

Diabetestest

Testa din risk att få typ 2-diabetes

● **1. Ålder**

- Under 45 år (0 poäng)
 45–54 år (2 poäng)
 55–64 år (3 poäng)
 Över 64 år (4 poäng)

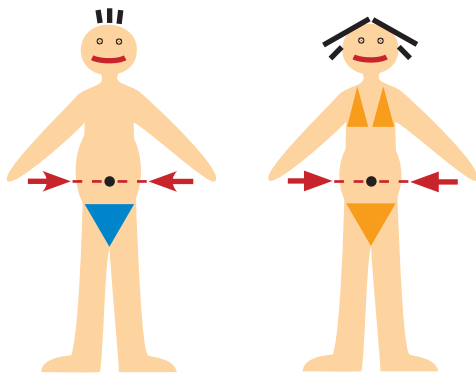
● **2. BMI**

(Räkna ut ditt BMI, se nästa sida)

- Under 25 kg/m² (0 poäng)
 25–30 kg/m² (1 poäng)
 Över 30 kg/m² (3 poäng)

● **3. Midjeomfånget direkt under revbenen (vanligen vid naveln)**

- | MÄN | KVINNOR |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Under 94 cm | <input type="checkbox"/> Under 80 cm (0 poäng) |
| <input type="checkbox"/> 94–102 cm | <input type="checkbox"/> 80–88 cm (3 poäng) |
| <input type="checkbox"/> Över 102 cm | <input type="checkbox"/> Över 88 cm (4 poäng) |



● **4. Motionerar du vanligen varje dag minst en halvtimme på jobbet och/eller på fritiden, inklusive s.k. vardagsmotion?**

- Ja (0 poäng)
 Nej (2 poäng)

● **5. Hur ofta äter du grönsaker, frukt eller bär?**

- Varje dag (0 poäng)
 Inte varje dag (1 poäng)

● **6. Har du någon gång använt blodtrycksmediciner regelbundet?**

- Nej (0 poäng)
 Ja (2 poäng)

● **7. Har du haft förhöjt blodsocker i test (t.ex. vid hälsokontroller, sjukdom, graviditet)?**

- Nej (0 poäng)
 Ja (5 poäng)

● **8. Har någon familjemedlem eller släkting till dig fått diagnosen diabetes (typ 1 eller typ 2)?**

- Nej (0 poäng)
 Ja: mina mor- eller farföräldrar, syskon eller kusiner (men inte mina föräldrar, syskon eller barn) (3 poäng)
 Ja: mina föräldrar, syskon eller barn (5 poäng)

Mina riskpoäng

Risken att du får typ 2-diabetes inom tio år är:

under 7 Liten: uppskattningsvis en på hundra insjuknar

7–11 Något ökad: uppskattningsvis en på 25 insjuknar

12–14 Måttlig: uppskattningsvis var sjätte insjuknar

15–20 Stor: uppskattningsvis var tredje insjuknar

över 20 Mycket stor: uppskattningsvis hälften insjuknar

VAD KAN DU GÖRA FÖR ATT MINSKA RISKEN ATT FÅ DIABETES?

Du kan inte göra något åt din ålder eller dina ärftliga anlag. Däremot kan du påverka de övriga riskfaktorerna eftersom övervikt, bukfetma, fysisk inaktivitet, matvanor och rökning är dina egna val. Med dina livsstilsval kan du helt och hållet förhindra eller åtminstone skjuta upp typ 2-diabetes så långt in i framtiden som möjligt.

Om du har diabetes i släkten ska du vara extra noga med att inte gå upp i vikt med åren. Ökat midjeomfång är en extra stor risk. Regelbunden och måttlig motion reducerar risken för att insjukna i diabetes. Håll dessutom ett öga på kosten. Ät fiberrika spannmålsprodukter och grönsaker varje dag, gärna i större mängder. Ät inga onödiga animalis-

ka (hårda) fetter och välj helst mjuka vegetabiliska fetter.

Till en början brukar typ 2-diabetes inte ge några symtom.

OM DU FICK 7–14 POÄNG

- Du bör fundera över dina motions- och matvanor och hålla ett öga på vikten för att inte utveckla diabetes.

- Kontakta hälsovårdscentralen eller företagshälsovården för mer information.

OM DU FICK 15–20 POÄNG

- Kontakta din hälsovårdare, sjukskötare eller företagshälsovårdare för närmare utvärdering av sjukdomsriskerna.

OM DU FICK FLER ÄN 20 POÄNG

- Kontakta så snart som möjligt din hälsovårdare, sjukskötare eller företagshälsovårdare för att få blodsockret testat (både fasteglukos och glukosbelastning alternativt blodsockret efter en måltid). Det visar om du eventuellt har dold diabetes.

Testet för typ 2-diabetes har publicerats (10/2001) av Diabetesförbundet och är sammanställt av professor Jaakko Tuomilehto, institutionen för folkhälsovetenskap vid Helsingfors universitet, och specialforskare Jaana Lindström, Institutet för hälsa och välfärd (THL). Det grundar sig på omfattande forskningsmaterial.

BMI

Man brukar räkna ut den normala vikten med ett index, BMI (Body Mass Index). Det baserar sig på förhållandet mellan kroppsvikt och längd: dividera vikten med längden i kvadrat. Ett exempel: om du är 165 centimeter lång och väger 70 kilo är ditt BMI 25,7 ($70 / (1,65 \times 1,65) = 25,7$).



När ditt BMI är 25–30 är det till fördel att gå ner i vikt. Då är det extra viktigt att du ser till att åtminstone inte gå upp i vikt. När BMI är högre än 30 ökar hälsoriskerna på grund av fetma markant. Då är det viktigt att banta.



BMI (kroppsmasseindex)

Längd (cm)

200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	
194	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35		
190	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35		
188	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35			
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35				
184	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35				
182	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35					
180	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35						
178	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35						
176	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35							
174	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35								
172	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35									
170	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35										
168	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35											
166	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35													
164	19	19	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35														
162	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35														
160	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35															
158	20	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35																	
156	21	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35																		
154	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35																			
152	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35																				

normalvikt måttlig fetma kraftigt fetma svår fetma sjuklig fetma

Vikt (kg)