

# Diabetes Risiko-Test FINDRISK



## Diabetes mellitus Typ 2: Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!

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

### 1. Wie alt sind Sie?

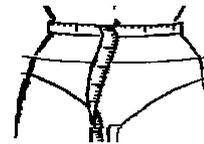
- 0 Punkte: Unter 35 Jahren
- 1 Punkt: 35 bis 44 Jahre
- 2 Punkte: 45 bis 54 Jahre
- 3 Punkte: 55 bis 64 Jahre
- 4 Punkte: Älter als 64 Jahre

### 2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Bluts- Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- 0 Punkte: Nein
  - 5 Punkte: Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind
  - 3 Punkte: Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin
- (Bei dieser Frage sind insgesamt höchstens 5 Punkte möglich)

### 3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels? (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie das Lineal auf der Seite zu Hilfe).

	Frau	Mann
<input type="checkbox"/> 0 Punkte	Unter 80 cm	Unter 94 cm
<input type="checkbox"/> 3 Punkte	80-88 cm	94-102 cm
<input type="checkbox"/> 4 Punkte	Über 88 cm	Über 102 cm



### 4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung (in der Arbeit z.B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z.B. Fensterputzen, in der Freizeit z.B. Radfahren, flott Spaziergehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten....)?

- 0 Punkte: Ja
- 2 Punkte: Nein

### 5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggenbrot oder Vollkornbrot)?

- 0 Punkte: jeden Tag
- 1 Punkt: nicht jeden Tag

### 6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- 0 Punkte: Nein
- 2 Punkte: Ja

### 7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z.B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)?

- 0 Punkte: Nein
- 5 Punkte: Ja

### 8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index)?

- 0 Punkte: Unter 25 kg/m<sup>2</sup>
- 1 Punkt: 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup>
- 3 Punkte: Höher als 30 kg/m<sup>2</sup>

## AUSWERTUNG

So hoch ist Ihr Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes Typ 2 zu erkranken:

<b>unter 7 Punkten:</b>	niedrig	(1 Person von 100)
<b>über 20 Punkte:</b>	sehr hoch	(5 Personen von 100)
<b>7 – 11 Punkte:</b>	leicht erhöht	(4 Personen von 100)
<b>12 – 14 Punkte:</b>	mittel	(18 Personen von 100)
<b>15 – 20 Punkte:</b>	hoch	(33 Personen von 100)