

Wie alt sind Sie?	Punkte	
unter 35 Jahre	0	<input type="checkbox"/>
35 bis 44 Jahre	1	<input type="checkbox"/>
45 bis 54 Jahre	2	<input type="checkbox"/>
55 bis 64 Jahre	3	<input type="checkbox"/>
älter als 64 Jahre	4	<input type="checkbox"/>

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?	
Nein	0 <input type="checkbox"/>
Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	5 <input type="checkbox"/>
Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousins oder Cousins	3 <input type="checkbox"/>

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?		
Frau	Mann	
unter 80 cm	unter 94 cm	0 <input type="checkbox"/>
80 bis 88 cm	94 bis 102 cm	3 <input type="checkbox"/>
über 88 cm	über 102 cm	4 <input type="checkbox"/>

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung ?	
Ja	0 <input type="checkbox"/>
Nein	2 <input type="checkbox"/>

Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?	
jeden Tag	0 <input type="checkbox"/>
nicht jeden Tag	1 <input type="checkbox"/>

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?	Punkte
Nein	0 <input type="checkbox"/>
Ja	2 <input type="checkbox"/>

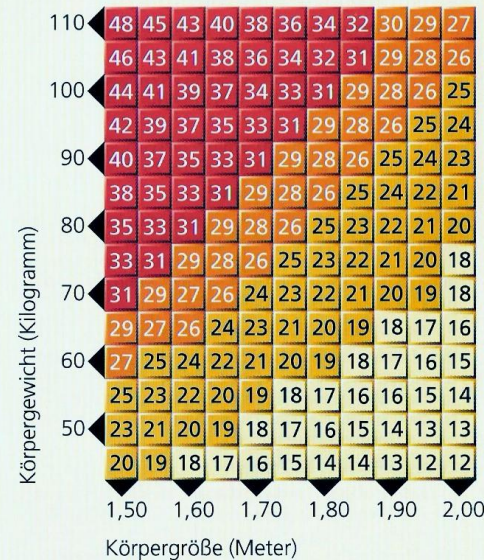
Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

Nein	0	<input type="checkbox"/>
Ja	5	<input type="checkbox"/>

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

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

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




Mehr zu Diabetes auch unter www.diabetes-risiko.de

 Fettsucht
 Übergewicht
 Normalgewicht
 Untergewicht

Auswertung

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 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 % Ihres Energieumsatzes ausmachen.
- Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10 % Ihrer Nahrung nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe (z. B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst) zu sich.

12 bis 14 Punkte: 17 Prozent*

In dieser Risikogruppe sollten Sie möglichst bald Vorsorgemaßnahmen ergreifen. Dabei helfen Ihnen Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstil-Änderung. Nehmen Sie auch professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie merken, dass Sie allein nicht zurechtkommen.

15 bis 20 Punkte: 33 Prozent*

Ihre Gefährdung ist erheblich. Unterschätzen Sie nicht die Situation, denn das könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Machen Sie einen Blutzuckertest bei Ihrem Arzt und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung.

Über 20 Punkte: 50 Prozent*

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn möglicherweise sind Sie bereits an Diabetes erkrankt. Ein einfacher Blutzuckertest kann als zusätzliche Information hilfreich sein. Allerdings ersetzt er nicht eine ausführliche Labordiagnostik. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.

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