

# Diabetes

## Einfach das Risiko testen



**Typ 2 Diabetes ist eine immer häufiger auftretende Krankheit. Sie kann schwerwiegende Folgen haben, wenn sie nicht richtig behandelt wird.**

Sie betrifft schon mehr als 4% der Bevölkerung. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Diabetes zu erkranken und viele sind schon erkrankt ohne es zu wissen!

**Mit nur 8 einfachen Fragen können Sie Ihr mögliches Risiko bestimmen, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken.**

Nutzen Sie die Chance, machen Sie den Test mit Hilfe des FINDRISK- Fragebogens (Finnish Diabetes Risk Score)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé



mit freundlicher  
Genehmigung  
der Deutschen  
Diabetesstiftung



143, rue de Mühlenbach  
L-2168 Luxembourg  
Tel: 48 53 61  
[www.ald.lu](http://www.ald.lu)

# FINDRISK – einfach das Diabetes Risiko testen

## 1. Wie alt sind Sie?

- unter 35 Jahre ..... 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 mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- Nein ..... 0 Punkte
- Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousins oder Cousins .... 3 Punkte
- Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern ..... 5 Punkte

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



### Mann

- unter 94 cm ..... 0 Punkte
- 94 bis 102 cm ..... 3 Punkte
- über 102 cm ..... 4 Punkte

### Frau

- unter 80 cm ..... 0 Punkte
- 80 bis 88 cm ..... 3 Punkte
- über 88 cm ..... 4 Punkte

## 4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung ?

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

## 5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse?

- 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. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

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

## 8. 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, S.3).

- Unter 25 ..... 0 Punkte
- 25 bis 30 ..... 1 Punkt
- Über 30 ..... 3 Punkte

**Ihre Punktzahl: . . . . .**

Addieren Sie die Punkte, die Ihren Antworten zugeordnet sind, und tragen Sie die Zahl in das Kästchen ein. Schauen Sie in der Tabelle auf Seite 4 nach, welches Diabetes-Risiko Ihrem Punktwert entspricht.

# Diabetes Risiko - Erklärung

## Alter

Zwar erkranken zunehmend auch junge Menschen an Typ-2- Diabetes, doch das Alter ist ein wesentlicher Risikofaktor. Das liegt daran, dass mit den Jahren - insbesondere bei Übergewichtigen - die Wirkung des Hormons Insulin nachlässt. Um dies auszugleichen, produziert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin. Irgendwann stößt das Organ an seine Leistungsgrenze - an diesem Punkt bricht die Diabetes-Erkrankung aus.

## Verwandtschaft

Wenn Sie an Diabetes erkrankte Blutsverwandte haben, lässt dies Rückschlüsse auf Ihr Risiko zu. Denn: Genetische Faktoren spielen auch beim Typ-2-Diabetes eine wichtige Rolle. Ein Beispiel: Ist ein Elternteil erkrankt, beträgt das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu bekommen, für die Kinder 30 bis 40 Prozent.

## Taillenumfang

Heute sind sich Mediziner einig, dass das Fettgewebe im Bauchraum für die Entstehung von Diabetes von großer Bedeutung ist. Es ist wesentlich stoffwechsellaktiver als jenes unter der Haut und an den Hüften. So wird gemessen: Im Stehen legen Sie das Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm um den Bauch herum. Leicht ausatmen und den Wert auf Nabelhöhe ablesen.

## Bewegung

Der Mangel an Bewegung im Alltag nimmt in Industrieländern erschreckende Ausmaße an. Schätzungen zufolge, bewegen sich die Menschen heute nur noch halb so viel wie vor 50 Jahren. Auch wenn 30 Minuten tägliche Bewegung wenig erscheinen, lässt sich einer Studie zufolge damit die Diabetes- Gefahr deutlich senken. Mit „Bewegung“ sind nicht nur sportliche Aktivitäten wie Radfahren oder Spazierengehen gemeint. Bewegung am Arbeitsplatz (z. B. Verkaufsregale auffüllen) oder im Haushalt (z. B. Fenster putzen, Gartenarbeit) zählt genauso.

## Gemüse und Obst

Aus der Nahrung holt sich der Körper die nötige Energie. Besondere Bedeutung für den Energiehaushalt haben Fette und Kohlenhydrate. Viele der industriell verarbeiteten Lebensmittel enthalten allerdings zu viel davon. Durch den Genuss von reichlich frischem Obst und Gemüse umgehen Sie die Gefahr einer zu kalorienreichen Ernährung und führen Ihrem Körper zudem genug Vitamine und Mineralstoffe zu.

## Bluthochdruck

Oft kommt Bluthochdruck im Zusammenhang mit Übergewicht vor. Nicht selten bleibt er jahrelang unerkannt, weil zunächst keine Beschwerden auftreten. Diabetiker sind bis zu dreimal häufiger betroffen als Nicht-Diabetiker. Unbehandelt erhöht Bluthochdruck die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall.

## Blutzuckerwerte

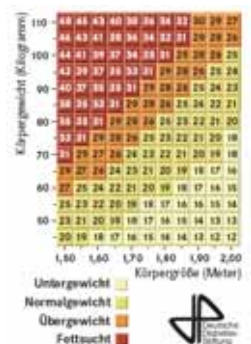
Bei Gesunden liegt der Nüchtern-Blutzuckerspiegel unter 100 mg/dl (Messung an Fingerkuppe oder Ohrläppchen).

Menschen mit Vorstadien einer Zuckerkrankheit weisen bisweilen höhere Werte auf. Ein einmalig leicht erhöhtes Testergebnis ist kein Grund zur Beunruhigung, verharmlosen sollten Sie es aber auch nicht. Lassen Sie Ihre Werte kontrollieren.

## Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI setzt Ihr Gewicht ins Verhältnis zur Körpergröße.

Wem die Formel zu kompliziert ist, der kann seinen Wert auch aus der unten stehenden Tabelle ablesen: Er steht in dem Kästchen, in dem sich die Linien für das Körpergewicht und die Körpergröße treffen.



# Diabetes – so hoch ist Ihr 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 Diabeteserkrankung 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 35% Ihrer Nahrung ausmachen.**
- **Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10% Ihrer Nahrung nicht übersteigen.**
- **Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe (wie z.B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst) zu sich.**

## **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 Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstiländerung, 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 Patienten mit diesem Risikograd erkranken in den nächsten zehn Jahren an Diabetes. Das Unterschätzen der Situation könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Besprechen Sie die Situation mit Ihrem Arzt.

## **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 Punktwert 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 zum Beispiel, dass vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Diabetes mellitus Typ 2 bekommen können.