

Diabetes-Risiko-Test FINDRISK

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. **Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer (Bluts-)verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?**
 - Nein 0 Punkte
 - Ja, in der nahen Verwandtschaft (leibliche Eltern, Kinder, Geschwister) 5 Punkte
 - Ja, in der nahen Verwandtschaft (leibliche Großeltern, Tanten, Onkel, Cousinen und Cousins) 3 Punkte

3. **Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?**
 - Frau unter 80 cm, Mann unter 94 cm 0 Punkte
 - Frau 80 – 88 cm, Mann 94 – 102 cm 3 Punkte
 - Frau über 88 cm, Mann über 102 cm 4 Punkte

4. **Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?**
 - Ja 0 Punkte
 - Nein 2 Punkte

5. **Wie oft essen Sie Obst und Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?**
 - Jeden Tag 0 Punkte
 - Nicht jeden Tag 1 Punkt

6. **Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?**
 - Nein 0 Punkte
 - Ja 2 Punkte

7. **Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte?**
 - Nein 0 Punkte
 - Ja 5 Punkte

8. **Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht(Body-Maß-Index)?**
 - unter 25 kg/m² 0 Punkte
 - 25 – 30 kg/m² 1 Punkt
 - höher als 30 kg/m² 3 Punkte

0 – 9 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben momentan kein oder ein sehr geringes Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes (Typ 2) zu erkranken. Wir wünschen weiterhin gute Gesundheit.

Mehr als 9 Punkte:

Und nun? Der Test deutet an, dass Sie ein erhöhtes Risiko haben, an Diabetes zu erkranken. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass der Diabetes bei Ihnen ausbrechen muss. Sie können eine Menge dazu tun, dies zu verhindern! Allerdings ist es nun wichtig, Ihr Risiko genauer zu bestimmen. Dazu müssen Sie kurz zu uns kommen und nüchtern Ihren Blutzucker messen lassen. Das dauert nur 2 Minuten! Dabei erhalten Sie auch wichtige Informationen dazu, was Sie nun selbst tun können.

Dr. med. Felix Groß

Internist ·
Naturheilverfahren

Diabetologische Schwerpunktpraxis

Schulungsverein im
Praxisverbund Werdenfels

Reschstraße 2, 82418 Murnau

Telefon: 08841 6125-0

Fax: 08841 6125-25

E-Mail:

dr.f.gross@gaponline.de

Auswertung: Individuelles Diabetes-Risiko

Punkte	Individuelles Risiko	Erkrankungen in % innerhalb 10 Jahren
Unter 7	niedrig	1
7 – 11	leicht erhöht	4
12 – 14	mittel	17
15 – 20	hoch	33
über 20	sehr hoch	50

Ein Tipp zum Messen:

Sie können ganz einfach Ihren Taillenumfang mit einem Metermaß bestimmen oder Sie legen sich einen Gürtel oder eine Schnur um die Taille und messen dann den Umfang mit einem Maßband.