate do sledećeg stajališta.

Dajte prednost biciklu: Za kupovinu u okolini uzmite bicikl. Odložite ga tako da ga možete koristiti u svako doba i održavajte ga u funkcionalnom stanju.

Prilagodite se dinamičnim grupama: Ako Vas zabavlja sport u grupi, onda to iskoristite. Fiksni termini treninga i dobri sportski prijatelji pomažu da ostanete uz njih i u trenucima slabije motivacije.

Pravilno se opteretite: Izaberite vrste sporta sa lakim do srednjim intenzitetom opterećenja. Nordijsko hodanje je npr. idealno. Ako se malo oznojite i dobro se zabavljate tokom bavljenja sportom, onda je opterećenje odgovarajuće.

Ostati trajno aktivan

Postavljati sebi realne ciljeve: Namere koje ne možete ostvariti izazivaju loše osećanje i demotivaciju.

Uvesti dane akcije: Jednom do tri puta godišnje morate stvoriti jasne relacije i napraviti veliko spremanje. To važi kako za frižider, tako i za podrum i dnevnu sobu. Menjajući tako svoje navike, akumulirate snagu i energiju za ostale oblasti života.

Prevarite sami sebe: Samo mere koje se mogu jednostavno primeniti mogu da opstanu u svakodnevici. Na primer, patike: Ako stoje na dohvata ruke u hodniku, onda ćete ih vrlo verovatno i uzeti. Isto važi i za sadržaj frižidera: zdrave namirnice stavite u prvi red, jer odatle prvo uzimamo!

www.diabetesstiftung.org

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Izvor: „So senken Sie Ihr Risiko“ W&B Verlag – Apotheken Umschau 01-07