

## MACHEN SIE DEN DIABETES-TYP-2 RISIKOTEST

Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie innerhalb der nächsten fünf Jahre an Diabetes-Typ-2 erkranken?

### Alter:

- ≤ 29 Jahre (0 Punkte)
- 30 – 39 Jahre (1 Punkt)
- 40 – 49 Jahre (5 Punkte)
- 50 – 59 Jahre (12 Punkte)
- 60 – 64 Jahre (16 Punkte)
- 65 – 69 Jahre (19 Punkte)
- 70 – 74 Jahre (22 Punkte)
- ≥ 75 Jahre (25 Punkte)

### Körperliche Aktivität:

Sind Sie pro Woche mind. Drei Stunden aktiv?

(Sport, Radfahren, Spazieren, Gartenarbeit, etc...)

- Nein (2 Punkte)
- Ja (0 Punkte)

### Bluthochdruck:

Wurde bei Ihnen bereits Bluthochdruck festgestellt?

- Nein (0 Punkte)
- Ja (2 Punkte)

### Vollkornbrot- und Müsliverzehr:

Wie viele Scheiben Vollkornbrot, -brötchen und

Portionen Müsli (1 Portion = 3 Esslöffel) essen Sie am Tag?

- 0 Portionen (5 Punkte)
- 1 Portion (4 Punkte)
- 2 Portionen (3 Punkte)
- 3 Portionen (2 Punkte)
- 4 Portionen (1 Punkt)
- > 4 Portionen (0 Punkte)



### Fleisch- und Wurstkonsum:

Wie oft essen Sie Rind-, Schwein- oder Lammfleisch bzw.

Wurstwaren?

- nie oder sehr selten (0 Punkte)
- 1 – 2 mal die Woche (2 Punkte)
- 3 – 4 mal die Woche (4 Punkte)
- 5 – 6 mal die Woche (6 Punkte)
- täglich (8 Punkte)
- mehrmals täglich (10 Punkte)

### Trinkverhalten:

Wie viel Softdrinks oder gesüßte Säfte trinken Sie?

(Cola, Energydrinks, pure Fruchtsäfte)

- nie oder sehr selten (0 Punkte)
- 0,1 – 0,5 Liter täglich (3 Punkte)
- 0,6 – 1,0 Liter täglich (6 Punkte)
- 1,1 – 1,5 Liter täglich (9 Punkte)
- 1,6 – 2,0 Liter täglich (12 Punkte)
- 2,1 – 2,5 Liter täglich (15 Punkte)
- $\geq 2,5$  Liter täglich (18 Punkte)

### Rauchen:

Welchen Raucherstatus haben Sie?

- Ich habe nie geraucht (0 Punkte)
- Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht (1 Punkt)
- Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht (5 Punkte)
- Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag (2 Punkte)
- Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag (8 Punkte)

### Körpergröße:

Wie groß sind Sie in Zentimeter?

- ≤ 150 (12 Punkte)
- 151 – 160 (9 Punkte)
- 161 – 170 (6 Punkte)
- 171 – 180 (3 Punkte)
- 181 – 190 (1 Punkt)
- > 190 (0 Punkte)

### Taillenumfang:

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimeter?

- < 75 (0 Punkte)
- 75 – 79 (4 Punkte)
- 80 – 84 (8 Punkte)
- 85 – 89 (12 Punkte)
- 90 – 94 (16 Punkte)
- 95 – 99 (20 Punkte)
- 100 – 104 (24 Punkte)
- 105 – 109 (28 Punkte)
- 110 – 114 (32 Punkte)
- 115 – 119 (36 Punkte)
- ≥ 120 (40 Punkte)

### Diabetes in der Familie:

Wurde bei Ihren Eltern ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

- Nein oder ist mit nicht bekannt (0 Punkte)
- Ja, ein Elternteil ist erkrankt (6 Punkte)
- Ja, beide Elternteile sind erkrankt (12 Punkte)

Wurde bei mindestens einem Geschwisterkind ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

- Nein oder ist mir nicht bekannt (0 Punkte)
- Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt (6 Punkte)

Addieren Sie alle den Antworten zugeordneten Punkte.

## AUSWERTUNG

### Punkteskala



Über 65: Ihr Diabetes-Risiko ist hoch bis sehr hoch

Sie sollten einen Blutzuckertest im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Hausarzt machen. Ihr Risiko ist nicht nur hoch, an Diabetes zu erkranken. Es ist nicht auszuschließen, dass Sie bereits Diabetes haben.



51 - 65: Ihr Diabetes Risiko ist erhöht

Um Ihr Risiko genau zu bestimmen, sollten Sie Ihren Blutzucker im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung von Ihrem Arzt überprüfen lassen.



41 - 50: Ihr Diabetes-Risiko ist noch niedrig

Achten Sie trotzdem auf Ihr Körpergewicht und einen aktiven Lebensstil mit ausreichend Bewegung. Ihr Diabetes-Risiko kann in den kommenden Jahren mit fortschreitendem Alter steigen.



Unter 40 Ihr Diabetes-Risiko ist niedrig