



Diabetes-Risikotest

Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!

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

1. Wie alt sind Sie?

- Unter 35 Jahren
- 35 bis 44 Jahre
- 45 bis 54 Jahre
- 55 bis 64 Jahre
- Älter als 64

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 ein Lineal zu Hilfe)

Frau	Mann
unter 80 cm	unter 94 cm
80–88 cm	94–102 cm
über 88 cm	über 102 cm

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

- Jeden Tag
- Nicht jeden Tag

7. Wurden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

(z. B. während einer medizinischen Untersuchung, während einer Krankheit oder in einer Schwangerschaft)

- Nein
- Ja

Punkte

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?

(Erläuterung des Body-Mass-Index und Berechnungsbeispiel – siehe unten)

- Unter 25
- 25 bis 30
- Höher als 30

Punkte

- 0
- 1
- 3

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

(in der Arbeit z. B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z. B. Fensterputzen in der Freizeit z. B. Radfahren, flott Spaziergehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten ...)

- 0
- 3
- 4

- Ja
- Nein

- 0
- 2

6. Bekamen Sie schon einmal Blutdruck senkende Medikamente verordnet?

- Nein
- Ja

- 0
- 2

8. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes („Alterszucker“) festgestellt?

(Es sind maximal 5 Punkte möglich.)

Nein

Ja, bei den eigenen Eltern, Geschwistern, Kind

Ja, bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin

- 0
- 5
- 3

Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich nach der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

z.B.: Größe: 1,70 m
Gewicht: 65 kg

$$\text{BMI} = \frac{65}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

AUSWERTUNG:

0–9 Punkte:
10–20 Punkte:

> 20 Punkte:

An Ihre erreichten Gesamt-Punktzahl können Sie nun erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an einem Diabetes zu erkranken. Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko zu senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.

Hier liegt ein sehr stark erhöhtes Risiko vor, an einem Diabetes zu erkranken. Daher wenden Sie sich bitte an Ihrem Hausarzt, um für Sie die richtige Behandlung zu besprechen. Oder wenden Sie sich an uns, um weitere Informationen zu erhalten.

Haben Sie ein erhöhtes Risiko und in den Fragen 2, 3, 4 und 5 hohe Punktzahlen erreicht? Hier finden Sie einige Informationen, was Sie tun können.

BMI – Body Mass Index

- Der BMI berechnet sich mit der Formel: Gewicht (in kg) / Körpergröße (m)²
- Ein normaler BMI liegt zwischen 19 kg/m² und 24,9 kg/m², ab 25 kg/m² zeigt er ein Übergewicht an, über 30 kg/m² gilt als Fettleibigkeit
- Ein erhöhter BMI steigert auch immer das Risiko für verschiedene Erkrankungen, z.B.: Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Gicht, Herzinfarkt...
- Halten Sie Ihren BMI im Normalbereich durch mindestens 30 Min Bewegung täglich und eine ausgewogene Kost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Fleisch, Wurst und Eier, sowie Süßes sollten nicht so häufig auf dem Speiseplan stehen.

Der Taillenumfang/ Bauchumfang

- Fettverteilung beim Menschen:
 - a) Birnentyp
kleine Fettpölsterchen an der Hüfte (betrifft eher die Frauen)
 - b) Apfeltyp
bauchbetont, der Taillenumfang ist also erhöht (der männliche Typ)
- Der Apfeltyp ist gefährlicher, hier ist das Risiko für Erkrankungen, wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Herzinfarkt,... erhöht
- Senken Sie Ihren Bauchumfang mittels täglicher Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

Welches Risiko besteht, bei welchem Taillenumfang?

Männer	Frauen	Risiko für Folgeerkrankungen
Unter 94 cm	Unter 80 cm	geringes Risiko
94-102 cm	80-88 cm	erhöhtes Risiko
Über 102 cm	Über 88 cm	Stark erhöhtes Risiko

Obst, Gemüse und Vollkornbrot... - 5 am Tag

- 2x am Tag Obst: es enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe, und auch einige Ballaststoffe. Verzehren Sie Obst aber nicht in rauen Mengen, denn der enthaltene Fruchtzucker lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen
- 3x Gemüse: es enthält Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Gemüse kann in großen Mengen verzehrt werden, hier ist kein Fruchtzucker enthalten
- Wie groß sind die Portionen? Eine Portion Obst oder Gemüse ist jeweils eine Hand voll. Hier gilt: Kleinere Hände, benötigen auch kleinere Portionen
- Vollkornbrot enthält neben Mineralstoffen und Vitaminen viele Ballaststoffe, welche lange sättigen ohne viel Energie zu liefern
- Woran erkennen Sie Vollkornbrot? Dunkles Brot ist nicht gleich Vollkornbrot!
 - gräulichen Farbe, grobkörnig, ist meist flacher als andere Brote
- Wenn Sie Ihr Brot selber backen, achten Sie auf einen hohen Ausmahlungsgrad (Typ) des Mehls.

30 Minuten Bewegung täglich

Jeder Mensch, der sich weniger als 30 Minuten täglich bewegt, wird als „inaktiv“ eingestuft. Dazu zählen 65% der Männer über 40 Jahren und sogar 70% der Frauen dieser Altersgruppe. Eine erschreckende Bilanz.

Beginnen Sie alsbald:

- 1) Überwachen Sie sich selbst eine Woche lang und schreiben Sie Ihr Bewegungsausmaß auf!
- 2) Räumen Sie Ihren Alltag auf und sich selbst Freizeit ein - als feste Termine!
- 3) Sie ´müssen´ nicht, sondern Sie ´wollen´, ´möchten´ oder ´können´!
- 4) Akzeptieren Sie, dass Sie Ihren Schweinehund nicht los werden!
- 5) Eine Unterbrechung ist kein Grund abzubrechen, sondern normal!

Weitere Informationen



Zusätzliche Tipps und Informationen finden Sie in unserem Kalender „Gesund leben“ 2008 (14,99 Euro), oder dem Koch- bzw. Backbuch (zu je 8,00 Euro).

Informationen unter

www.tumaini.de info@tumaini.de

Service-Line: 01805- 52 91 10

