

Ocena inzulinske rezistence – pred in po programu

Inzulinsko rezistenco in z njo povezan presnovni sindrom pogosto spremljajo povečano nabiranje maščobe okoli trebuha, utrujenost po obrokih, želja po sladkorju, visoki trigliceridi, nizek HDL, visok krvni tlak, težave s strjevanjem krvi ter povečano vnetje in še veliko drugih neželenih učinkov. Te znake je pogosto mogoče odkriti že desetletja, preden nekdo zboli za sladkorno boleznijo, in vam z vključevanjem pravih strategij lahko pomagajo preprečiti sladkorno bolezen.



Navodila za vprašalnik

Na podlagi vašega zdravstvenega profila v zadnjih 30 dneh izberite ustrezno številko od 0 do 3 za vsako vprašanje.

Napišite številko, ki najbolje ustreza vašemu stanju. Nato seštejte vse številke v vsakem stolpcu, da dobite skupni rezultat. Ta rezultat je seštevek vseh končnih rezultatov stolpcev.

Končni rezultat izračunate tako, da seštevek vseh stolpcev delite z 81.

Točkovna lestvica:

0 = Nikoli ali skoraj nikoli ne občutim tega.

1 = Blago občutim.

2 = Zmerno občutim.

3 = Občutim hude/kronične izkušnje/učinke.

Za vsa vprašanja z odgovorom "da/ne" velja: 0 = ne, 3 = da.

Rezultati:

0–0,10: Dobro uravnan krvni sladkor. Zdrava prehrana in zdrave navade bodo ohranile to dobro ravnovesje.

0,11–0,20: Potrebna je prilagoditev za obnovitev ravnovesja krvnega sladkorja, preden se pojavi resna bolezen. Izboljšana prehrana in življenjski slog, bi morala povrniti ravnovesje.

0,21–0,35: Vaš krvni sladkor je neuravnotežen in potrebuje vašo pozornost.

0,36–0,50: Vaše ravnovesje krvnega sladkorja je močno porušeno, kar bo verjetno znatno vplivalo na vaše zdravje, počutje in raven energije.

0,51–1: Vaše ravnovesje krvnega sladkorja je resno porušeno in zahteva takojšnjo pozornost.

PRED ZAČETKOM PROGRAMA

Vprašanja	0	1	2	3
Želja po sladkem				
Prenajedanje ali nekontrolirano uživanje hrane				
Prekomeren apetit				
Želja po kavi ali sladkorju popoldne				
Zaspanost popoldne				
Utrujenost, ki jo olajša uživanje hrane				
Utrujenost po obrokih				
Glavobol ali občutek tresenja, če so obroki izpuščeni ali zamujeni				
Razdražljivost pred obroki				
Družinski člani z diabetesom: 0 = noben, 1 = 2 ali manj, 2 = med 2 in 4, 3 = več kot 4				
Povečana žeja in apetit				
Pogosto uriniranje				
Počasen začetek zjutraj				
Uživanje sladkarij ne poteši želje po sladkorju				
Po obrokih moram imeti sladkarije				
Obseg pasu je enak ali večji od obsega bokov				
Težave pri izgubi teže				
Želja po sladkem čez dan				
Razdražljivost, če so obroki izpuščeni				
Nujno pitje kave za ohranjanje energije ali za začetek dneva				
Omotičnost, če so obroki izpuščeni				
Občutek tresenja, živčnosti				
Vznemirjenost, lahka razdražljivost, živčnost				
Slab spomin, pozabljivost				
Zamegljen vid				
Težave z izgubo teže, kljub redni vadbi				
Uživanje obrokov, ki poudarjajo kruh, testenine, riž ali krompir: 0 = redko ali nikoli 1 = enkrat na teden ali manj 2 = med 1 in 3-krat na teden 3 = 3 ali večkrat na teden				
Skupno za vsak stolpec (število označb x vrednost)				
Skupna vsota/81				

*Opomba: Za podrobnejšo interpretacijo rezultatov glejte na prvi strani.

PO KONCU PROGRAMA

Vprašanja	0	1	2	3
Želja po sladkem				
Prenajedanje ali nekontrolirano uživanje hrane				
Prekomeren apetit				
Želja po kavi ali sladkorju popoldne				
Zaspanost popoldne				
Utrujenost, ki jo olajša uživanje hrane				
Utrujenost po obrokih				
Glavobol ali občutek tresenja, če so obroki izpuščeni ali zamujeni				
Razdražljivost pred obroki				
Družinski člani z diabetesom: 0 = noben, 1 = 2 ali manj, 2 = med 2 in 4, 3 = več kot 4				
Povečana žeja in apetit				
Pogosto uriniranje				
Počasen začetek zjutraj				
Uživanje sladkarij ne poteši želje po sladkorju				
Po obrokih moram imeti sladkarije				
Obseg pasu je enak ali večji od obsega bokov				
Težave pri izgubi teže				
Želja po sladkem čez dan				
Razdražljivost, če so obroki izpuščeni				
Nujno pitje kave za ohranjanje energije ali za začetek dneva				
Omotičnost, če so obroki izpuščeni				
Občutek tresenja, živčnosti				
Vznemirjenost, lahka razdražljivost, živčnost				
Slab spomin, pozabljivost				
Zamegljen vid				
Težave z izgubo teže, kljub redni vadbi				
Uživanje obrokov, ki poudarjajo kruh, testenine, riž ali krompir: 0 = redko ali nikoli 1 = enkrat na teden ali manj 2 = med 1 in 3-krat na teden 3 = 3 ali večkrat na teden				
Skupno za vsak stolpec (število označb x vrednost)				
Skupna vsota/81				

*Opomba: Za podrobnejšo interpretacijo rezultatov glejte na prvi strani.