

Risikotest für Typ-2-Diabetes

1. Wie alt sind Sie?

- | | |
|----------|--------------------|
| 0 Punkte | unter 35 Jahre |
| 1 Punkt | 35 – 44 Jahre |
| 2 Punkte | 44 – 54 Jahre |
| 3 Punkte | 55 – 64 Jahre |
| 4 Punkte | älter als 64 Jahre |

2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandtschaft ein Diabetes festgestellt?

- | | |
|----------|--|
| 0 Punkte | nein |
| 5 Punkte | ja: bei leiblichen Eltern, Geschwistern oder Kindern |
| 3 Punkte | ja: bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin |

3. Welchen Taillenumfang messen Sie? (Hier sollte man nicht der finnischen Vorgabe mit der Messung in Höhe des Nabels folgen. Gemessen wird zwischen dem unteren Rippenbogen und der Spitze des Hüftknochens. Das Maßband sollte dort angelegt werden.)

- | | |
|----------|------------------------------------|
| 0 Punkte | Frau unter 80 cm, Mann unter 94 cm |
| 3 Punkte | Frau 80 – 88 cm, Mann 94 – 102 cm |
| 4 Punkte | Frau über 88 cm, Mann über 102 cm |

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- | | |
|----------|------|
| 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 oder während einer Schwangerschaft (Gestationsdiabetes)?

- | | |
|----------|------|
| 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 ² |
| 1 Punkt | 25 – 30 kg/m ² |
| 3 Punkte | höher als 30 kg/m ² .
Hier ist anzumerken, dass ein eher leichtes Übergewicht (z. B. Body-Mass-Index 27 kg/m ²) für ältere Menschen als ideal angesehen wird und damit der eine Punkt in der mittleren Spalte eigentlich wegfällt. |

Bei der Auswertung fragt man sich, wie hoch das Risiko ist, innerhalb der nächsten zehn Jahre an Typ-2-Diabetes zu erkranken:

- | | |
|----------------|--|
| < 7 Punkte | niedrig (1 Person von 100) |
| 7 – 11 Punkte | leicht erhöht (10 Personen von 100) |
| 12 – 15 Punkte | im Mittel erhöht (18 Personen von 100) |
| 15 – 20 Punkte | hoch (31 Personen von 100) |
| > 20 Punkte | sehr hoch (51 Personen von 100) |