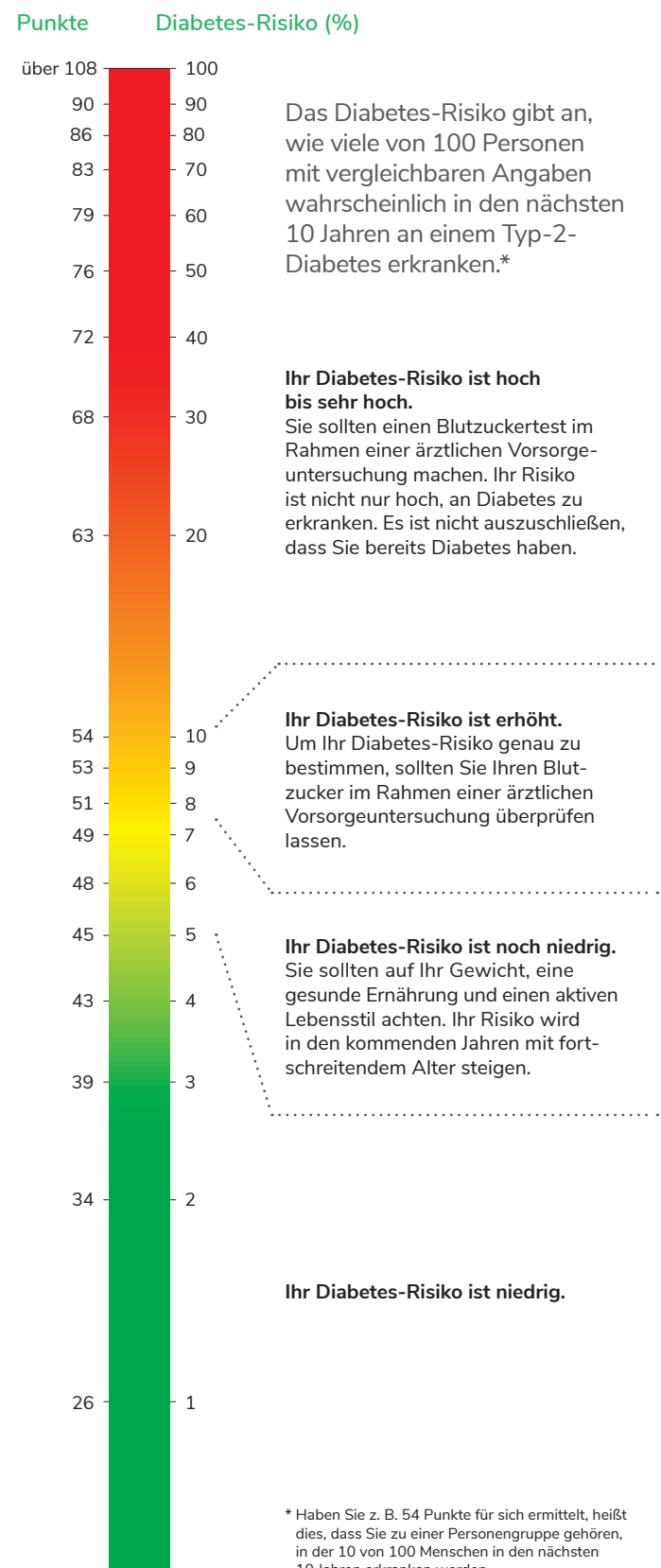


# Auswertung

## So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko

Mit Hilfe der unten stehenden Skala können Sie die von Ihnen ermittelte Punktzahl Ihrem Diabetes-Risiko zuordnen.

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



\* Haben Sie z. B. 54 Punkte für sich ermittelt, heißt dies, dass Sie zu einer Personengruppe gehören, in der 10 von 100 Menschen in den nächsten 10 Jahren erkranken werden.

## 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 Jahre sollten sich vor einer Taillenumfangs- und damit verbundenen Gewichtsreduktion ärztlichen Rat einholen.

### ■ 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 Wirkung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

### ■ Vollkornprodukte

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis und Getreideflocken solche mit einem hohen 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- oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

### ■ Rauchen

Als Raucher sollten Sie Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht nicht nur das Typ-2-Diabetes-Risiko, sondern auch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Anmerkung zum Kaffeekonsum

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 nichts dagegen, dies auch weiterhin zu tun.



## Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko

Wenn Sie wissen möchten, wie hoch Ihr persönliches Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an Typ-2-Diabetes zu erkranken, gibt Ihnen der **DIFE – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST®** schnell und zuverlässig Auskunft. Der Test wurde vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE) auf der Basis großer deutscher Langzeitstudien entwickelt. Er richtet sich an Erwachsene, die derzeit noch nicht erkrankt sind. Sie können ihn ganz einfach zu Hause durchführen. Außerdem erhalten Sie im Folgenden weiterführende Informationen darüber, wie Sie Ihr individuelles Krankheitsrisiko senken können.

## Was ist Typ-2-Diabetes?

Diabetes ist eine Volkskrankheit. Rund 11 Mio. Menschen in Deutschland leben mit Diabetes, darunter ca. **2 Mio. Menschen, die nicht wissen, dass sie Diabetes haben.**

Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung einer Diabetes-Erkrankung ist jedoch sehr wichtig, denn ein nicht erkannter und behandelter Diabetes führt zu einer dauerhaften Erhöhung des Blutzuckers. Dies kann zu einer Vielzahl von Folgeerkrankungen führen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Schädigung der Augen und der Füße.

Mehr als 90 % der Menschen mit Diabetes haben einen Typ-2-Diabetes. Zu den Ursachen gehört zum einen eine familiäre Vorbelastung. Zum anderen erhöhen Übergewicht, eine ungesunde Ernährung mit viel Zucker, Salz und Fett sowie zu wenig Bewegung das Diabetes-Risiko.

## Über diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für die rund 11 Mio. Menschen mit Diabetes. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatient\*innen ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Erfahren Sie mehr über unsere Arbeit unter <https://www.diabetesde.org>.

Einen ersten Überblick zur Frage „Was ist Typ-2-Diabetes?“ gibt auch dieses Erklärvideo:



<https://www.diabetesde.org/typ-2-diabetes-einfach-erklart-mgdl>



<https://www.diabetesde.org/typ-2-diabetes-einfach-erklart-mmol>

Zur Erläuterung: In Deutschland sind zwei Einheiten zur Beschreibung des Blutzuckerwerts gebräuchlich: mg/dl (v.a. in den westlichen Bundesländern) und mmol/l (v.a. in den östlichen Bundesländern). Wählen Sie das Video mit der Einheit, die Ihnen vertraut ist.

# Informationen

Typ-2-Diabetes (auch als Alterszucker oder -diabetes bekannt) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei welcher der Körper das selbstproduzierte Insulin nicht ausreichend nutzen kann. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel erhöht.

Ein Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend über Jahre, wobei Gefäße und Augen bereits frühzeitig geschädigt werden können. Schwere Folgeschäden sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blindheit oder Nierenversagen.

Der von Wissenschaftler\*innen des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) entwickelte Test basiert auf den Daten der Potsdamer EPIC\*-Studie und wurde u. a. in der Heidelberger EPIC-Studie und der BGS98\*\*-Kohorte validiert.

Bitte beachten Sie:

Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

\* EPIC: European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition

\*\* BGS98: Bundes-Gesundheitssurvey 1998

## Faktoren, die das Typ-2-Diabetes-Risiko beeinflussen

Verschiedene Faktoren beeinflussen das Typ-2-Diabetes-Risiko. Manche dieser Faktoren können durch eine Verhaltensumstellung verändert werden, andere nicht.

Für den Risiko-Test wurden die nachfolgenden Faktoren berücksichtigt.

### Das Alter

Das Diabetes-Risiko steigt mit dem Alter an. Bei Personen unter 40 Jahren tritt ein Typ-2-Diabetes sehr selten auf.

### Übergewicht (Taillenumfang)

Wenn viel Fett im Bauchbereich (Taille) eingelagert ist, steigt das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Studien haben gezeigt, dass eine Gewichtsreduktion das Risiko einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung deutlich senken kann.

### Bluthochdruck

Menschen mit erhöhtem Blutdruck können ein erhöhtes Diabetes-Risiko haben.

### Diabetes in der Familie

Das Risiko ist erhöht, wenn leibliche Verwandte an einem Typ-2-Diabetes erkrankt sind oder waren. Diese Risikoerhöhung basiert vermutlich auf einem Zusammenspiel genetischer Faktoren und familiär geprägter Lebensstilfaktoren.

### Körpergröße

Die Körpergröße beeinflusst das Diabetes-Risiko, da sie auch für die Fettverteilung am Bauch eine Rolle spielt.

### Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität beeinflusst das Typ-2-Diabetes-Risiko in mehrfacher Hinsicht. Sie hilft, das Körpergewicht niedrig zu halten, wodurch der Taillenumfang beeinflusst wird. Außerdem verbessert körperliche Aktivität die körpereigene Insulinwirkung. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

### Vollkornbrot und Müsli

Viele Studien weisen darauf hin, dass der Verzehr von Vollkornprodukten, z. B. Vollkornbrot oder -brötchen, Getreideflocken, Körner und Müsli, das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

### Fleisch

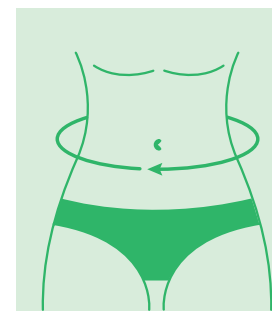
Der Verzehr von Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ist mit einem erhöhten Risiko verbunden, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Dabei gilt: Je mehr Sie von den genannten Fleischsorten essen, desto größer ist Ihr Risiko.

### Kaffee

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Kaffee-konsum und gesenktem Typ-2-Diabetes-Risiko.

### Rauchen

Rauchen ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Ebenso kann Rauchen zu Krebs und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Daher ist es ratsam, mit dem Rauchen aufzuhören.



So messen Sie Ihren Taillenumfang: Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Spiegel, die Füße ca. 15 cm auseinander. Messstelle: Mitte zwischen dem untersten Rippenbogen und dem Oberrand des Beckenknochens

# Selbsttest

Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) entwickelten Risiko-Tests können Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, innerhalb der nächsten 10 Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Der Test ist nicht anwendbar, wenn bei Ihnen bereits ein Diabetes bekannt ist.

### Wie alt sind Sie in Jahren?

<input type="checkbox"/> < 35	0	<input type="checkbox"/> 55–59	13
<input type="checkbox"/> 35–39	1	<input type="checkbox"/> 60–64	16
<input type="checkbox"/> 40–44	4	<input type="checkbox"/> 65–69	19
<input type="checkbox"/> 45–49	7	<input type="checkbox"/> 70–74	22
<input type="checkbox"/> 50–54	10	<input type="checkbox"/> ≥ 75	25

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

<input type="checkbox"/> Nein	1	<input type="checkbox"/> Ja	0
-------------------------------	---	-----------------------------	---

### Wurde bei Ihnen schon einmal Bluthochdruck festgestellt?

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

### Wie viele Scheiben Vollkornbrot, -brötchen und Portionen Müsli (1 Portion = 3 Esslöffel) essen Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0	5	<input type="checkbox"/> 3	2
<input type="checkbox"/> 1	4	<input type="checkbox"/> 4	1
<input type="checkbox"/> 2	3	<input type="checkbox"/> > 4	0

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

<input type="checkbox"/> Nie oder selten	0	<input type="checkbox"/> 5–6-mal pro Woche	5
<input type="checkbox"/> 1–2-mal pro Woche	1	<input type="checkbox"/> Täglich	6
<input type="checkbox"/> 3–4-mal pro Woche	3	<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich	8

### Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0–1	3	<input type="checkbox"/> > 5	0
<input type="checkbox"/> 2–5	2		

### Welchen Raucherstatus haben Sie?

<input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht.	0
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht.	1
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht.	5
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag.	2
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag.	8

### Wie groß sind Sie in Zentimetern?

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

### Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

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

### Wurde bei Ihren leiblichen Eltern ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

<input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt.	0
<input type="checkbox"/> Ja, ein Elternteil ist erkrankt.	6
<input type="checkbox"/> Ja, beide Elternteile sind erkrankt.	11

### Wurde bei mindestens einem leiblichen Geschwisterkind ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

<input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt.	0
<input type="checkbox"/> Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt.	6

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

Summe: