

Razik da obolite od dijabetesa je ovoliki

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 oprezniji, 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 obolevili 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.

* Riziku procentima – 4% znači npr. da četvoro od stotinu ljudi sa ovim zbirom bodova može u narednih 10 godina oboleviti od dijabetesa meštras tip 2.

Ovako ćete smanjiti lični rizik

Već i male promene stila života popravice Vaše zdravlje!

Jedite i pijte zdravije

Više voća i povrća	Swaki obrok trebalo bi, po mogućnosti, da sadrži što više voća, povrća ili salate. U idealnom slučaju neka to bude i kompletan brok.
Namirnice siromašne mastima	Kod mlečnih proizvoda i sireva uzмите 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.
Ždava brza hrana	Brza hrana i sendviči/pečva prava su kalorijska bomba. Određite ih se. Priroda nudi ukusne međuobroke, kao što su grožđe, Šargarepa/mrkva ili jabuka.
Ždavi napici	Izbegavajte zaslaćene 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 nazmenično 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 uzмите bicikl. Odođite ga tako da ga možete koristiti u svako doba i održavajte ga u funkcionalnom stanju.
Prilagodite se dinamičnu grupu	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 stojte na dohvrat 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!

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

Dostavljeno od:

Zdravstveni Check DIJABETES

 Što ranije znate lični rizik za dijabetes, ranije možete da preduzmete nešto za sebe.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIEN UND SENIOREN

Dezember 2010

Zdravstveni Check DIJABETES FINDRISK

Nadmudrite dijabetes:

Jednostavno testiranje rizika od dijabetesa tip 2.

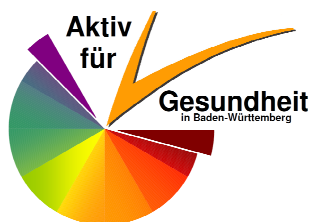
Dijabetes tip 2 je civilizacijska bolest, kojom je u ovom trenutku pogođeno već preko 10% stanovništva. Sa godinama se povećava i rizik obolevanja od dijabetesa na preko 30%. Pri tome, mnogi ljudi i ne znaju da su možda već oboleli. **Iskoristite šansu, uradite ovaj test:** Pomoću 8 jednostavnih pitanja možete predvideti mogući rizik od obolevanja od dijabetesa tip 2 u narednih 10 godina.

Interesantno o bolesti dijabetes mellitus typ 2

Tužan rekord: broj dijabetičara u Nemačkoj najveći u Evropi (International Diabetes Federation 2009).

Dijabetes je lukav. • Dijabetes u početku ne boli. • Dijabetes može da ošteti oči, bubrege, krvne sudove, srce ili nerve. • Stručnjaci pretpostavljaju da postoji veliki broj neotkrivenih bolesnika. • Gojaznost je važan faktor za nastajanje dijabetesa. • Dijabetes je moguća zamka blagostanja. • Prevencija može da spreči bolest ili da odloži izbijanje bolesti. • U proseku bolest se dijagnostikuje 10 godina posle njenog nastanka. • Više aktivnosti i zdrava ishrana su glavni elementi uspeha - Upozorenje: u slučaju da znate da ste već oboleli, radi lične sigurnosti obratite se prethodno lekaru. • Rana dijagnoza i terapija mogu dugoročno da uspore napredovanje bolesti. • Uspešna prevencija dijabetesa povećava lični kvalitet života. • Obratite se vašem lekaru blagovremeno. • Isplati se.

Što ranije znate lični rizik za dijabetes, ranije možete da preduzmete nešto za sebe!



www.aktivfuergesundheits-bw.de

Izdavač:



Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
im Regierungspräsidium Stuttgart
Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart
Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010
abteilung9@rps.bwl.de · www.gesundheitsamt-bw.de

Informacija javne zdravstvene službe u Baden-Württemberg

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 dijagnostikovani dijabetes ?

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

Koliki je obim Vašeg struka, meren u visini pupka ?

(Ako nemate traku za merenje pri ruci, iskoristite parče kanapa i izmerite ga lenjirem/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 bodova

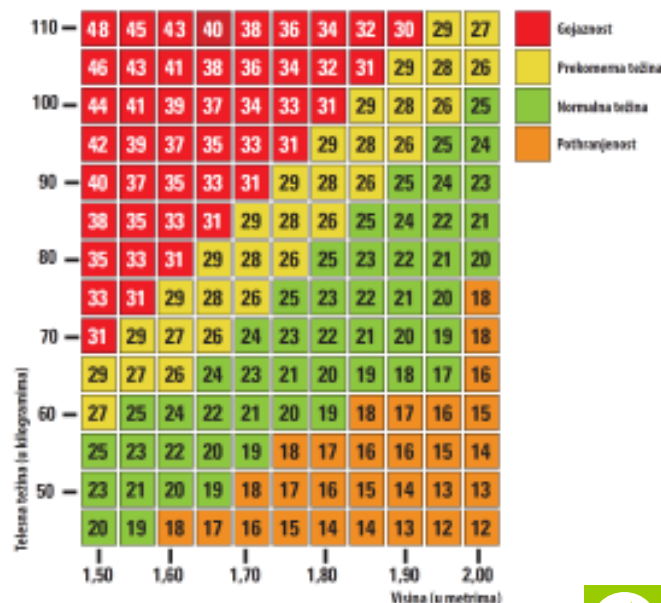
Da li su prilikom lekarskih pregleda nekada utvrđene povišene vrednosti šećera u krvi ?

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

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

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

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



Ukupan broj bodova: _____



Izvor: FINDRISK · © Deutsche Diabetes-Stiftung · www.diabetesstiftung.org

FINDRISK-Evaluation 2007·Prof. Dr. Peter Schwarz·AG Prävention Diabetes Typ 2 DDG