

# 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG MIATT?

## Cukorbetegség Rizikó Teszt

- 1 Hány éves vagy?**  
 Fiatalabb 40-nél (0 pont)  
 40-49 között (1 pont)  
 50-59 között (2 pont)  
 Idősebb 60-nál (3 pont)
- 2 Milyen nemű vagy?**  
 Férfi (1 pont)    Nő (0 pont)
- 3 Ha nő vagy, akkor volt valaha terhességi cukorbetegséged?**  
 Igen (1 pont)    Nem (0 pont)
- 4 Az édesanyád, édesapád vagy a testvéreid között van cukorbeteg?**  
 Igen (1 pont)    Nem (0 pont)
- 5 Diagnosztizáltak Nálad magas vérnyomást?**  
 Igen (1 pont)    Nem (0 pont)
- 6 Fizikailag aktív vagy?**  
 Igen (0 pont)    Nem (1 pont)
- 7 Válaszd ki a testsúlyodat a jobboldali táblázatból:**

Írd a pontszámodat

a vonalra



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Magasság (cm)	Testsúly (kg)		
147-149	53-64	64-86	87+
150-152	56-66	67-89	90+
153-154	58-68	69-92	93+
155-157	59-71	71-95	96+
158-160	61-73	74-98	99+
161-162	63-76	76-101	102+
163-165	65-78	78-104	105+
166-167	68-81	81-108	109+
168-170	70-83	84-111	112+
171-172	72-86	86-115	116+
173-175	74-88	89-118	119+
176-177	76-91	92-122	123+
178-180	78-94	94-125	126+
181-182	81-97	97-129	130+
183-185	83-99	100-132	133+
186-187	85-102	102-136	137+
188-190	87-105	105-140	141+
191-193	90-108	108-144	145+
194-195	92-111	111-148	149+

1 pont    2 pont    3 pont

Ha a testsúlyod kevesebb, mint a táblázatban látható érték, akkor 0 pont

Add össze a pontjaidat




Ha a pontszámod 5 vagy több annál:

A te esetedben fokozott veszély áll fenn a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásával kapcsolatban. Azonban csak az orvosod mondhatja meg biztonsággal, hogy van-e 2-es típusú cukorbetegséged vagy prediabéteszed (olyan feltételek, amik megelőzik a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását, tehát a vércukorszinted magasabb a normálnál). Beszélj az orvosoddal, további kivizsgálásokra lesz szükséged!

Ma Magyarországon minden 4. embert veszélyeztet a diabétesz. Naponta 2 cukorbeteg veszti el a látását és 7 amputációt végeznek a betegség következtében.

### Csökkentsd a Kockázatot

A jó hír az, hogy csökkentheted a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyeit. A kis változtatások is óriási hatással lehetnek a jövődre.

Egészséges táplálkozással, a testsúly optimális szinten tartásával és rendszeres mozgással a 2-es típusú cukorbetegség 90 százalékban megelőzhető.

