

# GesundheitsCheck DIABETES

FINDRISK – mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken, vorhersehen. Nutzen Sie die Chance – machen Sie den Test, und bleiben Sie möglichst lange gesund!



## Wie alt sind Sie?

|                          |                    |          |
|--------------------------|--------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | unter 35 Jahren    | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 35 bis 44 Jahre    | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> | 45 bis 54 Jahre    | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 55 bis 64 Jahre    | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | älter als 64 Jahre | 4 Punkte |

## Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

|                          |   |          |
|--------------------------|---|----------|
| <input type="checkbox"/> | nein  | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern                          | 5 Punkte |

## Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

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

## Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

|                          |      |          |
|--------------------------|------|----------|
| <input type="checkbox"/> | ja   | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | nein | 2 Punkte |

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

|                          |                 |          |
|--------------------------|-----------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | jeden Tag       | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | nicht jeden Tag | 1 Punkt  |

## Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

|                          |      |          |
|--------------------------|------|----------|
| <input type="checkbox"/> | nein | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | ja   | 2 Punkte |

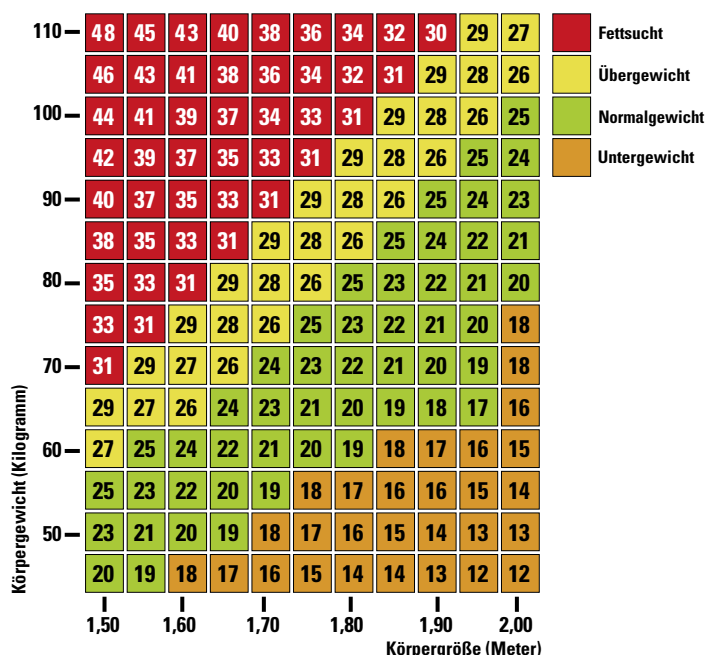
## Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

|                          |      |          |
|--------------------------|------|----------|
| <input type="checkbox"/> | nein | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | ja   | 5 Punkte |

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

|                          |           |          |
|--------------------------|-----------|----------|
| <input type="checkbox"/> | unter 25  | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 25 bis 30 | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> | über 30   | 3 Punkte |

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen:  
Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach dieser Tabelle).



Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_

## FINDRISK – so hoch ist Ihr Diabetes-Risiko (in den nächsten 10 Jahren\*)

Unter 7 Punkte 1 Prozent\*

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 bis 11 Punkte 4 Prozent\*

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 folgende Regeln:

- Bei Übergewicht sollten Sie versuchen, sieben Prozent des Körpergewichts abzubauen.
- Bewegen Sie sich an mind. 5 Tagen in der Woche jeweils 30 Min. so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten.
- Fett sollte nur maximal 30% Ihrer Nahrungsenergie ausmachen.
- Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10% Ihrer Nahrungsenergie nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu sich (wie z.B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst).

12 bis 14 Punkte 17 Prozent\*

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

15 bis 20 Punkte 33 Prozent\*

Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Menschen mit diesem Risikograd erkrankt 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 und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung zu Ihrem Hausarzt („Check-up ab 35“).

Über 20 Punkte 50 Prozent\*

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 Punktewert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest 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.

\* Risiko in Prozent = 4% bedeutet z.B., dass vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Diabetes mellitus Typ 2 bekommen können.

## So senken Sie Ihr Risiko

Schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit

### Gesünder essen und trinken

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Mehr Obst und Gemüse  | Jede Mahlzeit sollte möglichst viel Gemüse, Obst oder Salat enthalten.  |
| Fettarme Lebensmittel | Greifen Sie bei Milch- und Käseprodukten zu den fettarmen Varianten. Essen Sie magere Wurst und Fleisch – aber auch das nur in Maßen. Mindestens einmal wöchentlich sollte Fisch auf den Tisch. |
| Fettarm kochen        | Pfannen mit Antihafbeschichtung verwenden, mit denen man beim Braten auf viel Fett verzichten kann. Grundsätzlich sollten Rapsöl und Olivenöl die festen Fette in der Küche ersetzen.           |
| Gesunde Imbisse       | Fastfood und Fertigsnacks sind Kalorienbomben. Verzichten Sie darauf. Die Natur bietet leckere Zwischenmahlzeiten wie Karotten, Äpfel, Nüsse.   |
| Gesunde Getränke      | Meiden Sie zuckerhaltige Getränke. Löschen Sie Ihren Durst stattdessen mit Mineralwasser, verdünnten Obstsaften und Kräutertees.  |

### Mehr Bewegung im Alltag

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Zeit nehmen                    | Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten. Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie in Ihrem Alltag gut unterbringen.   |
| Arbeitsweg zur Bewegung nutzen | Zum Beispiel die Wartezeit an der Haltestelle: Spannen Sie abwechselnd die Gesäß- und Bauchmuskeln an. Dann wippen Sie auf den Zehenspitzen auf und ab. Vielleicht reicht die Zeit sogar, um bis zur nächsten Haltestelle zu gehen. |
| Vorfahrt für das Fahrrad       | Für Besorgungen in der Umgebung nehmen Sie das Rad. Stellen Sie es so ab, dass Sie es jederzeit benutzen können, und halten Sie es funktionstüchtig.  |
| Auf Gruppendynamik setzen      | Wenn Ihnen Sport in der Gruppe Spaß macht, nutzen Sie das aus. Feste Trainingstermine und nette Sportkameraden helfen, auch in motivationsschwachen Momenten dabeizubleiben.  |
| Richtig belasten               | Wählen Sie Sportarten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität. Nordic Walking beispielsweise ist ideal. Wenn Sie leicht schwitzen und sich beim Sport gut unterhalten können, stimmt die Belastung.                         |

### Dauerhaft aktiv bleiben

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Realistische Ziele setzen | Vorsätze, die nicht einzuhalten sind, machen ein schlechtes Gewissen und demotivieren.   |
| Aktionstage einführen     | Ein bis dreimal pro Jahr sollten Sie klare Verhältnisse schaffen und radikal aufräumen. Das gilt für den Kühlschrank ebenso wie für Keller und Wohnzimmer. Indem Sie so Ihre Gewohnheiten durchbrechen, tanken Sie Kraft und Energie für alle anderen Lebensbereiche.                          |
| Sich selbst überlisten    | Nur Maßnahmen, die einfach umzusetzen sind, können im Alltag bestehen. Beispiel Sportschuhe: Stehen sie griffbereit im Flur, werden Sie viel häufiger auch benutzt. Dasselbe gilt für den Inhalt des Kühlschranks: Gesunde Lebensmittel ganz nach vorn räumen, denn dorthin greift man zuerst. |

Weitere Informationen unter

- [www.diabetes-risiko.de](http://www.diabetes-risiko.de)
- [www.diabetesstiftung.org](http://www.diabetesstiftung.org)