

# 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-)verwandschaft Diabetes diagnostiziert ?

- Nein. 0 Punkte
- Ja, in der nahen Verwandschaft bei (leibliche Eltern, Kinder, Geschwister) 5 Punkte
- Ja, in der weiteren Verwandschaft (leibliche Großeltern, Tanten/Onkel, Cousins/Cousinen) 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/m<sup>2</sup> 0 Punkte
- 25 bis 30 kg/m<sup>2</sup> 1 Punkt
- höher als 30 kg/m<sup>2</sup> 3 Punkte

### 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