

Gesundheits-Check: Diabetes

Mit diesem simplen Test kannst Du feststellen, wie hoch Dein Risiko ist, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 (Insulinresistenz: Der Zucker im Blut kann nicht mehr richtig abgebaut werden) zu erkranken.

Dafür beantwortest Du einfach diese 8 kurzen Fragen. Für jeden Antwort bekommst Du eine bestimmte Punktzahl. Die Auswertung und Tipps findest Du dann am Ende.

Nutze die Chance - Und bleib möglichst lange gesund !

1. Wie Alt bist Du ?

- unter 35 (0 Punkte) 35 -44 (1 Punkt) 45-54 (2 Punkte)
 55-64 (3 Punkte) älter als 64 (4 Punkte)

2. Wurde bereits bei einem Verwandten Diabetes diagnostiziert ?

- Nein (0 Punkte)
 Ja, bei entfernter Verwandtschaft, Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins (3 Punkt)
 Ja, bei naher Verwandtschaft, Eltern, Geschwistern, Kindern (5 Punkte)

3. Welchen Taillen-Umfang misst Du (Höhe Bauchnabel) ?

	Frauen:	Männer:	
<input type="checkbox"/>	unter 80 cm	unter 94cm	(0 Punkte)
<input type="checkbox"/>	80 - 88 cm	94 - 102 cm	(3 Punkte)
<input type="checkbox"/>	über 88 cm	über 102 cm	(4 Punkte)

4. Hast du jeden Tag min. 30 Minuten körperliche Aktivität ?

Ja (0 Punkte)

Nein (2 Punkte)

5. Wie oft isst Du Obst und Gemüse ?

Täglich (0 Punkte)

nicht jeden Tag (1 Punkt)

6. Wurden Dir schon einmal Blutdruckmedikamente verordnet ?

Nein (0 Punkte)

Ja (2 Punkte)

6. Wurden bei Dir schon einmal hohe Blutzuckerwerte festgestellt ?

Nein (0 Punkte)

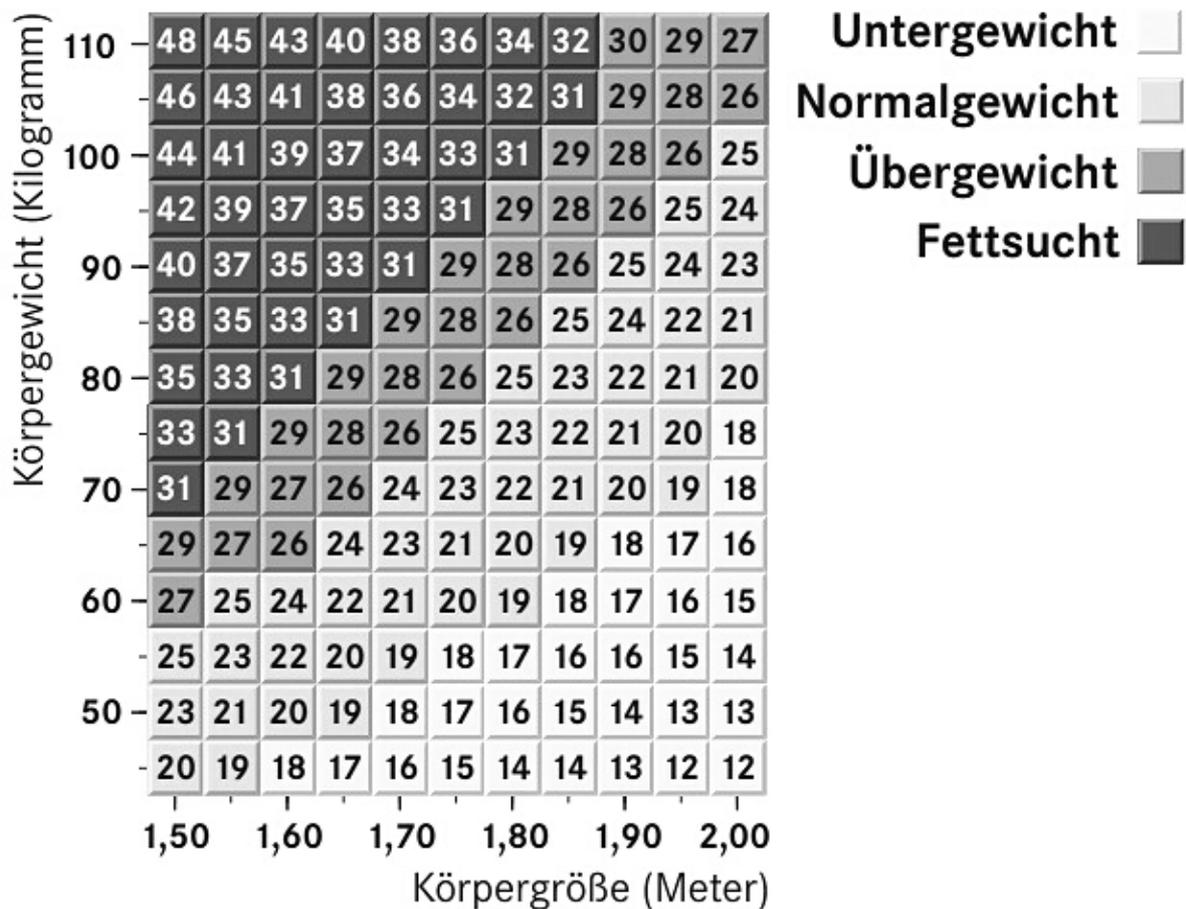
Ja (5 Punkte)

6. Wie hoch ist Dein Body-Mass-Index (BMI) ?

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

Der BMI lässt sich mit dieser Formel oder Tabelle errechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$



Gesamtpunktzahl:

Auswertung: Diabetes-Risiko

Unter 7 Punkte

Diabetes-Risiko für die nächsten zehn Jahre:

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

Diabetes-Risiko für die nächsten zehn Jahre:

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 Prozent Ihrer Nahrung ausmachen.
- Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte zehn Prozent Ihrer Nahrung nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu sich.

12 bis 14 Punkte

Diabetes-Risiko für die nächsten zehn Jahre:

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.

Auswertung: Diabetes-Risiko

15 bis 20 Punkte

Diabetes-Risiko für die nächsten zehn Jahre:

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. Machen Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung.

Über 20 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko für die nächsten zehn Jahre:

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 - beispielsweise in Ihrer Apotheke - 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.

NUR so kannst Du Dein Risiko senken:

Gesünder essen, trinken und mehr bewegen

- Mehr Obst und Gemüse: Jede Mahlzeit sollte möglichst viel Obst, Gemüse oder Salat enthalten. Im Idealfall stillen Sie damit sogar Ihren Hunger ganz.
- Fettarme Lebensmittel: Greifen Sie bei Milch- und Käseprodukten zu den fettarmen Varianten. Essen Sie magere Wurst und mageres Fleisch – aber auch das nur in Maßen. Mindestens einmal wöchentlich sollte Fisch auf den Tisch.
- Fettarm kochen: Pfannen mit Antihafbeschichtung verwenden, mit denen man beim Braten auf viel Fett verzichten kann. Grundsätzlich sollten Rapsöl (zum Braten) und Olivenöl (für Salate) die festen Fette in der Küche ersetzen.
- Gesunde Imbisse: Fastfood und Fertigsnacks sind Kalorienbomben. Verzichten Sie darauf. Die Natur bietet leckere Zwischenmahlzeiten wie Trauben, Karotten oder Äpfel.
- Gesunde Getränke: Meiden Sie zuckerhaltige Getränke. Löschen Sie Ihren Durst stattdessen mit Mineralwasser, Saftschorlen und Kräutertees.
- Mehr Bewegung in den Alltag Zeit nehmen: Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten. Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie in Ihrem Alltag gut unterbringen.
- Arbeitsweg zum Training nutzen: Zum Beispiel die Wartezeit an der Bushaltestelle: Spannen Sie abwechselnd Gesäß- und Bauchmuskeln an. Dann wippen Sie auf den Zehenspitzen auf und ab. Vielleicht reicht die Zeit sogar, um bis zur nächsten Haltestelle zu gehen.
- Vorfahrt für das Fahrrad: Für Besorgungen in der Umgebung nehmen Sie das Rad. Stellen Sie es so ab, dass Sie es jederzeit benutzen können, und halten Sie es funktionsfähig.
- Auf Gruppendynamik setzen: Wenn Ihnen Sport in der Gruppe Spaß macht, nutzen Sie das aus. Feste Trainingstermine und nette Sportkameraden helfen, auch in motivationsschwachen Momenten dabeizubleiben.
- Richtig belasten: Wählen Sie Sportarten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität. Nordic Walking beispielsweise ist ideal. Wenn Sie leicht schwitzen und sich beim Sport gut unterhalten können, stimmt die Belastung.

NUR so kannst Du Dein Risiko senken:

Dauerhaft aktiv bleiben

- Realistische Ziele setzen. Vorsätze, die nicht einzuhalten sind, machen ein schlechtes Gewissen und demotivieren.
- Aktionstage einführen. Ein- bis dreimal pro Jahr sollten Sie klare Verhältnisse schaffen und radikal aufräumen. Das gilt für den Kühlschrank ebenso wie für Keller und Wohnzimmer. Indem Sie so Ihre Gewohnheiten durchbrechen, tanken Sie Kraft und Energie für alle anderen Lebensbereiche.
- Sich selbst überlisten. Nur Maßnahmen, die einfach umzusetzen sind, können im Alltag bestehen. Beispiel Sportschuhe: Stehen sie griffbereit im Flur, werden sie sehr wahrscheinlich auch benutzt. Dasselbe gilt für den Inhalt des Kühlschranks: Gesunde Lebensmittel ganz nach vorn räumen, denn dorthin greift man zuerst!

Schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit! ...
Nutzen Sie Ihre Chancen!

Wir unterstützen Dich dabei !

Ob beim Training im Vital-Aktiv Gesundheits-Zirkel.

Oder mit unserem Ernährungsprogramm Myintense+



myintense+
aktiv schlank.

Hinweis:

Dieser Fragebogen wurde nach der Vorlage der FINDRISK-Evaluation von Prof.

Dr. E.H. Schwarz und der Diabetes Stiftung DDS entwickelt.

Weitere Informationen unter: www.diabetes-risiko.de