



Dife – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST® präsentiert von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

● Über Diabetes



Diabetes ist eine Volkskrankheit. Mehr als 6 Mio. Menschen in Deutschland sind betroffen. Die Zahl der Betroffenen steigt seit Jahren stark an. Dennoch steht Diabetes nur selten im Zentrum der öffentlichen Aufmerksamkeit.

Mehr als 90% der Menschen mit Diabetes sind an Typ 2 erkrankt. Zu den Ursachen für Typ-2-Diabetes gehören neben einer entsprechenden genetischen Disposition starkes Übergewicht (Adipositas), eine ungesunde Ernährung sowie zu wenig körperliche Bewegung.

Viele Menschen fragen sich: Wie hoch ist mein Diabetes-Risiko? Und was kann ich selbst tun, um mein individuelles Risiko zu senken?

Mithilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (Dife) entwickelten Tests (Dife – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST®) können Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, innerhalb der nächsten fünf Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

● Über diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe



diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe vereint Menschen mit Diabetes und alle, die sich beruflich mit der Krankheit befassen, unter einem Dach, um gemeinsam die Bekämpfung der ansteigenden Zahlen der Erkrankten durch eine bessere Früherkennung, Prävention, Versorgung und Forschung zu erreichen. Die gemeinnützige und unabhängige Dachorganisation spricht mit einer Stimme gegenüber Politik und Öffentlichkeit, um die Interessen der Menschen mit Diabetes zu vertreten und das Thema Diabetes stärker ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Reinhardtstr. 31 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Typ-2-Diabetes (auch als Alterszucker oder -diabetes bekannt) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der 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 Wissenschaftlern 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 MONICA/KORA**-Studie 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
 ** MONICA/KORA: MONitoring trends and determinants in Cardiovascular disease/ Kooperative Gesundheitsforschung in der Region Augsburg

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.

Bluthochdruck

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

Körpergröße

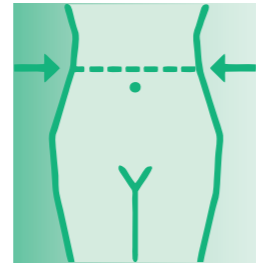
Die Körpergröße beeinflusst das Diabetes-Risiko, da sie auch für die Fettverteilung am Bauch eine Rolle spielt.

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.

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.



So messen Sie Ihren Taillenumfang: Stellung mit dem Gesicht zum Spiegel, die Füße ca. 15 cm auseinander.

Messstelle: Die Mitte zwischen dem untersten Rippenbogen und dem Oberrand des Beckenknochens

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 daraufhin, 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 Kaffeekonsum 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.

Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (Dife) entwickelten Risiko-Tests 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"/> 55-59	13 Punkte
<input type="checkbox"/> 35-39	1 Punkt	<input type="checkbox"/> 60-64	16 Punkte
<input type="checkbox"/> 40-44	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 65-69	19 Punkte
<input type="checkbox"/> 45-49	7 Punkte	<input type="checkbox"/> 70-74	22 Punkte
<input type="checkbox"/> 50-54	10 Punkte	<input type="checkbox"/> ≥75	25 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
-------------------------------	----------	-----------------------------	----------

Vollkornbrot- und Müsliverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot, -brötchen und Portionen Müsli (1 Portion = 3 Esslöffel) 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 pro Woche	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 3-4 mal pro Woche	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 5-6 mal pro Woche	5 Punkte
<input type="checkbox"/> Täglich	6 Punkte
<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich	8 Punkte

Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0-1	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 2-5	2 Punkte
<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.	1 Punkt
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht.	5 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag.	2 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag.	8 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		

Diabetes in der Familie

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

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

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

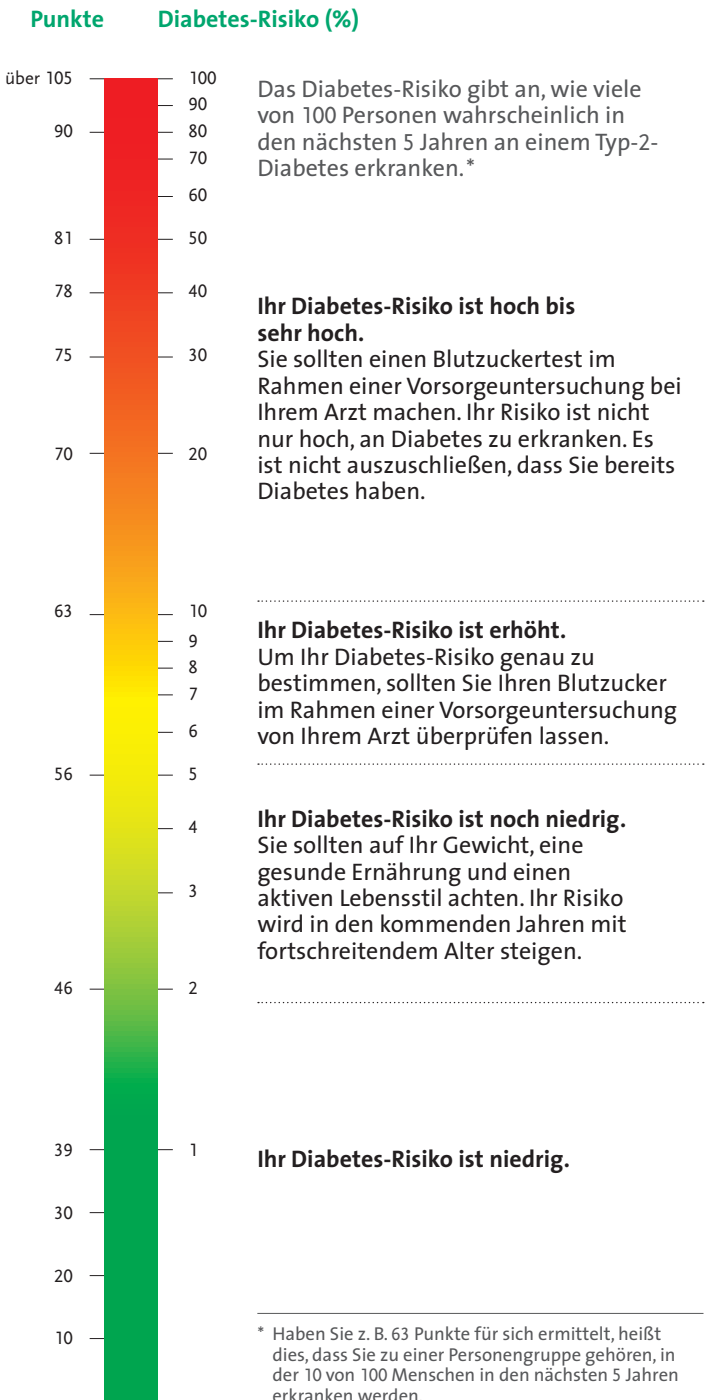
<input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt.	6 Punkte

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

SUMME	Punkte
-------	--------

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.



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 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 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.