

Selbsttest

Mit Hilfe des Deutschen Diabetes-Risiko-Tests® (DRT) 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.



Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

- | | | | |
|--------------------------------|----------|--------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> < 35 | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> 50-54 | 7 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 35-39 | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> 55-59 | 9 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 40-44 | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> 60-64 | 11 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 45-49 | 5 Punkte | <input type="checkbox"/> 65-70 | 13 Punkte |

Körperliche Aktivität

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

- | | | | |
|-------------------------------|---------|-----------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> nein | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> ja | 0 Punkte |
|-------------------------------|---------|-----------------------------|----------|

Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

- | | | | |
|-------------------------------|----------|-----------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> ja | 5 Punkte |
|-------------------------------|----------|-----------------------------|----------|

Vollkornbrotverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot essen Sie am Tag?

- | | | | |
|----------------------------|----------|------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 0 | 5 Punkte | <input type="checkbox"/> 3 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1 | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> 4 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 2 | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> > 4 | 0 Punkte |

Fleischkonsum

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

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Nie oder sehr selten | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1-2 mal je Woche | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 3-4 mal je Woche | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 5-6 mal je Woche | 4 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Täglich | 5 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Mehrmals täglich | 8 Punkte |

Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

- | | |
|------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 0-1 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 2-5 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> > 5 | 0 Punkte |

Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag | 6 Punkte |

Alkohol

Wie viele Gläser alkoholischer Getränke trinken Sie am Tag?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Ich trinke keinen oder nur gelegentlich Alkohol | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1-4 | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> > 4 | 2 Punkte |

Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

- | | | | |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> < 152 | 11 Punkte | <input type="checkbox"/> 176-183 | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 152-159 | 9 Punkte | <input type="checkbox"/> 184-191 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 160-167 | 7 Punkte | <input type="checkbox"/> ≥ 192 | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 168-175 | 5 Punkte | | |

Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

- | | | | |
|--------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> < 75 | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> 100-104 | 24 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 75-79 | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> 105-109 | 28 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 80-84 | 8 Punkte | <input type="checkbox"/> 110-114 | 32 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 85-89 | 12 Punkte | <input type="checkbox"/> 115-119 | 36 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 90-94 | 16 Punkte | <input type="checkbox"/> ≥ 120 | 40 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 95-99 | 20 Punkte | | |

Addieren Sie alle Punkte, die den Antworten zugeordnet wurden. Auf dem Auswertungsbogen erfahren Sie, welches Risiko Ihrer Punktzahl entspricht.

SUMME

Punkte

Auswertung



So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko

Bitte beachten Sie: Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

0-29 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist niedrig.

Weniger als eine von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben wird innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

30-39 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist noch niedrig.

Ca. 2 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

40-49 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist erhöht.

Ca. 5 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

Um Ihr Diabetes-Risiko genau zu bestimmen, können Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke machen. Sie können auch mit Ihrem Arzt über Ihr Diabetes-Risiko sprechen.

50-59 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist hoch.

Ca. 10 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

Sie sollten einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke machen oder sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen. Es ist nicht auszuschließen, dass Sie bereits Diabetes haben.

über 59 Punkte

Ihr Diabetes-Risiko ist sehr hoch.

Sie sollten auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen. Möglicherweise haben Sie bereits Diabetes.

So können Sie Ihr Diabetes-Risiko senken

Einige Faktoren, die im Test berücksichtigt werden, können Sie durch Ihr Verhalten ändern:

Übergewicht (Taillenumfang)

Ein großer Taillenumfang ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Versuchen Sie daher, Ihren Taillenumfang zu reduzieren oder zumindest konstant zu halten. Studien haben gezeigt, dass bereits eine moderate Gewichtsreduktion das Diabetes-Risiko deutlich senken kann. Generell sollte eine Gewichtsabnahme durch eine dauerhafte Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung erfolgen. Menschen über 65 sollten vor einer Gewichtsreduktion ihren Hausarzt konsultieren.

Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jedoch 5 Stunden in der Woche. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht und Ihren Taillenumfang niedrig zu halten. Zudem wird die körpereigene Verwertung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

Vollkornbrot

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis, und Getreideflocken solche mit hohem Vollkornanteil zu bevorzugen. Viele Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Verzehr vollkornreicher Lebensmittel das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

Fleisch

Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum. Je weniger Rind-, Schweine-, Kalb- oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

Anmerkungen zum Kaffee-, Alkohol- und Zigarettenkonsum:

Kaffee

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kaffeekonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. Wenn Sie gerne Kaffee trinken und ihn gut vertragen, spricht derzeit aber nichts dagegen, dies in einem moderaten Maß auch weiterhin zu tun.

Alkohol

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einem gemäßigten Alkoholkonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Dennoch ist nicht zu empfehlen, den Alkoholkonsum zu steigern, um das Diabetes-Risiko zu senken. Denn Menschen, die sehr viel Alkohol trinken, haben ein erhöhtes Diabetes-Risiko. Zudem kann Alkohol zur Sucht, zu Leberschäden und zu Krebs führen.

Rauchen

In der dem Test zugrunde liegenden Studie ergab sich für das moderate Rauchen keine statistisch abgesicherte Risikoerhöhung. Daher wird moderates Rauchen im Test analog zum Nicht-Rauchen bewertet. Dennoch sollten Sie nicht nur als starker, sondern auch als moderater Raucher Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.