

# Diabetes Risiko-Test

## 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

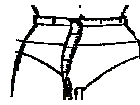
## 2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer (Bluts-)Verwandschaft Diabetes diagnostiziert ?

- Nein . . . . . 0 Punkte
- Ja, bei Eltern, Schwester, Bruder, Kind . . . . . 5 Punkte
- Ja, bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin . . . . . 3 Punkte

(Höchstpunktzahl bei dieser Frage: 5)

## 3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf der Höhe des Nabels ?

- Frau: unter 80 cm, Mann: unter 94 cm . . . . . 0 Punkte
- Frau: 80 - 88 cm, Mann: 94 - 102 cm . . . . . 3 Punkte
- Frau: über 88 cm, Mann: über 102 cm . . . . . 5 Punkte



## 4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung (bei der Arbeit, im Haushalt, in der Freizeit) ?

- Ja . . . . . 0 Punkte
- Nein . . . . . 2 Punkte

## 5. Wie oft essen Sie Obst und 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. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z.B. während einer Krankheit, während der Schwangerschaft) ?

- Nein . . . . . 0 Punkte
- Ja . . . . . 5 Punkte

## 8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index) ?

- unter 25 kg/m<sup>2</sup> . . . . . 0 Punkte
- 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup> . . . . . 1 Punkt
- höher als 30 kg/m<sup>2</sup> . . . . . 3 Punkte

Berechnungsformel: 
$$\text{Body-Mass-Index} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$

## Auswertung

Punkte	Individuelles Risiko	Erkrankungs-Wahrscheinlichkeit in den nächsten 10 Jahren
unter 7	niedrig	1 %
7 – 11	leicht erhöht	4 %
12 – 14	mittel	17 %
15 – 20	hoch	33 %
über 20	sehr hoch	50 %

Bitte besprechen Sie das Ergebnis des Risiko-Tests mit Ihrem Arzt !