

## TEST NA ISNULINOOPORNOŚĆ

W ramach zadania domowego możesz pogłębić wiedzę o sobie i sprawdzić, oczywiście wstępnie, czy jesteś narażony/-a na insulinooporność. Zachęć swoich bliskich do wykonania testu, a jeśli potrzebujesz pomocy w jego wypełnianiu to poproś rodziców o wsparcie.

[Test na podstawie książki: Insulinooporność. Zdrowa dieta i zdrowe życie.” D. Musiałowskiej]

Odpowiedz na poniższe pytania

	TAK	NIE
Czy wśród Twoich bliskich krewnych występuje cukrzyca, nadciśnienie, otyłość, choroby serca lub ktoś miał udar?		
Czy często masz ogromną ochotę na słodkie i słone pokarmy?		
Czy zdarza Ci się często być bardzo głodnym krótko po obfitym posiłku? Na przykład tuż po zjedzeniu obiadu?		
Czy masz wrażenie, że odżywasz się w miarę zdrowo jednak Twoja masa ciała rośnie?		
Czy Twój brzuch ostatnio się zaokrąglił bez większych zmian w diecie i aktywności fizycznej?		
Czy masz jakieś widoczne przebarwienia na skórze w kolorze brązowym - głównie w okolicy karku, szyi, zgięć łokci, pod pachami?		
Dla dziewczyn miesiączkujących - czy masz regularne miesiączki?		
Czy masz nadwagę lub jesteś otyły? (sprawdź swoje BMI z poprzednich lekcji)		
Czy masz BMI powyżej 25? !Nie wiesz - wróć do lekcji, gdzie wykonywałeś obliczenia lub skorzystaj z kalkulatorów w internecie		
Czy masz problemy z tarczycą?		
Czy masz podwyższone ciśnienie krwi?		
Czy masz podwyższony poziom cholesterolu? (jeśli nigdy nie badałeś to warto o tym		

pomyśleć przy kolejnych badaniach krwi)		
Czy mimo spania tyle ile potrzebujesz często czujesz się zmęczony, tak że w ciągu dnia trudno Ci normalnie funkcjonować?		

Ilość odpowiedzi TAK .....

Ilość odpowiedzi NIE .....

Jak interpretować wynik?

Jeśli udzieliłeś odpowiedzi TAK przynajmniej trzy razy jest ryzyko, że zmagasz się z insulinoopornością. Najlepiej, kiedy omówisz wynik z rodzicami i wspólnie zdecydujecie, kiedy wybrać się do lekarza. Warto wykonać badania krwi, które oczywiście zostaną zlecone przez Twojego lekarza.