



# 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](http://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](mailto:presse@dife.de)**

**[www.dife.de](http://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.