

Wie hoch ist Ihre Risiko, an Diabetes zu erkranken ?

Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen

Wie alt sind Sie?		Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot ?	
Unter 35	1 Punkt	Jeden Tag	0 Punkte
35 bis 44 Jahre	2 Punkte	Nicht jeden Tag	1 Punkt
45 bis 54 Jahre	3 Punkte		_____
55 bis 64 Jahre	4 Punkte	Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet ?	
älter als 65 Jahre	5 Punkte	Nein	0 Punkte
	_____	Ja	2 Punkte
Wurde bei Blutverwandten Diabetes festgestellt ?		Hatten Sie bei einer ärztlichen Untersuchung schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z.B. während einer Krankheit, in der Schwangerschaft)?	
Nein	0 Punkte	Nein	0 Punkte
Leiblichen Eltern,		Ja	5 Punkte
Geschwister, Kinder	5 Punkte		_____
Großeltern, Tante, Onkel,		Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels ?	
Cousin, Cousine	3 Punkte		
	_____	<u>Frauen</u>	<u>Männer</u>
Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels ?		unter 80 cm	unter 94 cm
		80 – 88 cm	94 – 102 cm
		über 88 cm	über 102 cm

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?		Wie ist Ihr Body-Mass-Index ?	
Ja	0 Punkte	unter 25	0 Punkte
Nein	2 Punkte	25 – 30	1 Punkt
	_____	über 30	3 Punkte

Ihre Gesamtpunktzahl		_____	

Auswertung

So hoch ist Ihre persönliches Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes mellitus zu erkranken:

Unter 7 Punkten	niedrig (1 von 100)
7 – 11 Punkte	leicht erhöht (4 von 100)
12 – 14 Punkte	mittel (18 von 100)
15 – 20 Punkte	hoch (33 von 100)
über 20 Punkte	sehr hoch (51 von 100)

Ab einem hohen Risiko (> 15 Punkte) empfehlen wir Ihnen die Durchführung eines Zuckerbelastungstests.