

# Selbsttest

Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE) entwickelten Risiko-Tests können Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Der Test ist nicht anwendbar, wenn bei Ihnen bereits ein Diabetes bekannt ist.

## Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

<input type="checkbox"/> <35	0 Punkte	<input type="checkbox"/> 55-59	13 Punkte
<input type="checkbox"/> 35-39	1 Punkt	<input type="checkbox"/> 60-64	16 Punkte
<input type="checkbox"/> 40-44	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 65-69	19 Punkte
<input type="checkbox"/> 45-49	7 Punkte	<input type="checkbox"/> 70-74	22 Punkte
<input type="checkbox"/> 50-54	10 Punkte	<input type="checkbox"/> ≥75	25 Punkte

## Körperliche Aktivität

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

<input type="checkbox"/> Nein	1 Punkt	<input type="checkbox"/> Ja	0 Punkte
-------------------------------	---------	-----------------------------	----------

## Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

<input type="checkbox"/> Nein	0 Punkte	<input type="checkbox"/> Ja	5 Punkte
-------------------------------	----------	-----------------------------	----------

## Vollkornbrot- und Müsliverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot, -brötchen und Portionen Müsli  
(1 Portion = 3 Esslöffel) essen Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0	5 Punkte	<input type="checkbox"/> 3	2 Punkte
<input type="checkbox"/> 1	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 4	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 2	3 Punkte	<input type="checkbox"/> >4	0 Punkte

## Fleischkonsum

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

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

## Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0-1	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 2-5	2 Punkte
<input type="checkbox"/> > 5	0 Punkte

## Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

<input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht.	1 Punkt
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht.	5 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag.	2 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag.	8 Punkte

## Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

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

## Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

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

## Diabetes in der Familie

Wurde bei Ihren Eltern ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

<input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ja, ein Elternteil ist erkrankt.	6 Punkte
<input type="checkbox"/> Ja, beide Elternteile sind erkrankt.	11 Punkte

Wurde bei mindestens einem Geschwisterkind ein  
Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

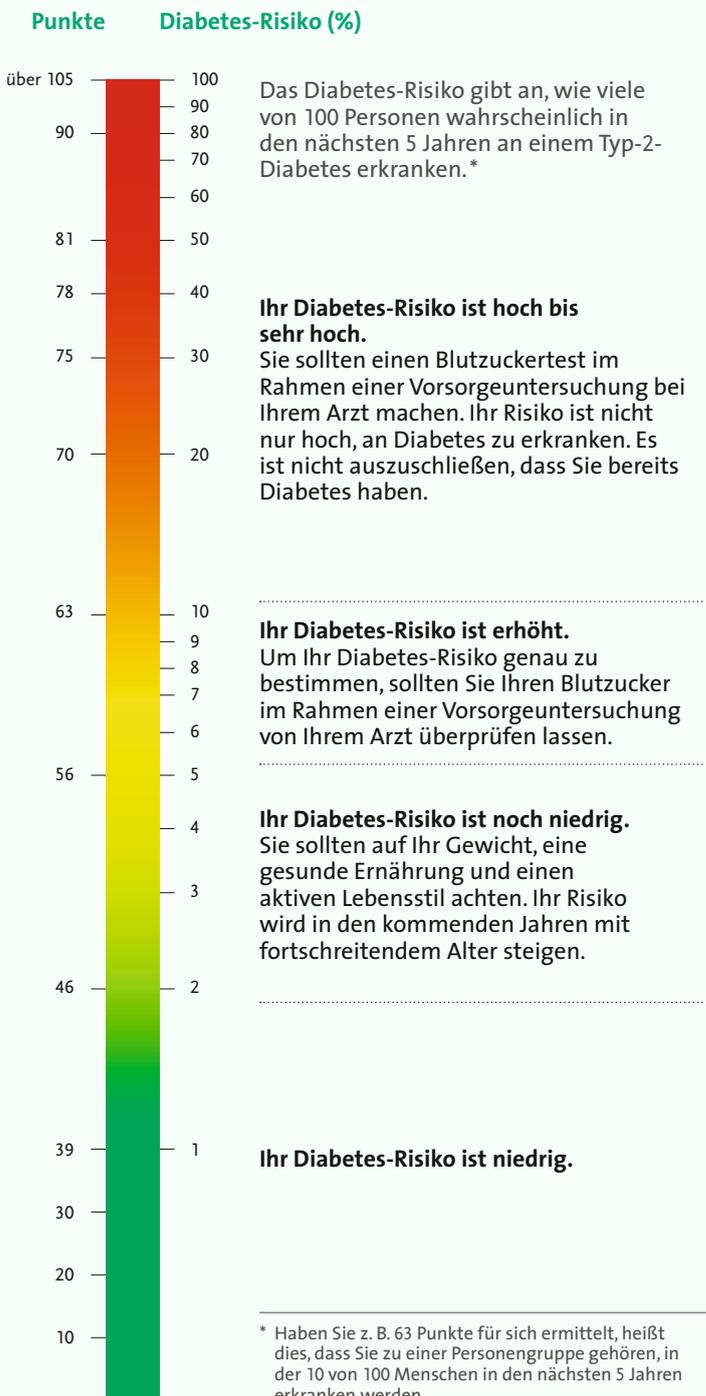
<input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt.	6 Punkte

Addieren Sie alle Punkte, die den Antworten zugeordnet wurden. Auf dem Auswertungsbogen erfahren Sie, welches Risiko Ihrer Punktzahl entspricht.

SUMME Punkte

## So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko

Mit Hilfe der unten stehenden Skala können Sie die von Ihnen ermittelte Punktzahl Ihrem Diabetes-Risiko zuordnen. Bitte beachten Sie: Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.



\* Haben Sie z. B. 63 Punkte für sich ermittelt, heißt dies, dass Sie zu einer Personengruppe gehören, in der 10 von 100 Menschen in den nächsten 5 Jahren erkranken werden.

## So können Sie Ihr Diabetes-Risiko senken

Einige Faktoren, die im Test berücksichtigt werden, können Sie durch Ihr Verhalten ändern. Ausführlichere Hinweise im Online-Test unter: <http://drs.dife.de>.

### Übergewicht (Taillenumfang)

Ein großer Taillenumfang ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Versuchen Sie daher, Ihren Taillenumfang zu reduzieren oder zumindest konstant zu halten. Studien haben gezeigt, dass bereits eine moderate Gewichtsreduktion das Diabetes-Risiko deutlich senken kann. Generell sollte eine Gewichtsabnahme durch eine dauerhafte Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung erfolgen. Menschen über 65 sollten vor einer Gewichtsreduktion ihren Hausarzt konsultieren.

### Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jedoch 5 Stunden in der Woche. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht und Ihren Taillenumfang niedrig zu halten. Zudem wird die körpereigene Wirkung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

### Vollkornprodukte

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis und Getreideflocken solche mit einem hohen Vollkornanteil zu bevorzugen. Viele Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Verzehr vollkornreicher Lebensmittel das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

### Fleisch

Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum. Je weniger Rind-, Schweine- oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

### Rauchen

Als Raucher sollten Sie Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht auch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Anmerkung zum Kaffeekonsum:

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kaffeekonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. Wenn Sie gerne Kaffee trinken und ihn gut vertragen, spricht derzeit nichts dagegen, dies auch weiterhin zu tun.