

Testa din risk att få typ 2-diabetes

Typ 2-diabetes är en allvarlig och ärftlig sjukdom. Men du kan i hög grad påverka risken att få diabetes med din livsstil. Genom att svara på frågorna nedan får du fram en riskpoäng - den ger dig sannolikheten för att du ska få typ 2-diabetes inom tio år.

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 om dagen, 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 (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 en mor- eller farförälder, ett syskon eller en kusin till mina föräldrar (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
7-11
12-14
15-20
över 20**

Liten: uppskattningsvis en på hundra insjuknar
Något ökad: uppskattningsvis en på 25 insjuknar
Måttlig: uppskattningsvis var sjätte insjuknar
Stor: uppskattningsvis var tredje insjuknar
Mycket stor: uppskattningsvis hälften insjuknar

Om du fick:

7-14 Fundera över dina motions- och matvanor och håll ett öga på vikten
15-20 Kontakta din vårdcentral för närmare utvärdering av sjukdomsrisk
20-26 Kontakta så snart som möjligt din vårdcentral för att få blodsockret testat

Vänd på bladet för att läsa mer om vad du kan göra för att förebygga typ 2-diabetes.

