

# 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?

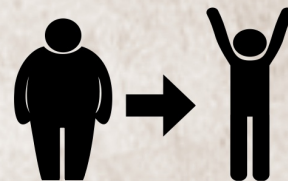
Brawo! Znajdujesz się w grupie niskiego ryzyka. Aby utrzymać ten stan, pamiętaj o zachowaniu prawidłowej masy ciała, uprawiaj aktywność fizyczną oraz zdrowo się odżywiaj.

Suma

# Jeśli 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.



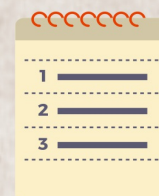
Postaraj się uprawiać aktywność fizyczną przez 2,5 godziny tygodniowo. Na początku może wydawać się dużo ale zacznij od codziennych 30 minutowych spacerów. Wyjdź wcześniej z autobusu, skorzystaj ze schodów zamiast jechać windą. Pamiętaj! Małe kroki prowadzą do dużych zmian.

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.

