



DEUTSCHER DIABETES- RISIKO-TEST

Testen Sie Ihr Risiko, innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes (Altersdiabetes) zu erkranken.

Typ-2-Diabetes (auch als Alterszucker oder -diabetes bekannt) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper das selbstproduzierte Insulin nicht ausreichend nutzen kann. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel erhöht. Ein Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend über Jahre, wobei Gefäße und Augen bereits frühzeitig geschädigt werden können. Schwere Folgeschäden sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blindheit oder Nierenversagen.

Der von Wissenschaftlern des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke entwickelte Test basiert auf Zusammenhängen, die in der Potsdamer EPIC*-Studie beobachtet worden sind. Nutzen Sie auch die Online-Version des Tests unter: www.dife.de

Bitte beachten Sie:

Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.



Achtung:

Der Test ist **nicht anwendbar**, wenn bei Ihnen bereits ein Typ-1- oder Typ-2- Diabetes bekannt ist oder Sie schon einmal erhöhte Blutzuckerwerte hatten. Sollte Letzteres der Fall sein, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt über Ihr Erkrankungsrisiko.



DIFE Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam - Rehbrücke



Leibniz
Gemeinschaft

Fotos: ARNE.Design, Pixelquelle.de

*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition

KONTAKT

Dr. Gisela Olias

Presse- & Öffentlichkeitsarbeit
Arthur-Scheunert-Allee 114-116
14558 Nuthetal

Fon: 033200 - 88 335

Fax: 033200 - 88 503

E-Mail: presse@dife.de

www.dife.de



Verschiedene Faktoren beeinflussen Ihr Typ-2-Diabetes-Risiko.

Manche dieser Faktoren können Sie durch Ihr Verhalten ändern, andere nicht. Für den Test haben wir die untenstehenden Faktoren berücksichtigt.

Das Alter

Das Diabetes-Risiko steigt mit dem Alter an. Bei Personen unter 40 Jahren tritt ein Typ-2-Diabetes (Altersdiabetes) sehr selten auf.

Bluthochdruck

Menschen mit erhöhtem Blutdruck können ein erhöhtes Diabetes-Risiko haben.

Übergewicht (Taillenumfang)

Wenn Sie viel Fett im Bauchbereich (Taille) eingelagert haben, steigt Ihr Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Studien haben gezeigt, dass eine Gewichtsreduktion das Risiko einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung deutlich senken kann.

Körpergröße

Die Körpergröße beeinflusst das Diabetes-Risiko, da sie auch für die Fettverteilung am Bauch eine Rolle spielt.

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität beeinflusst das Typ-2-Diabetes-Risiko in mehrfacher Hinsicht. Sie hilft das Körpergewicht niedrig zu halten, wodurch der Taillenumfang beeinflusst wird. Außerdem verbessert körperliche Aktivität die körpereigene Insulinverwertung. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

Rauchen

Starkes Rauchen ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Ebenso kann Rauchen zu Krebs und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Daher ist es ratsam, mit dem Rauchen aufzuhören.

Vollkornbrot

Viele Studien weisen daraufhin, dass der Verzehr von Vollkornbrot und Vollkornprodukten das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

Fleisch

Der Verzehr von Rind-, Schweine-, Kalb- oder Lammfleisch erhöht das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Dabei gilt: Je mehr Sie von den genannten Fleischsorten essen, desto größer ist Ihr Risiko.

Kaffee

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und gesenktem Typ-2-Diabetes-Risiko.

Alkohol

Ein gemäßigter Alkoholkonsum ist mit einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Vermehrter Alkoholkonsum erhöht dagegen das Typ-2-Diabetes-Risiko. Alkoholkonsum kann zur Sucht, zu Leberschäden oder Krebserkrankungen führen.

Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> <35 0 Punkte | <input type="radio"/> 50-54 7 Punkte |
| <input type="radio"/> 35-39 1 Punkt | <input type="radio"/> 55-59 9 Punkte |
| <input type="radio"/> 40-44 3 Punkte | <input type="radio"/> 60-64 11 Punkte |
| <input type="radio"/> 45-49 5 Punkte | <input type="radio"/> 65-70 13 Punkte |

Körperliche Aktivitäten

Sind Sie pro Woche mindestens 5 Stunden aktiv? (z.B. Sport, Gartenarbeit, Rad fahren)

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> nein 1 Punkt | <input type="radio"/> ja 0 Punkte |
|------------------------------------|-----------------------------------|

Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> nein 0 Punkte | <input type="radio"/> ja 5 Punkte |
|-------------------------------------|-----------------------------------|

Vollkornbrotverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot essen Sie am Tag?

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> 0 5 Punkte | <input type="radio"/> 3 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 1 4 Punkte | <input type="radio"/> 4 1 Punkt |
| <input type="radio"/> 2 3 Punkte | <input type="radio"/> >4 0 Punkte |

Fleischkonsum

Wie oft essen Sie Rind-, Schweine- oder Lammfleisch (keine Wurstwaren)?

- | | |
|--|----------|
| <input type="radio"/> Nie oder sehr selten | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> 1-2 mal je Woche | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> 3-4 mal je Woche | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 5-6 mal je Woche | 4 Punkte |
| <input type="radio"/> Täglich | 5 Punkte |
| <input type="radio"/> Mehrmals täglich | 8 Punkte |

Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

- | | |
|---------------------------|----------|
| <input type="radio"/> 0-1 | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 2-5 | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> >5 | 0 Punkte |

Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

- | | |
|---|----------|
| <input type="radio"/> Ich habe nie geraucht | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag | 6 Punkte |

Alkohol

Wie viele Gläser alkoholischer Getränke trinken Sie am Tag?

- | | |
|---|----------|
| <input type="radio"/> Ich trinke keinen oder nur gelegentlich Alkohol | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 1-4 | 0 Punkte |
| <input type="radio"/> >4 | 2 Punkte |

Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> <152 11 Punkte | <input type="radio"/> 176-183 3 Punkte |
| <input type="radio"/> 152-159 9 Punkte | <input type="radio"/> 184-191 1 Punkt |
| <input type="radio"/> 160-167 7 Punkte | <input type="radio"/> ≥192 0 Punkte |
| <input type="radio"/> 168-175 5 Punkte | |

Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> <75 0 Punkte | <input type="radio"/> 100-104 24 Punkte |
| <input type="radio"/> 75-79 4 Punkte | <input type="radio"/> 105-109 28 Punkte |
| <input type="radio"/> 80-84 8 Punkte | <input type="radio"/> 110-114 32 Punkte |
| <input type="radio"/> 85-89 12 Punkte | <input type="radio"/> 115-119 36 Punkte |
| <input type="radio"/> 90-94 16 Punkte | <input type="radio"/> ≥120 40 Punkte |
| <input type="radio"/> 95-99 20 Punkte | |

Addieren Sie alle Punkte, die Ihren Antworten zugeordnet sind. Auf der Rückseite erfahren Sie, welches Risiko Ihrer Punktzahl entspricht.

SUMME

Punkte



Hier erfahren Sie, wie hoch Ihr Typ-2-Diabetes-Risiko ist.

0-29 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist **niedrig**.

Weniger als eine von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben wird innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

30-39 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist **noch niedrig**.

Ca. 2 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

40-49 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist **erhöht**.

Ca. 5 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

Um Ihr Diabetes-Risiko genau zu bestimmen, können Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke machen. Sie können auch mit Ihrem Arzt über Ihr Diabetes-Risiko sprechen.

50-59 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist **hoch**.

Ca. 10 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

Sie sollten einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke machen oder sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen. Es ist nicht auszuschließen, dass Sie bereits Diabetes haben.

über 59 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist **sehr hoch**.

Sie sollten auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen. Möglicherweise haben Sie bereits Diabetes.