

Diabetes-Risiko-Test

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. Nutzen Sie die Chance, machen Sie den Test.

Nach Beantwortung der folgenden Fragen wird Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken, ermittelt.

1. Alter

Wie alt sind Sie in Jahren? *

- unter 35
- 35 bis 39
- 40 bis 44
- 45 bis 49
- 50 bis 54
- 55 bis 59
- 60 bis 64
- 65 bis 69
- 70 bis 74
- 75 oder älter

2. Körperliche Aktivität

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

- Nein
- Ja

3. Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt? *

- Nein
- Ja

4. Vollkornbrot- und Müsliverzehr

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

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- über 4

5. Fleischkonsum

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

- Nie oder selten
- 1-2 mal je Woche
- 3-4 mal je Woche
- 5-6 mal je Woche
- Täglich
- Mehrmals täglich

6. Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag? *

- 0 bis 1
- 2 bis 5
- Mehr als 5

7. Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie? *

- Ich habe nie geraucht.
- Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht.
- Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht.
- Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag.
- Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag.

8. Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern? *

- kleiner als 152
- 152 bis 159
- 160 bis 167
- 168 bis 175
- 176 bis 183
- 184 bis 191
- größer als 191

9. Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern? *

- kleiner als 75
- 75 bis 79
- 80 bis 84
- 85 bis 89
- 90 bis 94
- 95 bis 99
- 100 bis 104
- 105 bis 109
- 110 bis 114
- 115 bis 119
- mehr als 119

10. Diabetes in der Familie

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

- Nein oder ist mir nicht bekannt.
- Ja, ein Elternteil ist erkrankt.
- Ja, beide Elternteile sind erkrankt.

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

- Nein oder ist mir nicht bekannt.
- Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt.

Auswertung

Die Summe der erreichten Punkte wird nach Beantworten der Fragen auf

www.diabetesde.org/risikotest

automatisch angezeigt und Empfehlungen dazu angegeben.