



# Diabetes-Risikotest



Name: \_\_\_\_\_

**Geschlecht:**  weiblich  männlich

**1. Wie alt sind Sie?**

- unter 35 Jahren  0 Punkte
- 35 bis 44 Jahre  1 Punkt
- 45 bis 54 Jahre  2 Punkte
- 55 bis 64 Jahre  3 Punkte
- älter als 64 Jahre  4 Punkte

**2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?**

- nein  0 Punkte
- ja, in der nahen Verwandtschaft (leibliche Eltern, Kinder, Geschwister)  4 Punkte
- ja, in der entfernten Verwandtschaft (leibliche Großeltern, Tanten, Onkel, Cousinen, Cousins)  3 Punkte

**3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?**

- |              |               |                                   |
|--------------|---------------|-----------------------------------|
| <b>Frau:</b> | <b>Mann:</b>  |                                   |
| unter 80 cm  | unter 94 cm   | <input type="checkbox"/> 0 Punkte |
| 80 bis 88 cm | 94 bis 102 cm | <input type="checkbox"/> 3 Punkte |
| über 88 cm   | über 102 cm   | <input type="checkbox"/> 4 Punkte |

**4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?**

- ja  0 Punkte
- nein  2 Punkte

**5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?**

- jeden Tag  0 Punkte
- nicht jeden Tag  1 Punkt

**6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?**

- nein  0 Punkte
- ja  2 Punkte

**7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?**

- nein  0 Punkte
- ja  5 Punkte

**8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index, Berechnung siehe Flyer)?**

- unter 25  0 Punkte
- 25 bis 30  1 Punkt
- über 30  3 Punkte

**Praxisstempel:**

**Auswertung:**

An Ihrer erreichten Gesamt-Punktzahl können Sie nun erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken.

**Unter 7 Punkte: Risiko 1%**

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es natürlich nicht, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten.

**7 - 11 Punkte: Risiko 4%**

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist. Wenn Sie sichergehen wollen, beachten Sie die folgenden Regeln:

- Bei Übergewicht sollten Sie versuchen, sieben Prozent des Körpergewichts abzubauen.
- Bewegen Sie sich an mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten.
- Fett sollte nur maximal 30% Ihrer Nahrungsenergie ausmachen.
- Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte zehn Prozent Ihrer Nahrung nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu sich.

**12 - 14 Punkte: Risiko 17%**

Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Dabei helfen können Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstiländerung, die Sie alleine umsetzen. Greifen Sie auf professionelle Hilfe zurück, wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise nicht zurechtkommen.

**15 - 20 Punkte: Risiko 33%**

Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Patienten mit diesem Risikograd erkranken in den nächsten zehn Jahren an Diabetes. Das Unterschätzen der Situation könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Machen Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung.

**Über 20 Punkte: Risiko 50%**

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Das trifft für rund 35 Prozent der Personen zu, deren Punktwert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest – beispielsweise in Ihrer Apotheke – kann als zusätzliche Information hilfreich sein. Allerdings ersetzt er nicht eine ausführliche Labordiagnostik zum Ausschluss einer bereits bestehenden Zuckerkrankheit. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.