

# TESTEN SIE IHR RISIKO

für Typ-2-Diabetes

**diabetes**  
foreningen



The Danish  
Diabetes  
Association

**diabetes**  
foreningen

# TESTEN SIE, WIE HOCH IHR RISIKO ist, dass Sie an Typ-2-Diabetes (Zuckerkrankheit) leiden oder dass Sie diesen entwickeln.

Die Dänische Diabetes-Vereinigung empfiehlt, dass Sie die 7 unten aufgeführten Fragen beantworten, Ihre Punkte zusammenzählen und herausfinden, welcher Risikogruppe Sie angehören. Bitte beachten Sie, dass der Risiko-Test bei Personen unter 18 Jahren nicht angewendet werden kann.

## 1 Welcher Altersgruppe gehören Sie an?

18-49 Jahre	0 Punkte	<input type="checkbox"/>
50-59 Jahre	5 Punkte	<input type="checkbox"/>
60-69 Jahre	9 Punkte	<input type="checkbox"/>
70 Jahre oder älter	13 Punkte	<input type="checkbox"/>

## 2 Sind Sie weiblich oder männlich?

Weiblich	0 Punkte	<input type="checkbox"/>
Männlich	1 Punkt	<input type="checkbox"/>

## 3 Was ist Ihre ethnische Herkunft?

Weißer Europäer	0 Punkte	<input type="checkbox"/>
Andere ethnische Gruppe	6 Punkte	<input type="checkbox"/>

## 4 Haben Sie ein Elternteil, einen Bruder, eine Schwester und/oder ein Kind mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes?

Nein	0 Punkte	<input type="checkbox"/>
Ja	5 Punkte	<input type="checkbox"/>

## 5 Wie ist Ihr Taillenumfang?

Legen Sie das Maßband an der breitesten Stelle um Ihren Bauch. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Bauch nicht einziehen.

Unter 90 cm	0 Punkte	<input type="checkbox"/>
90-99 cm	4 Punkte	<input type="checkbox"/>
100-109 cm	6 Punkte	<input type="checkbox"/>
110 cm und dar über	9 Punkte	<input type="checkbox"/>

## 6 Hat ein Arzt oder eine Krankenschwester Ihnen jemals gesagt, dass Ihr Blutdruck zu hoch ist?

Nein	0 Punkte	<input type="checkbox"/>
Ja	5 Punkte	<input type="checkbox"/>

**7 Welcher BMI (Body Mass Index)-Gruppe gehören Sie an?**

Siehe nachfolgende Tabelle. Suchen Sie Ihre

Größe und Ihr Gewicht. Unten in der Tabelle sehen Sie dann, welcher BMI-Gruppe Sie angehören.

<b>Größe</b> In cm	<b>Gewicht</b> In kg	<b>Gewicht</b> In kg	<b>Gewicht</b> In kg	<b>Gewicht</b> In kg
147 oder weniger	Unter 54,0	54,0-64,9	65,0-75,9	76 oder mehr
150 oder weniger	Unter 57,0	57,0-67,9	68,0-78,9	79 oder mehr
152 oder weniger	Unter 58,0	58,0-69,9	70,0-80,9	81 oder mehr
155 oder weniger	Unter 60,0	60,0-71,9	72,0-83,9	84 oder mehr
157 oder weniger	Unter 62,0	62,0-73,9	74,0-86,9	87 oder mehr
160 oder weniger	Unter 64,0	64,0-76,9	77,0-89,9	90 oder mehr
163 oder weniger	Unter 66,0	66,0-79,9	80,0-92,9	93 oder mehr
165 oder weniger	Unter 68,0	68,0-81,9	82,0-95,9	96 oder mehr
168 oder weniger	Unter 70,0	70,0-84,9	85,0-98,9	99 oder mehr
170 oder weniger	Unter 73,0	73,0-86,9	87,0-101,9	102 oder mehr
173 oder weniger	Unter 75,0	75,0-89,9	90,0-104,9	105 oder mehr
175 oder weniger	Unter 77,0	77,0-91,9	92,0-107,9	108 oder mehr
178 oder weniger	Unter 80,0	80,0-94,9	95,0-110,9	111 oder mehr
180 oder weniger	Unter 81,0	81,0-97,9	98,0-113,9	114 oder mehr
183 oder weniger	Unter 84,0	84,0-100,9	101,0-117,9	118 oder mehr
185 oder weniger	Unter 86,0	86,0-102,9	103,0-119,9	120 oder mehr
188 oder weniger	Unter 89,0	89,0-105,9	106,0-123,9	124 oder mehr
191 oder weniger	Unter 92,0	92,0-109,9	110,0-127,9	128 oder mehr
193 oder weniger	Unter 93,0	93,0-111,9	112,0-130,9	131 oder mehr
<b>BMI</b>	<b>24 oder weniger</b>	<b>25-29</b>	<b>30-34</b>	<b>35 oder mehr</b>

0 Punkte

3 Punkte

5 Punkte

8 Punkte

Fügen Sie Ihre Punkte aus den 7 Fragen hinzu und übertragen Sie Ihre Punkte auf die nächste Seite, wo Sie Ihr Risiko, Typ-2-Diabetes zu entwickeln, ermitteln können.

**Gesamtpunktzahl:** .....

Ihre Gesamtpunktzahl aus den 7 Fragen: ..... Ihr Risiko können Sie anhand der folgenden vier Kästchen ermitteln.

### NIEDRIGES RISIKO 0-6 Punkte

#### Was bedeutet „niedriges Risiko“?

- 1 von 200 Personen in dieser Gruppe leidet unter Typ-2-Diabetes, ohne dass dieser diagnostiziert wurde.
- 1 von 20 Personen in dieser Gruppe hat ein hohes Risiko, in Zukunft Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

#### Was können Sie tun?

Mit steigendem Alter kann sich das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, erhöhen. Mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung können Sie Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohen Blutdruck senken.

### MÄSSIGES RISIKO 7-15 Punkte

#### Was bedeutet „mäßiges Risiko“?

- 1 von 50 Personen in dieser Gruppe leidet unter Typ-2-Diabetes, ohne dass dieser diagnostiziert wurde.
- 1 von 10 Personen in dieser Gruppe hat ein hohes Risiko, in Zukunft Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

#### Was können Sie tun?

Mit steigendem Alter kann sich das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, erhöhen. Mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung können Sie Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohen Blutdruck senken.

### HOHES RISIKO 16-24 PUNKTE

#### Was bedeutet „hohes Risiko“?

- 1 von 33 Personen in dieser Gruppe leidet unter Typ-2-Diabetes, ohne dass dieser diagnostiziert wurde.
- 1 von 7 Personen in dieser Gruppe hat ein hohes Risiko, in Zukunft Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

**Bei Ihnen besteht ein hohes Risiko, dass Sie an Typ-2-Diabetes leiden bzw. diesen in Zukunft entwickeln.**

#### Was können Sie tun?

Wir empfehlen, dass Sie innerhalb der nächsten 4 Wochen Ihren Hausarzt aufsuchen, um untersuchen zu lassen, ob Sie an Typ-2-Diabetes leiden oder ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen. Mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung können Sie Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohen Blutdruck senken. Kümmern Sie sich jetzt aktiv um die Verbesserung Ihrer Lebensweise.

### SEHR HOHES RISIKO 25-47 PUNKTE

#### Was bedeutet „sehr hohes Risiko“?

- 1 von 14 Personen in dieser Gruppe leidet an Typ-2-Diabetes, ohne dass dieser diagnostiziert wurde.
- 1 von 3 Personen in dieser Gruppe hat ein hohes Risiko, in Zukunft Typ-2-Diabetes zu entwickeln.

**Bei Ihnen besteht ein sehr hohes Risiko, dass Sie an Typ-2-Diabetes leiden bzw. diesen in Zukunft entwickeln.**

#### Was können Sie tun?

Wir empfehlen, dass Sie innerhalb der nächsten 1-2 Wochen Ihren Hausarzt aufsuchen, um untersuchen zu lassen, ob Sie an Typ-2-Diabetes leiden oder ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen. Mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung können Sie Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohen Blutdruck senken. Kümmern Sie sich jetzt aktiv um die Verbesserung Ihrer Lebensweise.

Erfahren Sie mehr unter [diabetes.dk](http://diabetes.dk)

