



## OBSEG PASU

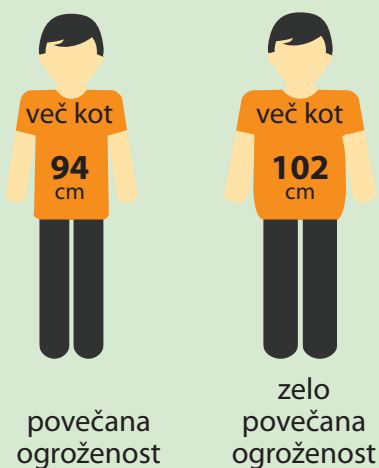
Prevelik obseg pasu in prekomerna telesna teža (debelost) predstavljata tveganje za nastanek in razvoj:

- poapnenja žil in s tem srčno-žilne bolezni (srčna kap, možganska kap, zapora žil na nogah),
- zvišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, zvišanih maščob v krvi,
- kronične ledvične bolezni,
- raka na dojkah in debelem črevesu,
- bolezni dihal in gibal.

**Kako ovrednotite trebušno debelost in povečano tveganje za zaplete, kot so kronična ledvična bolezen, sladkorna bolezen in zvišan krvni tlak?**

Merilni trak ovijte okoli pasu v višini popka, sprostite trebuh in izdihnite. Odčitano vrednost primerjajte s spodnjimi vrednostmi.

### Obseg pasu pri moških



V primeru povečanega obsega pasu čim prej storite vse, da začnete živeti zdravo in ohranite zdravje ledvic in srca.

### Obseg pasu pri ženskah

