



Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko



1. Wie alt sind Sie?

| | |
|--------------------|-----------------|
| unter 35 Jahren | 0 Punkte |
| 35 bis 44 Jahre | 1 Punkt |
| 45 bis 54 Jahre | 2 Punkte |
| 55 bis 64 Jahre | 3 Punkte |
| älter als 64 Jahre | 4 Punkte |

2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index (BMI)?

Auf <http://members.tiscali.at/lueger/bmi.html> können Sie sich Ihren BMX ausrechnen lassen.

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Bauchnabels?

| | |
|----------------------|-----------------|
| <i>Frau / Mann</i> | |
| unter 80 cm / 94 cm | 0 Punkte |
| 80–88 cm / 94–102 cm | 3 Punkte |
| über 88 cm / 102 cm | 4 Punkte |

4. Machen Sie täglich durchgehend mind.30 Minuten körperliche Bewegung? (bei der Arbeit, im Haushalt, in der Freizeit)

| | |
|------|-----------------|
| ja | 0 Punkte |
| nein | 2 Punkte |

5. Wie oft essen Sie Gemüse oder Obst?

| | |
|-----------------|-----------------|
| jeden Tag | 0 Punkte |
| nicht jeden Tag | 1 Punkt |

6. Wurden Ihnen schon einmal Blutdruck senkende Medikamente verordnet?

| | |
|------|-----------------|
| nein | 0 Punkte |
| ja | 2 Punkte |

7. Wurden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt? (z.B.während einer Krankheit/Schwangerschaft)

| | |
|------|-----------------|
| nein | 0 Punkte |
| ja | 5 Punkte |

Wurde in Ihrer (Bluts-)Verwandtschaft Diabetes festgestellt?

| | |
|---|-----------------|
| nein | 0 Punkte |
| ja – bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousin | 3 Punkte |
| ja – bei Eltern, Schwester, Bruder, Kind | 3 Punkte |

Punktezahl gesamt:

Punkteauswertung:

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| <i>7 Punkte</i> | Diabetesrisiko niedrig |
| <i>7–11 Punkte</i> | Diabetesrisiko etwas erhöht |
| <i>12–14 Punkte</i> | Diabetesrisiko mittel |
| <i>15–19 Punkte</i> | Diabetesrisiko hoch |
| <i>20 Punkte</i> | Diabetesrisiko sehr hoch |