



DZD
Deutsches Zentrum
für Diabetesforschung

Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko

Mit diesem Fragebogen lässt sich ermitteln, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten fünf Jahren an **Typ-2-Diabetes zu erkranken**



Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

- unter 35 0 Punkte
- 35 – 39 1 Punkt
- 40 – 44 4 Punkte
- 45 – 49 7 Punkte
- 50 – 54 10 Punkte
- 55 – 59 13 Punkte
- 60 – 64 16 Punkte
- 65 – 69 19 Punkte
- 70 – 74 22 Punkte
- 75 und älter 25 Punkte

Körperliche Aktivität

Sind Sie pro Woche mindestens 5 Stunden aktiv? (z. B. Sport, Gartenarbeit, Radfahren)

- Nein 1 Punkt
- Ja 0 Punkte

Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

- Nein 0 Punkte
- Ja 5 Punkte



Vollkornbrot- und Müsliverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot, -brötchen und Portionen Müsli (1 Portion = 3 Esslöffel) essen Sie am Tag?

- 0 5 Punkte
- 1 4 Punkte
- 2 3 Punkte
- 3 2 Punkte
- 4 1 Punkt
- mehr als 4 0 Punkte

Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

- 0 – 1 3 Punkte
- 2 – 5 2 Punkte
- mehr als 5 0 Punkte

Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

- unter 152 11 Punkte
- 152 – 159 9 Punkte
- 160 – 167 7 Punkte
- 168 – 175 5 Punkte
- 176 – 183 3 Punkte
- 184 – 191 1 Punkt
- 192 und größer 0 Punkte

Diabetes in der Familie

Wurde bei Ihren Eltern ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

- Nein oder ist mir nicht bekannt 0 Punkte
- Ja, ein Elternteil ist erkrankt 6 Punkte
- Ja, beide Elternteile sind erkrankt 11 Punkte

Wurde bei mindestens einem Geschwisterkind ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

- Nein oder ist mir nicht bekannt 0 Punkte
- Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt 6 Punkte

Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

- Ich habe nie geraucht 0 Punkte
- Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht 1 Punkt
- Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht 5 Punkte
- Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag 2 Punkte
- Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag 8 Punkte

Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern? *

- unter 75 0 Punkte
- 75 – 79 4 Punkte
- 80 – 84 8 Punkte
- 85 – 89 12 Punkte
- 90 – 94 16 Punkte
- 95 – 99 20 Punkte
- 100 – 104 24 Punkte
- 105 – 109 28 Punkte
- 110 – 114 32 Punkte
- 115 – 119 36 Punkte
- 120 und mehr 40 Punkte



* Maßband stehend in der Mitte zwischen unterem Rippenbogen und Beckenkamm anlegen, leicht ausatmen und Wert ablesen

Zählen Sie bitte alle Punkte zusammen. Bei der Auswertung des Tests auf der nächsten Seite erfahren Sie, welches Risiko Ihrer Punktzahl entspricht.



Fleischkonsum

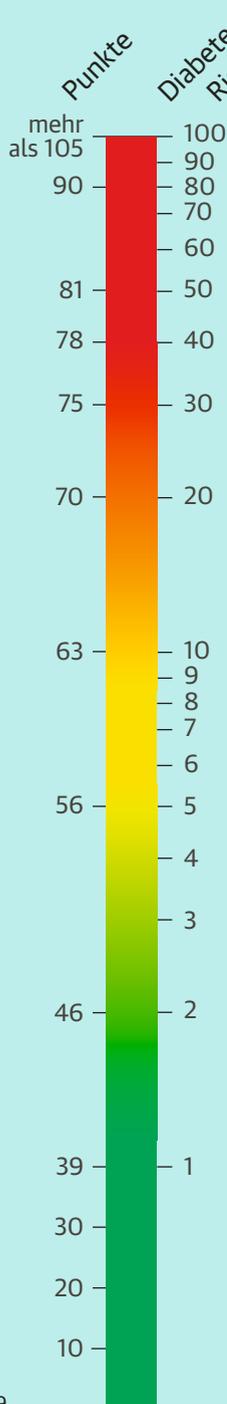
Wie oft essen Sie Rind-, Schweine- oder Lammfleisch (keine Wurstwaren)?

- Nie oder sehr selten .. 0 Punkte
- 1 – 2 Mal pro Woche .. 1 Punkt
- 3 – 4 Mal pro Woche .. 3 Punkte
- 5 – 6 Mal pro Woche .. 5 Punkte
- Täglich 6 Punkte
- Mehrmals täglich 8 Punkte



Auswertung: So hoch ist Ihr Risiko

Ordnen Sie mithilfe der Skala Ihre Punktzahl dem Diabetes-Risiko zu. Wichtig: Auch Menschen mit geringem Risiko können an Diabetes erkranken – und Menschen mit hohem Risiko dennoch gesund bleiben!



Das Diabetes-Risiko gibt an, wie viele von hundert Personen wahrscheinlich in den nächsten fünf Jahren an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

Diabetes-Risiko hoch bis sehr hoch

Sie sollten einen Blutzuckertest bei Ihrem Arzt machen lassen. Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist hoch. Es ist nicht auszuschließen, dass Sie bereits Diabetes haben.

Diabetes-Risiko erhöht

Um Ihr Diabetes-Risiko genau zu bestimmen, sollten Sie Ihren Blutzucker im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung von Ihrem Arzt überprüfen lassen.

Diabetes-Risiko noch niedrig

Sie sollten auf Ihr Gewicht, eine gesunde Ernährung und einen aktiven Lebensstil achten. Ihr Risiko wird in den kommenden Jahren mit fortschreitendem Alter steigen.

Diabetes-Risiko niedrig