

Testen Sie Ihr persönliches Diabetes-Risiko!

Der Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Zivilisationskrankheit, von der schon jetzt über 10% der Bevölkerung betroffen ist und in den nächsten Jahren weiter steigen wird. Mit zunehmenden Alter steigt das Risiko zu erkranken. Nutzen Sie die Möglichkeit und bestimmen Sie mit dem von der Deutschen Diabetes Stiftung entwickelten Fragebogen die Chance, Ihr Risiko zu bestimmen, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken. Schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit, dazu zählen gesünder essen und trinken und mehr Bewegung im Alltag.

Beantworten Sie die folgenden 8 Fragen und errechnen Sie ihr Risiko:

Wie alt sind Sie?

Unter 35 Jahre	0 Punkte
35 bis 44 Jahre	1 Punkt
45 bis 54 Jahre	2 Punkte
55 bis 64 Jahre	3 Punkte
über 64 Jahre	4 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

Nein	0 Punkte
Ja, in der nahen Verwandtschaft (Eltern, Kinder, Geschwister)	5 Punkte
Ja, in der entfernten Verwandtschaft (z.B. Onkel, Cousinen)	3 Punkte

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

Frau	Mann	
Unter 80 cm	unter 94 cm	0 Punkte
80 bis 88 cm	94 cm bis 102 cm	3 Punkte
Über 88 cm	über 102 cm	4 Punkte

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

Nein	2 Punkte
Ja	0 Punkte

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Vollkornbrot)?

Jeden Tag	0 Punkte
Nicht jeden Tag	1 Punkt

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verschrieben?

Ja	2 Punkte
Nein	0 Punkte

Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe
Blutzuckerwerte festgestellt?

Ja	5 Punkte
Nein	0 Punkte

Wie hoch ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht (Body-Mass Index)?

BMI: Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch Körpergröße (in Meter) im Quadrat

Unter 25	0 Punkte
25 bis 30	1 Punkt
Über 30	3 Punkte

Auswertung

Addieren Sie nun Ihre Punkte und Sie erhalten Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren an einen Diabetes zu erkranken:

Unter 7 Punkte: Niedrig. Herzlichen Glückwunsch! Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge ist in Ihrem Fall nicht nötig. Weiter so!

7 bis 11 Punkte: Leicht erhöht. Sie haben lediglich ein leicht erhöhtes Risiko, ein wenig Vorsicht ist jedoch angeraten, achten Sie auf ausreichend Bewegung und versuchen Sie bei Übergewicht ihr Körpergewicht abzubauen.

12 bis 14 Punkte: Mittleres Risiko. Sie zählen zur mittleren Risikogruppe. Das heißt noch nicht, dass der Diabetes bei Ihnen ausbrechen muss, Sie können eine Menge dagegen tun. Holen Sie sich professionellen Rat, schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit!

15-20 Punkte:Hoch. Sie haben ein Risiko von bis zu 33% in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken. Es ist Zeit, aktiv zu werden! Änderungen des Lebensstils sind empfohlen wie auf regelmäßige Bewegung und Ernährung zu achten. Wir empfehlen auch einen Blutzuckertest bei Ihrem Hausarzt!

Über 20 Punkte: Sehr hoch. Sie haben ein Risiko von 50% in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken. Es besteht also akuter Handlungsbedarf. Auch eine bestehende Blutzuckerkrankheit sollte mittels eines Zuckertestes ausgeschlossen werden.