

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)

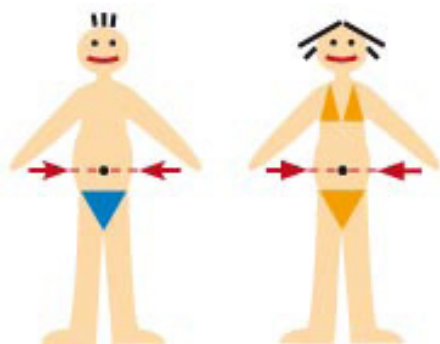
2. BMI

(Se nästa sida ditt BMI)

- 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

