

So hoch ist Ihr Diabetes Risiko

Unter 7 Punkte 1 Prozent*

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es natürlich nicht, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten.

7 bis 11 Punkte 4 Prozent*

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist. Wenn Sie sichergehen wollen, beachten Sie folgende Regeln:

- Bei **Übergewicht** sollten Sie versuchen, sieben Prozent des Körpergewichts abzubauen.
- **Bewegen** Sie sich an mind. 5 Tagen in der Woche jeweils 30 Min. so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten.
- **Fett** sollte nur maximal 30% Ihrer Nahrungsenergie ausmachen.
- Der **Anteil gesättigter Fettsäuren** (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte 10% Ihrer Nahrungsenergie nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm **Ballaststoffe** zu sich (wie z.B. in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst).

12 bis 14 Punkte 17 Prozent*

Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorge-maßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Dabei helfen können Ihnen Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstil-Änderung, die Sie alleine umsetzen. Greifen Sie auf professionelle Hilfe zurück, wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise nicht zurechtkommen.

15 bis 20 Punkte 33 Prozent*

Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Menschen mit diesem Risikograd erkrankt in den nächsten zehn Jahren an Diabetes. Das Unterschätzen der Situation könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Machen Sie einen Blutzuckertest und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung zu Ihrem Hausarzt („Check-up ab 35“).

Über 20 Punkte 50 Prozent*

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Das trifft für rund 35 Prozent der Personen zu, deren Punktwert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest kann als zusätzliche Information hilfreich sein. Allerdings ersetzt er nicht eine ausführliche Labordiagnostik zum Ausschluss einer bereits bestehenden „Zuckerkrankheit“. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.

* Risiko in Prozent = 4% bedeutet z.B., dass vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Diabetes mellitus Typ 2 bekommen können.

So senken Sie Ihr Risiko

Schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit

Gesünder essen und trinken

Mehr Obst und Gemüse	Jede Mahlzeit sollte möglichst viel Gemüse, Obst oder Salat enthalten.
Fettarme Lebensmittel	Greifen Sie bei Milch- und Käseprodukten zu den fettarmen Varianten. Essen Sie magere Wurst und Fleisch – aber auch das nur in Maßen. Mindestens einmal wöchentlich sollte Fisch auf den Tisch.
Fettarm kochen	Pfannen mit Antihafbeschichtung verwenden, mit denen man beim Braten auf viel Fett verzichten kann. Grundsätzlich sollten Rapsöl und Olivenöl die festen Fette in der Küche ersetzen.
Gesunde Imbisse	Fastfood und Fertigsnacks sind Kalorienbomben. Verzichtern Sie darauf. Die Natur bietet leckere Zwischenmahlzeiten wie Karotten, Äpfel, Nüsse.
Gesunde Getränke	Meiden Sie zuckerhaltige Getränke. Löschen Sie Ihren Durst stattdessen mit Mineralwasser, verdünnten Obstsaften und Kräutertees.

Mehr Bewegung im Alltag

Zeit nehmen	Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten. Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie in Ihrem Alltag gut unterbringen.
Arbeitsweg zur Bewegung nutzen	Zum Beispiel die Wartezeit an der Haltestelle: Spannen Sie abwechselnd die Gesäß- und Bauchmuskeln an. Dann wippen Sie auf den Zehenspitzen auf und ab. Vielleicht reicht die Zeit sogar, um bis zur nächsten Haltestelle zu gehen.
Vorfahrt für das Fahrrad	Für Besorgungen in der Umgebung nehmen Sie das Rad. Stellen Sie es so ab, dass Sie es jederzeit benutzen können, und halten Sie es funktionstüchtig.
Auf Gruppendynamik setzen	Wenn Ihnen Sport in der Gruppe Spaß macht, nutzen Sie das aus. Feste Trainingstermine und nette Sportkameraden helfen, auch in motivationschwachen Momenten dabei zu bleiben.
Richtig belasten	Wählen Sie Sportarten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität. Nordic Walking beispielsweise ist ideal. Wenn Sie leicht schwitzen und sich beim Sport gut unterhalten können, stimmt die Belastung.

Dauerhaft aktiv bleiben

Realistische Ziele setzen	Vorsätze, die nicht einzuhalten sind, machen ein schlechtes Gewissen und demotivieren.
Aktionstage einführen	Ein bis dreimal pro Jahr sollten Sie klare Verhältnisse schaffen und radikal aufräumen. Das gilt für den Kühlschrank ebenso wie für Keller und Wohnzimmer. Indem Sie so Ihre Gewohnheiten durchbrechen, tanken Sie Kraft und Energie für alle anderen Lebensbereiche.
Sich selbst überlisten	Nur Maßnahmen, die einfach umzusetzen sind, können im Alltag bestehen. Beispiel Sportschuhe: Stehen sie griffbereit im Flur, werden Sie viel häufiger auch benutzt. Dasselbe gilt für den Inhalt des Kühlschranks: Gesunde Lebensmittel ganz nach vorn räumen, denn dorthin greift man zuerst.

Quelle: FINDRISK © Deutsche Diabetes-Stiftung FIND/1009050

Überreicht durch:

GesundheitsCheck Diabetes

Einfach das Diabetes mellitus Typ 2 Risiko testen.



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTGART



GesundheitsCheck Diabetes FINDRISK

**Kommen Sie dem Diabetes zuvor:
Einfach das Diabetes Typ 2 Risiko testen.**

Diabetes Typ 2 ist eine Zivilisationskrankheit, von der bereits jetzt schon über 10% der Bevölkerung betroffen sind. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an Diabetes zu erkranken, auf über 30 % an. Darüber hinaus wissen viele nicht, dass sie möglicherweise bereits betroffen sind. **Nutzen Sie die Chance, machen Sie den Test:** Mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken, vorhersehen.

Interessantes zum Diabetes mellitus Typ 2

Diabetes ist tückisch. • Diabetes tut anfangs nicht weh. • Diabetes kann z. B. Augen, Nieren, Gefäße, Herz oder Nerven schädigen. • Experten gehen von einer erheblichen Dunkelziffer aus. • Übergewicht ein wichtiger Faktor für das Auftreten von Diabetes. • Diabetes kann eine Folge von Wohlstand sein. • Prävention kann Erkrankung verhindern oder Ausbruch verschieben. • Diagnose im Durchschnitt erst 10 Jahre nach Krankheitsbeginn gestellt. • Mehr Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtige Schlüssel zum Erfolg - Aber Vorsicht: Fragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit bei bestehenden Erkrankungen vorher Ihren Arzt. • Frühes Erkennen und Behandeln können Fortschreiten längerfristig verzögern. • Die eigene Lebensqualität kann durch erfolgreiche Diabetes-Prävention gesteigert werden. • Fragen Sie bei Zeiten Ihren Arzt. • Es lohnt sich.

**Je eher Sie Ihr Diabetes Risiko kennen,
umso früher können Sie etwas für sich tun!**

Eine Information des Öffentlichen Gesundheitsdienstes in Baden-Württemberg

Impressum: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart · Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart · Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010 · abteilung9@rps.bwl.de · www.gesundheitsamt-bw.de

Bildnachweis: © angelo.gi · © bilderbox · © Galina Barskaya · © Gina Sanders · © Herbie · © Kzenon (3x) · © Marzanna Syncerz · © Monkey Business · © pressmaster · © Robert Kneschke · © shock · © Simone van den Berg - alle Fotolia.com



Wie alt sind Sie?

<input type="checkbox"/>	unter 35 Jahren	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	35 bis 44 Jahre	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	45 bis 54 Jahre	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	55 bis 64 Jahre	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	älter als 64 Jahre	4 Punkte

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousins oder Cousins	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	5 Punkte

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

	Frau	Mann	
<input type="checkbox"/>	unter 80 cm	unter 94 cm	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	80 bis 88 cm	94 bis 102 cm	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	über 88 cm	über 102 cm	4 Punkte

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

<input type="checkbox"/>	ja	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	nein	2 Punkte

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

<input type="checkbox"/>	jeden Tag	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	nicht jeden Tag	1 Punkt

Quelle: FINDRISK · © Deutsche Diabetes-Stiftung · www.diabetesstiftung.org

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja	2 Punkte

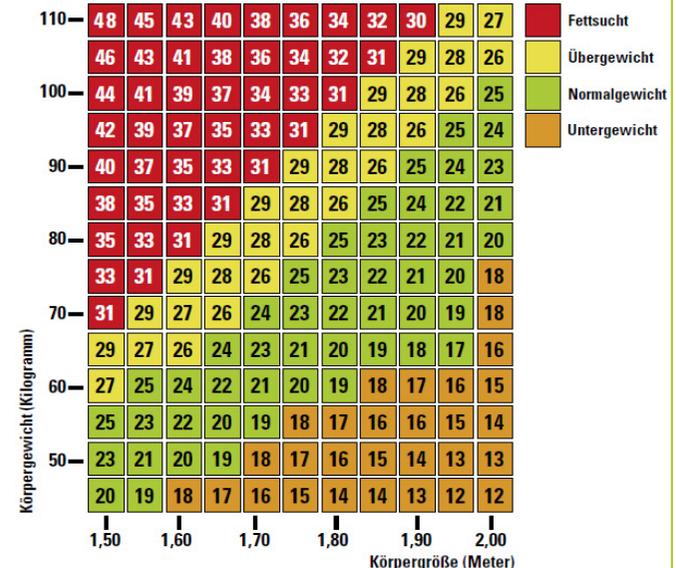
Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	ja	5 Punkte

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

<input type="checkbox"/>	unter 25	0 Punkte
<input type="checkbox"/>	25 bis 30	1 Punkt
<input type="checkbox"/>	über 30	3 Punkte

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen:
Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat (oder einfach nach dieser Tabelle).



Gesamtpunktzahl: _____

FINDRISK-Evaluation 2007 · Prof. Dr. Peter Schwarz · AG Prävention Diabetes Typ 2 DDG

