GesundheitsCheck

DIABETES

FINDRISK

Wissenschaftlich fundiert und evaluiert: mit dem GesundheitsCheck DIABETES (FINDRISK) können Sie mit nur acht Fragen Ihr individuelles Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Typ-2-Diabetes zu erkranken, einfach und schnell ermitteln.

1. Wie alt sind Sie?

unter 35 Jahren	☐	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, Cousinen 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?

Frau	Mann		
unter 80 cm	unter 94 cm	☐	0 Punkte
80 bis 88 cm	94 bis 102 cm	☐	3 Punkte
über 88 cm	über 102 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 oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

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)?

unter 25	☐	0 Punkte
25 bis 30	☐	1 Punkt
über 30	☐	3 Punkte

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

Körpergewicht (Kilogramm)	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12

Körpergröße (Meter)

Starkes Übergewicht (Adipositas) | Normalgewicht
Übergewicht | Untergewicht

Addieren Sie die erreichten Punkte zur Gesamtpunktzahl: ☐

Auf der Rückseite finden Sie Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

Risiko-Check online und viele Informationen:
www.diabetesstiftung.de

FINDRISK-Evaluation 2007; Prof. Dr. Peter E. H. Schwarz, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden

© Deutsche Diabetes Stiftung 2024

FINDRISK – so hoch ist Ihr

Typ-2-Diabetes-Risiko

in den nächsten 10 Jahren*

Unter 7 Punkte *Risiko: 1%**

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 *Risiko: 4%**

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 folgende Regeln:

- Bei Übergewicht sollten Sie versuchen, 7% des Körpergewichts abzubauen.
- Bewegen Sie sich an mind. 5 Tagen in der Woche jeweils 30 Min. so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten.
- Fett sollte nur maximal 30% Ihrer Nahrungsenergie ausmachen.
- Der Anteil gesättigter Fettsäuren (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10% Ihrer Nahrungsenergie nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm Ballaststoffe zu sich (wie z.B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst).

12 bis 14 Punkte *Risiko: 17%**

Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Dabei helfen können Ihnen Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstil-Änderung, die Sie alleine umsetzen. Greifen Sie auf professionelle Hilfe zurück, wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise nicht zurechtkommen.

15 bis 20 Punkte *Risiko: 33%**

Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Menschen mit diesem Risikograd erkrankt 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 und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung zu Ihrem Hausarzt (»Check-up ab 35«).

Über 20 Punkte *Risiko: 50%**

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Das trifft für rund 35% der Personen zu, deren Punktewert 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 z.B., dass 4 von 100 Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Typ-2-Diabetes bekommen können.*

Wenn Sie Fragen haben:

Deutsche Diabetes Stiftung
Kölner Landstr. 11
40591 Düsseldorf

Telefon (02 11) 73 77 77 63
info@diabetesstiftung.de
www.diabetesstiftung.de

So senken Sie Ihr Risiko

Schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit

Gesünder essen und trinken

Mehr Obst und Gemüse	Zu jeder Mahlzeit Gemüse, Salat oder Obst wäre ideal.
Fettarme Lebensmittel	Greifen Sie bei Milch- und Käseprodukten zu den fettarmen Varianten. Essen Sie magere Wurst und Fleisch – aber auch das nur in Maßen. Mindestens einmal wöchentlich sollte Fisch auf den Tisch.
Fettarm kochen	Durch Dünsten, Dämpfen und Grillen gelingen Speisen fettarm und aromatisch. Verwenden Sie Fett sehr sparsam. Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle, z.B. Rapsöl und Olivenöl.
Gesunde Imbisse	Fastfood und Fertigsnacks sind Kalorienbomben. Genießen Sie frische und energiearme Alternativen wie Gemüsesticks, fettarmen Joghurt oder Obst.
Gesunde Getränke	Ideale Durstlöscher sind Mineralwasser und ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Bevorzugen Sie verdünnte Obstsäfte statt zuckerhaltiger Getränke und Limonaden.

Mehr Bewegung im Alltag

Zeit nehmen	Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten. Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie in Ihrem Alltag gut unterbringen.
Arbeitsweg zur Bewegung nutzen	Zum Beispiel die Wartezeit an der Haltestelle: Spannen Sie abwechselnd die 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 funktionstüchtig.
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.

Bleiben Sie am Ball

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 viel häufiger auch benutzt. Dasselbe gilt für den Inhalt des Kühlschranks: Gesunde Lebensmittel ganz nach vorn räumen, denn dorthin greift man zuerst.

© Deutsche Diabetes Stiftung 2024