

Izračunajte osobni rizik za razvoj šećerne bolesti tip 2

(Izvor: American Diabetes Association)

	Upišite svoje bodove
1. Koliko imate godina? <ul style="list-style-type: none">• manje od 40 (0 bodova)• 40-49 (1 bod)• 50-59 (2 boda)• 60 i više (3 boda)	
2. Jeste li muškarac (1 bod) ili žena (0 bodova)?	
3. Ako ste žena, jeste li imali gestacijski dijabetes (šećernu bolest u trudnoći)? da (1 bod) ne (0 bodova)	
4. Imate li majku, oca, sestru ili brata s dijabetesom? da (1 bod) ne (0 bodova)	
5. Jeste li ikada imali dijagnozu povišenog krvnog tlaka? da (1 bod) ne (0 bodova)	
6. Jeste li tjelesno aktivni? da (0 bodova) ne (1 bod)	
7. Koliki je vaš ITM (indeks tjelesne mase) – izračunati prema tablici s druge stranice? <ul style="list-style-type: none">• manji od 25 (0 bodova)• 25-29,9 (1 bod)• 30-39,9 (2 boda)• 40 i više (3 boda)	
Upišite zbroj Vaših bodova →	

Ako je zbroj Vaših bodova 5 i viši, imate povećani rizik za razvoj šećerne bolesti tip 2. Savjetujemo, odmah se obratite svom obiteljskom liječniku.



***Tablica izračuna ITM-a**

Visina	Tjelesna masa	Tjelesna masa	Tjelesna masa	Tjelesna masa
145 cm	do 52 kg	53-62 kg	63-83 kg	84 kg i više
150 cm	do 56 kg	57-67 kg	68-89 kg	90 kg i više
152 cm	do 57 kg	58-69 kg	70-92 kg	93 kg i više
154 cm	do 59 kg	60-71 kg	72-94 kg	95 kg i više
156 cm	do 60 kg	61-72 kg	73-97 kg	98 kg i više
158 cm	do 62 kg	63-74 kg	75-99 kg	100 kg i više
160 cm	do 63 kg	64-76 kg	77-102 kg	103 kg i više
162 cm	do 65 kg	66-78 kg	79-104 kg	105 kg i više
164 cm	do 67 kg	68-80 kg	81-107 kg	108 kg i više
166 cm	do 68 kg	69-82 kg	83-110 kg	111 kg i više
168 cm	do 70 kg	71-84 kg	85-112 kg	113 kg i više
170 cm	do 72 kg	73-86 kg	87-115 kg	116 kg i više
172 cm	do 73 kg	74-88 kg	89-118 kg	119 kg i više
174 cm	do 75 kg	76-90 kg	91-120 kg	121 kg i više
176 cm	do 77 kg	78-92 kg	93-123 kg	124 kg i više
178 cm	do 79 kg	80-94 kg	95-126 kg	127 kg i više
180 cm	do 80 kg	81-97 kg	98-129 kg	130 kg i više
182 cm	do 82 kg	83-99 kg	100-132 kg	133 kg i više
184 cm	do 84 kg	85-101 kg	102-135 kg	136 kg i više
186 cm	do 86 kg	87-103 kg	104-138 kg	139 kg i više
188 cm	do 88 kg	89-105 kg	106-141 kg	142 kg i više
190 cm	do 90 kg	91-108 kg	109-144 kg	145 kg i više
192 cm	do 91 kg	92-110 kg	111-147 kg	148 kg i više
195 cm	do 94 kg	95-113 kg	114-151 kg	152 kg i više
200 cm	do 99 kg	100-119 kg	120-159 kg	160 kg i više
205 cm	do 104 kg	105-125 kg	126-167 kg	168 kg i više
	ITM=manji od 25 (0 bodova)	ITM=25-29,9 (1 bod)	ITM=30-39,9 (2 boda)	ITM=40 i viši (3 boda)

