

# OTESTUJTE SI SVOJE RIZIKO VZNIKU DIABETES MELLITUS 2. TYPU

**Výpočet BMI Vám umožní rovnica:**

$$\text{BMI} = \text{hmotnosť v kg} / \text{výška v metroch}^2$$

**Príklad výpočtu:**

Vaša hmotnosť: 85 kg

Vaša výška: 170 cm = 1,70 m

Index telesnej hmotnosti BMI = 85 kg / (1,7 x 1,7)

Váš index telesnej hmotnosti BMI = **29,4**

## Hodnotenie indexu telesnej hmotnosti (BMI)

Index telesnej hmotnosti	Hodnotenie	Zdravotné riziko	Čo máte robiť?
<b>pod 19,9</b>	podváha	stredné	Rozumne pribrať
<b>20 – 24,9</b>	normálna hmotnosť	nízke	Udržiavať telesnú hmotnosť
<b>25 – 29,9</b>	nadváha	stredné	Schudnúť alebo aspoň udržiavať telesnú hmotnosť
<b>30 – 39,9</b>	obezita	vysoké	Schudnúť - začína stúpať riziko zdravotných komplikácií
<b>nad 40</b>	extrémna obezita	veľmi vysoké	Schudnúť - je prítomné vysoké riziko zdravotných komplikácií

## OBVOD PÁSA

Za vysoko rizikový sa považuje obvod **pása > 102 cm u mužov** a **> 88 cm u žien**.

## Hodnotenie obvodu pásu (v centimetroch)

muži	ženy	hodnotenie
menej ako 94 cm	menej ako 80 cm	nízke riziko cukrovky
94 - 102 cm	80 - 88 cm	stredné riziko cukrovky
viac ako 102 cm	viac ako 88 cm	vysoké riziko cukrovky

# TEST RIZIKA VZNIKU DIABETES MELLITUS 2. TYPU

Označte vždy jednu odpoveď a zráťajte.

## 1. Váš vek

0	< 45 rokov
2	45 – 54 r.
3	55 – 64 r.
4	> 64 r.

## 2. Váš Index telesnej hmotnosti (BMI) (Svoje BMI si vypočítate podľa návodu na opačnej strane)

0	< 25 kg/m <sup>2</sup>
1	25 – 30 kg/m <sup>2</sup>
3	> 30 kg/m <sup>2</sup>

## 3. Obvod pásu zmeraný pod rebrami (na úrovni pupka v cm)

Muži

0	< 94 cm
1	94 – 102 cm
3	>102 cm

Ženy

0	< 80 cm
1	80 – 88 cm
3	> 88 cm

## 4. Vykonáte denne aspoň 30 minút telesnej aktivity v práci a/alebo vo voľnom čase? (vrátane normálnych denných aktivít)

0	Áno
2	Nie

## 5. Jedávate každý deň zeleninu a ovocie?

0	Áno
1	Nie

## 6. Užívali ste alebo pravidelne užívate lieky na zníženie krvného tlaku?

0	Nie
2	Áno

## 7. Zistili Vám niekedy zvýšenú hladinu cukru v krvi?

(počas lekárskej prehliadky, počas choroby, počas tehotenstva)

0	Nie
5	Áno

## 8. Diagnostikovali niekomu z Vašej rodiny diabetes (1. alebo 2. typu)?

0	Nie
3	Áno (u starých rodičov, teta, ujo, sesternica, bratranec)
5	Áno (u rodiča, bratovi, sestre, mojím deťom)

## CELKOVÉ RIZIKOVÉ SKÓRE VZNIKU CUKROVKY NAJBLIŽŠÍCH 10 ROKOV:

< 7	Nízke riziko (1%)
7 – 11	Veľmi mierne zvýšené riziko (4%)
12 – 14	Mierne zvýšené riziko (16%)
15 – 20	Zvýšené riziko (33%)
> 20	Veľmi vysoké riziko (50%)