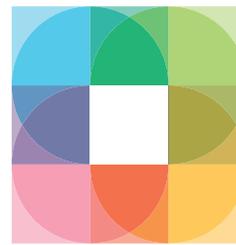


DIABETESRISIKO-TEST

TESTEN SIE IHR ERKRANKUNGSRISIKO!

Beantworten Sie bitte folgende Fragen und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen.



**KATHARINEN
HOSPITAL
UNNA**

WIE ALT SIND SIE?

- unter 35 Jahre 0 Pkte
35 bis 44 Jahre 1 Pkt
45 bis 54 Jahre 2 Pkte
55 bis 64 Jahre 3 Pkte
älter als 64 Jahre 4 Pkte

WIE HOCH IST IHR BODY-MASS-INDEX?

Erläuterung des Body-Mass-Index und Beispiel - siehe unten

- unter 25 0 Pkte
25 bis 30 1 Pkt
höher als 30 3 Pkte

WELCHEN TAILLENUMFANG MESSEN SIE AUF DER HÖHE IHRES BAUCHNABELS?

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

HABEN SIE TÄGLICH MIND. 30 MINUTEN KÖRPERLICHE BEWEGUNG AM STÜCK?

(Bei der Arbeit, im Haushalt in der Freizeit.)

- Ja 0 Pkte Nein 2 Pkte

WIE OFT ESSEN SIE GEMÜSE, OBST ODER DUNKLES BROT (ROGGEN- ODER VOLLKORN)

- Jeden Tag 0 Pkte Nicht jeden Tag 1 Pkt

BEKAMEN SIE SCHON BLUTDRUCKSENKENDE MEDIKAMENTE VERORDNET?

- Ja 2 Pkte Nein 0 Pkte

WURDEN BEI IHNEN SCHON EINMAL BEI EINER ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG ZU HOHE BLUT- ZUCKERWERTE FESTGESTELLT?

(z.B. während einer medizinischen Untersuchung, während einer Krankheit oder einer Schwangerschaft)

- Ja 5 Pkte Nein 0 Pkte

WURDE BEI IHRER BLUTSVERWANDTSCHAFT DIABETES (ALTERSZUCKER) FESTGESTELLT?

(max. 5 Punkte möglich)

- Nein 0 Pkte

Ja 5 Pkte
bei den Eltern,
Geschwistern,
Kind

Ja 3 Pkte
bei Großeltern,
Tante, Onkel,
Cousine, Cousin

Mit freundlicher Genehmigung
© Deutsche Diabetes-Stiftung



AUSWERTUNG

An Ihrer erreichten Gesamtpunktzahl können Sie erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken.

0 BIS 9 PUNKTE

Sie haben kein oder ein sehr geringes Risiko, an Diabetes zu erkranken.

10 BIS 20 PUNKTE

Es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko zu senken und um den Ausbruch der Erkrankung zu verzögern oder zu verhindern.

MEHR ALS 20 PUNKTE

Hier liegt ein sehr stark erhöhtes Risiko vor, an Diabetes zu erkranken. Daher wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, um die für Sie richtige Behandlung zu besprechen.

ODER WENDEN SIE SICH AN UNS,
UM WEITERE INFORMATIONEN ZU ERHALTEN.

BODY-MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index (BMI) wird nach der Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

BEISPIELRECHNUNG

Größe 1,70 m Gewicht 65 kg

$$\text{BMI} = \frac{65}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

Der Body-Mass-Index beträgt 22,5.

Ein normaler BMI liegt zwischen 19 und 24,9; ab 25 zeigt er ein Übergewicht an; über 30 gilt als Fettleibigkeit. Ein erhöhter BMI steigert auch immer das Risiko für verschiedene Erkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Gicht, Herzinfarkt ...