



Stoffwechselerkrankungen

Diabetes Typ 2

Diabetes mellitus Typ 2 ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die zu erhöhten Blutzuckerspiegeln führt. Der hohe Blutzucker schädigt langfristig Blutgefäße und Nerven. Das kann zahlreiche Organprobleme verursachen. Die Symptome wie großer Durst, häufiges Wasserlassen, ungewollter Gewichtsverlust, Schwächegefühl und Leistungsminderung können sich hier innerhalb weniger Wochen entwickeln. Grundsätzlich gilt: Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, nicht Rauchen – damit sind die wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 ausgeschlossen. Ob bei Ihnen ein persönliches Diabetes-Risiko besteht, können Sie mit dem nachfolgenden Diabetes-Schnelltest erkennen.

Diabetes – Schnelltest

1. Wie alt sind Sie?

	Punkte
unter 35 Jahren	<input type="checkbox"/> 0
35 bis 44 Jahre	<input type="checkbox"/> 1
45 bis 54 Jahre	<input type="checkbox"/> 2
55 bis 64 Jahre	<input type="checkbox"/> 3
älter als 64	<input type="checkbox"/> 4

2. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?

Frau	Mann	
unter 80 cm	unter 94 cm	<input type="checkbox"/> 0
80-88 cm	94-102 cm	<input type="checkbox"/> 3
über 88 cm	über 102 cm	<input type="checkbox"/> 4

3. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?

unter 25	<input type="checkbox"/> 0
25 bis 30	<input type="checkbox"/> 1
höher als 30	<input type="checkbox"/> 3

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung am Stück?

Ja	<input type="checkbox"/> 0
Nein	<input type="checkbox"/> 2

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst, Roggen- oder Vollkornbrot?

Jeden Tag	<input type="checkbox"/> 0
Nicht jeden Tag	<input type="checkbox"/> 1

6. Bekamen Sie schon einmal blutdrucksenkende Medikamente verordnet?

Nein	<input type="checkbox"/> 0
Ja	<input type="checkbox"/> 2

7. Wurden bei Ihnen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

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

8. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandschaft Diabetes festgestellt?

Nein	<input type="checkbox"/> 0
Ja, bei den eigenen Eltern, Geschwistern, Kind	<input type="checkbox"/> 5
Ja, bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin	<input type="checkbox"/> 3

Auswertung:

Zählen Sie nun bitte Ihre Punkte zusammen. An der Gesamtpunktzahl können Sie erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken.

0 – 9 Punkte:

Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an einem Diabetes zu erkranken.

10 - 20 Punkte:

Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko zu senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.

>20 Punkte:

Hier liegt ein sehr stark erhöhtes Risiko vor, an einem Diabetes zu erkranken.

Daher wenden Sie sich bitte an ihren Hausarzt, um für Sie die richtige Behandlung zu besprechen.