

Jelölje be a megfelelő választ, és számolja ki az elért pontértéket!

Életkor

- 45 év alatt (0 pont)
- 45–54 év között (2 pont)
- 55–64 év között (3 pont)
- 64 év felett (4 pont)

Testtömegindex (BMI)

(A testsúly kg-ban, osztva a méterben mért testmagasság négyzetével.)

Pl.: 165 cm és 70 kg esetén a számítás: $70/[1,65 \times 1,65]=25,7$

- kisebb, mint 25 kg/m² (0 pont)
- 25–30 kg/m² (1 pont)
- nagyobb, mint 30 kg/m² (3 pont)

Végez-e legalább 30 perces fizikai tevékenységet naponta?

- Igen (0 pont)
- Nem (2 pont)

Haskőrfogat

(az alsó bordák és a csípőtővis közötti távolság felénél mérve – gyakorlatilag a köldök vonalában, közepes belégzés után)

• Férfiak

- kisebb, mint 94 cm (0 pont)
- 94–102 cm (3 pont)
- nagyobb, mint 102 cm (4 pont)

• Nők

- kisebb, mint 80 cm (0 pont)
- 80–88 cm (3 pont)
- nagyobb, mint 88 cm (4 pont)

Milyen gyakran fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt?

- Minden nap (0 pont)
- Nem minden nap (1 pont)

Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?

- Nem (0 pont)
- Igen (2 pont)

Mértek-e Önnél valaha emelkedett vércukorértéket?

- Nem (0 pont)
- Igen (5 pont)

Van-e családtagjai között vagy közeli rokonságában cukorbeteg?

- Nem (0 pont)
- Igen: nagyszülő, nagynéni, nagybácsi vagy elsőfokú unokatestvér (3 pont)
- Igen: szülő, testvér vagy saját gyermek (5 pont)

Az Ön pontszáma:**Kockázat a cukorbetegség 10 éven belüli kialakulására**

- ✚ **Kevesebb, mint 7 pont: Alacsony**
Becslések szerint 100 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- ✚ **7–11 pont: Enyhén fokozott kockázat**
Becslések szerint 25 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- ✚ **12–14 pont: Fokozott kockázat**
Becslések szerint 6 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- ✚ **15–20 pont: Magas**
Becslések szerint 3 főből 1 esetben lesz valaki cukorbeteg.
- ✚ **Több mint 20 pont: Igen magas**
Becslések szerint 2 főből 1 cukorbeteg lesz.