

Was wissen Sie über Diabetes?



Testen Sie sich mit nur 8 Fragen und bleiben Sie gesund!

Test online unter:
www.diabetes-risiko.de

Den GesundheitsCheck erhalten Sie auch bei Ihrem Hausarzt und Apotheker!

GesundheitsCheck DIABETES

FINDRISK – mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken, vorhersehen. Nutzen Sie die Chance – machen Sie den Test, und bleiben Sie möglichst lange gesund!

Deutsche Diabetes-Stiftung

Wie alt sind Sie?

<input type="checkbox"/> unter 35 Jahre	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 35 bis 44 Jahre	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 45 bis 54 Jahre	2 Punkte
<input type="checkbox"/> 55 bis 64 Jahre	3 Punkte
<input type="checkbox"/> älter als 64 Jahre	4 Punkte

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/> ja	2 Punkte

Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/> ja	5 Punkte

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

<input type="checkbox"/> jeden Tag	0 Punkte
<input type="checkbox"/> nicht jeden Tag	1 Punkt

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

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

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

<input type="checkbox"/> ja	0 Punkte
<input type="checkbox"/> nein	2 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/> ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins	3 Punkte
<input type="checkbox"/> ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	5 Punkte

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

<input type="checkbox"/> unter 25	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 25 bis 30	1 Punkt
<input type="checkbox"/> über 30	3 Punkte

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen:
Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach dieser Tabelle).

Körpergröße (Meter)	Körpergewicht (Kilogramm)									
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
1,50	16,7	18,5	20,0	21,3	22,7	23,9	25,0	26,1	27,2	28,3
1,55	16,2	18,0	19,4	20,7	22,0	23,2	24,3	25,4	26,5	27,6
1,60	15,6	17,4	18,8	20,1	21,4	22,6	23,7	24,8	25,9	27,0
1,65	15,0	16,8	18,2	19,5	20,8	22,0	23,1	24,2	25,3	26,4
1,70	14,3	16,2	17,6	18,9	20,2	21,4	22,5	23,6	24,7	25,8
1,75	13,7	15,6	17,0	18,3	19,6	20,8	21,9	23,0	24,1	25,2
1,80	13,0	15,0	16,4	17,7	19,0	20,2	21,3	22,4	23,5	24,6
1,85	12,4	14,4	15,8	17,1	18,4	19,6	20,7	21,8	22,9	24,0
1,90	11,7	13,8	15,2	16,5	17,8	19,0	20,1	21,2	22,3	23,4
1,95	11,1	13,2	14,6	15,9	17,2	18,4	19,5	20,6	21,7	22,8
2,00	10,4	12,6	14,0	15,3	16,6	17,8	18,9	20,0	21,1	22,2

Legende: ■ Fettleibigkeit ■ Übergewicht ■ Normalgewicht ■ Untergewicht

Gesamtpunktzahl: _____

Deutsche Diabetes-Stiftung · Staffelseestraße 6 · 81477 München · www.diabetesstiftung.de

