



## Gefährdung für Insulinresistenz oder Diabetes nach FINDRISK

<https://mindcarb.de/selbsttest/>

- 1) **Alter in Jahren** (Zahl eintragen)
- 2) **Diabetes bei Verwandten?** (a = ja für enge Verwandte z.B. (Groß-)Eltern, Geschwister,  
b = ja für entfernte Verwandte,  
c = nein)
- 3) **Tgl. mindestens 30 Min. sportl. Bewegung?** (a = mindestens 150 min Sport/Woche,  
b = kein Sport aber mindestens 30 min anstrengende Bewegung täglich,  
c = weniger körperliche Aktivität)
- 4) **Wie oft esse ich tgl. Gemüse / Salat?** (a = täglich 2 – 3 mal  
b = seltener)
- 5) **Wie oft esse ich tgl. Brot / Backwaren aus Weißmehl, Nudeln, Kartoffeln, Reis?**  
(a = täglich 3 mal  
b = seltener)
- 6) **Ich nehme Medikamente gegen hohen Blutdruck** (a = ja  
b = nein, weiß ich nicht)
- 7) **Ich hatte schon einmal zu hohen Blutzucker** (a = ja  
b = nein, weiß ich nicht)
- 8) **Gewicht in kg** (Zahl eintragen)  
und **Körpergröße in cm** (Zahl eintragen) **zur automatischen Berechnung des BMI**
- 9) **Taillenumfang in cm**  
wenn kein Maßband da ist, nehme man eine Schnur, markiere die Länge und benutze dann einen Zollstock zum Messen.  
a) Frau: unter 80 cm, Mann unter 94 cm  
b) Frau 80-88 cm, Mann 94-102 cm  
c) Frau über 88 cm, Mann über 102 cm

Die Summe der erreichten Punkte wird nach Beantworten der Fragen auf <https://mindcarb.de/selbsttest/> automatisch angezeigt und eine Auswertung mit Empfehlungen dazu angegeben.