

## Machen Sie den Diabetes-Gesundheitscheck

Mit acht einfachen Fragen des „FINDRISK-Fragebogens“ der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) können Sie einschätzen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den **nächsten zehn Jahren** an Diabetes Typ II zu erkranken. Die DDS ist unabhängig, neutral und operativ wie fördernd tätig. Nutzen Sie den Selbsttest, damit Sie möglichst lange gesund bleiben.

### 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)

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

- nein (0 Punkte)
- in der entfernteren leiblichen Verwandtschaft (Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen, Cousins) (3 Punkte)
- in der nahen Verwandtschaft (leibliche Eltern, Kinder, Geschwister) (5 Punkte)

### Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

#### Frau

- unter 80 cm (0 Punkte)
- 80 bis 88 cm (3 Punkte)
- über 88 cm (4 Punkte)

#### Mann

- unter 94 cm (0 Punkte)
- 94 bis 102 cm (3 Punkte)
- über 102 cm (4 Punkte)

**Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten körperlich?**

- ja (0 Punkte)
- nein (2 Punkte)

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

- jeden Tag (0 Punkte)
- nicht jeden Tag (1 Punkt)

**Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?**

- nein (0 Punkte)
- ja (2 Punkte)

**Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte bei Ihnen festgestellt?**

- nein (0 Punkt)
- ja (5 Punkte)

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

**BMI** = Gewicht in kg / (Größe in m im Quadrat)

- unter 25 (0 Punkte)
- 25 bis 30 (1 Punkt)
- über 30 (3 Punkte)

(Quelle: FINDRISK-Evaluation 2007, Prof. Dr. Peter E. H. Schwarz,  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden)

## Auswertung: Ihr Diabetes-Risiko in den nächsten zehn Jahren

Das Risiko in Prozent (beispielsweise 4 %) bedeutet, dass durchschnittlich vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten zehn Jahren Diabetes mellitus Typ II bekommen.

- **Unter 7 Punkte = 1 Prozent:** Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem sollten Sie auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung achten.
- **7 bis 11 Punkte = 4 Prozent:** Ihr Diabetes-Risiko ist nur leicht erhöht, aber ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten. Behalten Sie Ihr Gewicht im Auge, ernähren Sie sich gesund und bewegen Sie sich drei- bis fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten lang.
- **12 bis 14 Punkte = 17 Prozent:** Schieben Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank. Wenn Sie übergewichtig sind, können Sie zum Beispiel mit dem Abbau von etwa 7 Prozent Ihres Körpergewichts Ihr Erkrankungsrisiko deutlich senken.
- **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. Unterschätzen Sie die Situation also nicht. Machen Sie bei Ihrem Hausarzt einen Check-up inklusive Blutzuckertest.
- **Über 20 Punkte = 50 Prozent:** Es besteht akuter Handlungsbedarf. Es ist möglich, dass Sie bereits an Diabetes oder Prädiabetes erkrankt sind. Das trifft auf rund 35 Prozent der Personen zu, deren Punktwert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest kann als zusätzliche Information zwar hilfreich sein, er ersetzt jedoch nicht eine ausführliche Labordiagnostik. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.