



# TESTAA TERVEYSTOTTUMUKSESI



Nuorena aikuisena omaksutut elintavat vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin pitkäksi aikaa eteenpäin. Tämän testin tarkoituksena on herättää Sinua kiinnittämään huomiota omaan terveyteesi ja terveystottumuksiisi. Näin voit tehdä valintoja, joilla voit vähentää riskiäsi sairastua tyypin kaksi diabetekseen.

- |   |              |           |  |              |           |
|---|--------------|-----------|--|--------------|-----------|
| 1. Painoindeksini (BMI) on 25 tai yli (taulukko kääntöpuolella)   | <i>KYLLÄ</i> | Ei        | 6. Liikun vähintään puoli tuntia päivittäin, esim. kävelen, pyöräilen tai harrastan varsinaista kuntoliikuntaa | Kyllä        | <i>EI</i> |
| 2. Vyötärönympärykseni on (mittausohje kääntöpuolella)  |              |           | 7. Tupakoin säännöllisesti   | <i>KYLLÄ</i> | Ei        |
| Yli 80 cm (naiset)  | <i>KYLLÄ</i> | Ei        |  |              |           |
| Yli 90 cm (miehet)  | <i>KYLLÄ</i> | Ei        |  |              |           |
| 3. Vanhemmillani, isovanhemmillani tai sisaruksillani on diabetes   | <i>KYLLÄ</i> | Ei        | 8. Alkoholin viikkokulutukseni on (esimerkit alkoholiannoksista kääntöpuolella)                                |              |           |
|   |              |           | Yli 16 annosta (naiset)  | <i>KYLLÄ</i> | Ei        |
|   |              |           | Yli 24 annosta (miehet)  | <i>KYLLÄ</i> | Ei        |
| 4. Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja vähintään 1/2 kiloa (eli kuusi kourallista) päivittäin  | Kyllä        | <i>EI</i> | 9. Käytän kerralla enemmän kuin kuusi annosta alkoholia  | <i>KYLLÄ</i> | Ei        |
| 5. Syön enemmän kuin kaksi kertaa viikossa pikaruokatyypistä ruokaa kuten pizzeriaa, hampurilaisia, ranskalaisia, lihapiirakoita ym. rasvaisia ruokia | <i>KYLLÄ</i> | Ei        | 10. Tunnen itseni usein masentuneeksi tai erityisen stressaantuneeksi ja kärsin univaikeuksista                | <i>KYLLÄ</i> | Ei        |

Jos sait useita kursivoituja vastauksia, saatat olla riskissä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Kiinnitä tällöin huomiota elämäntapoihisi. Perintötekijöihisi et voi vaikuttaa, mutta elämäntapoihisi liittyvillä valinnoilla voit joko kokonaan ehkäistä tai ainakin siirtää tyypin 2 diabetesta mahdollisimman myöhäisiin vuosiin.

Normaalipainoisuus, terveellinen ruokavalio sekä kohtuullinen ja säännöllinen liikunta laskevat diabetesriskiä. Riskkejä saattavat lisätä vyötärölihavuus, tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö. Huolehdi, että ruokavaliossasi on päivittäin runsaasti kuitupitoisia viljatuotteita ja kasviksia. Jätä myös pois ylimääräiset kovat (eläin)rasvat ja suosi pehmeitä kasvirasvoja



Mikäli tarvitset lisää tietoa ja tukea elämäntapamuutoksillesi, ota yhteys terveydenhoitajaan.

## Kysymys 1. BMI-taulukko

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
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
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28
194	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29
190	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	29	29
188	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32
178	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33
176	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34
174	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35
172	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36
170	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37
168	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	38
166	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	
164	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	
162	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40
160	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41
158	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42
156	21	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44
154	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45
152	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46
Paino	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106

## Kysymys 2. Vyötärönympäryksen mittausohje

Vyötärönympäryys mitataan 1 - 2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta. Mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Mitattaessa painon tulee olla tasan molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei siis saa kiristää eikä olla liian löysällä.

## Kysymykset 8. ja 9. Alkoholiannos

1 annos alkoholia on esimerkiksi:

- Pullo keskiolutta tai siideriä (33cl)
- Lasi valko- tai punaviiniä (12 cl)
- Lasi väkevää viiniä (8 cl)
- Annos viinaa (4 cl)

