



# VIDIM, VIDIM ... ČESAR TI NE VIDIŠ

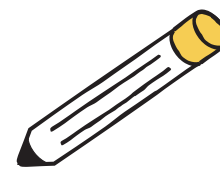
SLADKORNA BOLEZEN JE NEVIDNA.

OCENA TVEGANJA ZA  
SLADKORNO BOLEZEN TIP 2



# Ocenite tveganje za sladkorno bolezen

## IZPOLNITE VPRAŠALNIK



**SLADKORNA BOLEZEN JE NEVIDNA.** V Sloveniji približno 69.000 oseb, starejših od 55 let, ne ve, da ima sladkorno bolezen tipa 2.<sup>1</sup> Z **osmimi preprostimi vprašanji ocenite svoje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2** v naslednjih 10 letih.

### 1: Vaša starost:

<input type="checkbox"/> mlajši od 45 let	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> 35–44 let	<b>1 točka</b>
<input type="checkbox"/> 45–54 let	<b>2 točki</b>
<input type="checkbox"/> 55–64 let	<b>3 točke</b>
<input type="checkbox"/> starejši od 64 let	<b>4 točke</b>

### 2: Ali je imel oziroma ima kateri od vaših krvnih sorodnikov sladkorno bolezen (tipa 2 ali tipa 1)?

<input type="checkbox"/> Ne	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> Da (stari starši, tete, strici, bratranci, sestrične)	<b>5 točk</b>
<input type="checkbox"/> Da (starši, bratje, sestre, otroci)	<b>3 točke</b>

### 3: Obseg pasu (v višini popka):

Ženske	Moški	
<input type="checkbox"/> manj kot 80 cm	manj kot 94 cm	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> 80–88 cm	94–102 cm	<b>3 točke</b>
<input type="checkbox"/> več kot 88 cm	več kot 102 cm	<b>4 točke</b>

### 4: Ali ste vsak dan vsaj 30 min. telesno aktivni v službi ali doma?

<input type="checkbox"/> Da	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> Ne	<b>2 točki</b>

### 5: Kako pogosto jeste zelenjavo oziroma sadje?

<input type="checkbox"/> Vsak dan	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> Ne vsak dan	<b>1 točka</b>

### 6: Ali ste kdaj redno jemali zdravila za znižanje krvnega tlaka?

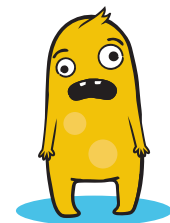
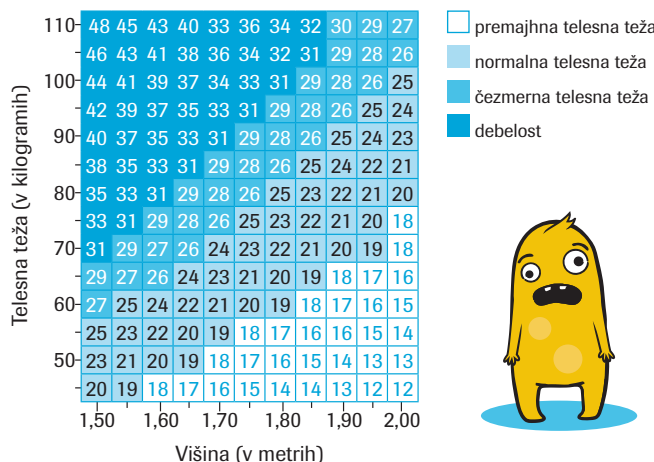
<input type="checkbox"/> Ne	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> Da	<b>2 točki</b>

### 7: Ali so vam že kdaj izmerili zvišan krvni sladkor (npr. pri rednem pregledu, med drugo boleznijo, med nosečnostjo)?

<input type="checkbox"/> Ne	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> Da	<b>5 točk</b>

### 8: Indeks telesne mase (glejte tabelo spodaj):

<input type="checkbox"/> manj kot 25 kg/m <sup>2</sup>	<b>0 točk</b>
<input type="checkbox"/> 25–30 kg/m <sup>2</sup>	<b>1 točka</b>
<input type="checkbox"/> več kot 30 kg/m <sup>2</sup>	<b>3 točke</b>



### Seštevek točk

Vaše tveganje za pojav sladkorne bolezni v naslednjih desetih letih je:

Seštevek točk	Tveganje za sladkorno bolezen
<7	<b>majhno:</b> zboli približno 1 od 100
7–11	<b>povečano:</b> zboli približno 1 od 25
12–14	<b>zmerno:</b> zboli približno 1 od 6
>15	<b>veliko:</b> zboli približno 1 od 3

### Kaj lahko storite, da zmanjšate tveganje za sladkorno bolezen tipa 2?

Glede vaše starosti in genetske nagnjenosti ne morete storiti ničesar. Od vas pa so odvisni dejavniki, kot so čezmerna telesna teža, povečan obseg pasu, premalo gibanja, prehranjevalne navade, kajenje. Zdrav način življenja lahko prepreči nastanek sladkorne bolezni tipa 2 ali

pa vsaj odloži nastanek v kasnejša leta. Če imate sladkorno bolezen v družini, skrbite za svojo telesno težo, ki se z leti rada poveča. Še posebej je nevarno povečevanje obsega pasu. Tveganje za sladkorno bolezen pa zmanjša redna zmerna telesna dejavnost. Zdrava prehrana je enako pomembna – vsebuje naj veliko vlaknin, zelenjavo jejte vsak dan. Namesto živalskih uporabljajte rastlinske maščobe. In ne pozabite, da zgodnje obdobje sladkorne bolezni lahko poteka tiho, brez težav.

- Če ste dosegli 12–14 točk, resno presodite, ali se dovolj gibate in ustrezno prehranujete ter ali obvladujete telesno težo. Obrnite se na družinskega/splošnega zdravnika ali medicinsko sestro za več informacij.
- Če ste dosegli 15 točk ali več, vsekakor obiščite družinskega/splošnega zdravnika ali medicinsko sestro. Prisotni so pomembni dejavniki, ob katerih ne moremo izključiti, da še nimate sladkorne bolezni. Sladkorna bolezen tipa 2 je namreč lahko že prisotna, tudi če oseba še ne občuti nikakršnih težav.

1) Obvladovanje sladkorne bolezni, Ključni podatki za leto 2021, NIJZ, november 2022, dosegljivo na [https://nijz.si/wp-content/uploads/2020/11/sladkorna\\_bolezen\\_slikovno\\_gradivo\\_2021\\_k.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2020/11/sladkorna_bolezen_slikovno_gradivo_2021_k.pdf)

Ocena tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 (vprašalnik FINDRISC). Dosegljivo 12. 1. 2023 s spletne strani

<https://endodiab.si/wp-content/uploads/2022/06/2-ZGODNJE-ODKRIVANJE-IN-PREPREDVANJE-MEJNE-BAZALNE-GLIKEMIJE-MOTENE-TOLERANCE-ZA-GLUKOZO-IN-SLADKORNE-BOLEZNI-TIPA-2.pdf>