

PREDIJABETES TEST

1. KOLIKO IMATE GODINA?

Mlađi od 40 godina (0 poena)

40-49 godina (1 poen)

50-59 godina (2 poena)

60 godina ili više (3 poena)

2. KOG STE POLA?

Muškarac (1 poen) Žena (0 poena)

3. AKO STE ŽENA, DA LI STE IKADA IMALI DIJAGNOSTIKOVAN POVIŠEN ŠEĆER U TRUDNOĆI?

Da (1 poen)

Ne (0 poena)

4. DA LI VAŠA MAJKA, OTAC, BRAT ILI SESTRA IMAJU DIJABETES?

Da (1 poen)

Ne (0 poena)

5. DA LI VAM JE IKAD DIJAGNOSTIKOVAN POVIŠEN KRVNI PRITISAK?

Da (1 poen)

Ne (0 poena)

6. DA LI STE FIZIČKI AKTIVNI?

Da (0 poena)

Ne (1 poen)

7. U KOJOJ STE KATEGORIJI PO TEŽINI?

Pogledajte tabelu sa desne strane

UKUPNO POENA:

Visina (cm)	Težina (kg)		
147cm	54-64 kg	65-86	87+
150 cm	56-66 kg	67-89	90+
152cm	58-69 kg	70-92	93+
155 cm	60-71 kg	72-95	96+
157cm	61-74 kg	75-98	99+
160 cm	64-76 kg	77-101	102+
163 cm	65-78 kg	79-104	105+
165 cm	68-81 kg	82-108	109+
168 cm	70-84 kg	85-111	112+
170 cm	72-86 kg	87-115	116+
173 cm	74-88 kg	89-118	119+
175 cm	76-91 kg	92-122	123+
178 cm	79-94 kg	95-125	126+
180 cm	81-97 kg	98-129	130+
183 cm	83-99 kg	100-132	133+
185 cm	85-102 kg	103-136	137+
188 cm	87-105 kg	106-140	141+
191 cm	90-108 kg	109-144	145+
193 cm	92-111 kg	112-148	149+
	1 poen	2 poena	3 poena

Ukoliko je Vaša težina manja od vrednosti u koloni za 1 poen (0 poena)

UKOLIKO IMATE 5 POENA I VIŠE

Vi ste u povećanom riziku za nastanak dijabetesa tip 2 i predijabetesa, stanja u kom Vam je nivo šećera u viši od referentnih vrednosti, ali ne dovoljno kako bi se postavila dijagnoza dijabetes tipa 2.

Obratite se svom lekaru kako bi se izvršila dodatna ispitivanja.