

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

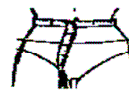
2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer (Bluts-)Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert ?

- 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/m² 0 Punkte
- 25 bis 30 kg/m² 1 Punkt
- höher als 30 kg/m² 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 !