



Instytut
Żywności i Żywienia

Czynniki ryzyka cukrzycy

prof. dr hab. med. Barbara Cybulska



Czynniki ryzyka cukrzycy (1)

- **nadwaga lub otyłość**
 - BMI \geq **25** kg/m² i/lub obwód w talii $>$ **94** cm u mężczyzn i $>$ **80** cm u kobiet
 - 90% chorych na cukrzycę typu 2 jest otyłych
 - Otyłość zdejmuje maskę „choremu na cukrzycę”

Czynniki ryzyka cukrzycy (2)

- Stan przedcukrzycowy – glukoza na czczo **100-125** mg/dl;
glukoza **2** godziny po obciążeniu **75** g glukozy: **140-199** mg/dl
- cukrzyca przebyta w ciąży
- urodzenie dużego dziecka > **4** kg masy ciała
- cukrzyca w rodzinie (rodzice lub rodzeństwo)
- zespół policystycznych jajników
- przebyte zapalenie trzustki

Czynniki ryzyka cukrzycy (3)

- Wiek > **45** lat (większość nowych przypadków cukrzycy). **Zaleca się przeprowadzić badania raz na 3 lata u każdego po 45 roku życia**
- Menopauza – jeśli przedwczesna prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy 4.krotnie większe

Czynniki ryzyka cukrzycy (4)

- mała aktywność fizyczna (**zaleca się przynajmniej 30 minut regularnej aktywności fizycznej**)
- papierosy – wzrost ryzyka nawet o 30-40%
- nadciśnienie tętnicze (\geq **140/90** mm Hg)
- zaburzenia lipidowe
 - stężenie cholesterolu HDL $<$ **40** mg/dl (1,0 mmol/l)
i/lub trójglicerydów $>$ **150** mg/dl (1,7 mmol/l)

Czynniki ryzyka cukrzycy (5)

- Leki
 - statyny
 - tiazyny
 - glikokordykoidy
 - beta-blokery nieselektywne
- Niedobór witaminy D

Czynniki ryzyka cukrzycy w populacji polskiej* NATPOL 2011

- Otyłość: **20,0%** K i **23,6%** M
- Nadwaga: **28,9%** K i **41,9%** M
48,9% **65,5%**
- Obwód w talii
(średnia) **85,9%** K i **96,8%** M
- Upośledzona tolerancja glukozy: **15,6%**

* Wiek 20-74 lata

Czynniki ryzyka cukrzycy NATPOL 2011

- Nadciśnienie tętnicze - **32%** (RR \geq 140/90 mm Hg)
- Zwiększone stężenie trójglicerydów (TG \geq 150 mg/dl)
28% M i **14%** K
- Zmniejszone stężenie cholesterolu HDL
22% K (HDL-chol < 45 mg/dl)
35,2% M (HDL-chol < 40 mg/dl)