



Typ-2-Diabetes

Bin ich  
gefährdet?

Testen Sie  
Ihr Risiko!



Welt**diabetestag**  
14. November

# Testen Sie Ihr Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken

Der Risiko-Test basiert auf dem FINDRISC (Lindstrom, J./Tuomilehto, J.: Diabetes Care 2003, 26(3): 725-31) und wurde für die Schweiz anhand bisher unveröffentlichter Daten der CoLaus-Studie (Firmann M et al.; BMC Cardiovasc Disord. 2008) geringfügig adaptiert.

Punkte



## Wie alt sind Sie?

- Unter 45 Jahre
- 45-54 Jahre
- 55-64 Jahre
- 65 Jahre oder darüber

0 Punkte  
2 Punkte  
3 Punkte  
4 Punkte

## Wie hoch ist Ihr Body Mass Index? (siehe BMI-Tabelle)

- Normalgewicht (18,5-24,9)
- Übergewicht (25-29,9)
- Adipositas (30 oder darüber)

0 Punkte  
1 Punkte  
3 Punkte

## Welchen Bauchumfang messen Sie?

Messen Sie stehend auf Höhe des Nabels,  
halten Sie das Massband waagrecht.

- | Männer                               | Frauen      |          |
|--------------------------------------|-------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Unter 94 cm | unter 80 cm | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 94-102 cm   | 80-88 cm    | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> über 102 cm | über 88 cm  | 4 Punkte |

0 Punkte  
3 Punkte  
4 Punkte

## Nehmen Sie zurzeit oder haben Sie jemals Medikamente gegen zu hohen Blutdruck genommen?

- Ja
- Nein

2 Punkte  
0 Punkte

**Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?**

Sie müssen ausser Atem oder ins Schwitzen kommen. Dies kann auch 3 x 10 Minuten pro Tag sein, z. B. auf dem Weg zur Arbeit, bei Gartenarbeiten, beim Sport usw.

- Ja
- Nein

0 Punkte  
2 Punkte

**Wie oft essen Sie Früchte und Gemüse?**

- Jeden Tag
- Nicht jeden Tag

0 Punkte  
1 Punkte

**Wurden bei Ihnen schon erhöhte Blutzuckerwerte gemessen?**

Z.B. bei einer medizinischen Untersuchung oder während Krankheit oder ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt?

- Ja
- Nein

5 Punkte  
0 Punkte

**Hat jemand oder hatte jemand in Ihrer Blutsverwandschaft Diabetes?**

(Vater, Mutter, Geschwister, eigenes Kind)

- Ja
- Nein

2 Punkte  
0 Punkte

**Total Punkte** \_\_\_\_\_

→ **Das Punktetotal gibt Ihnen an, wie hoch Ihr Risiko ist, an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken.**

- **18–23 Punkte: Sehr hohes Risiko**  
Wenn Sie 18 Punkte oder mehr errechnet haben, sollten Sie das Ergebnis baldmöglichst mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin besprechen und Ihren Blutzucker messen lassen.
- **12–17 Punkte: Hohes Risiko**  
Falls Sie ein Testergebnis zwischen 12–17 Punkten errechnet haben, raten wir Ihnen, Ihren Blutzucker in den nächsten 3 Monaten kontrollieren zu lassen (Apotheke, Hausarzt / Hausärztin).
- **0–11 Punkte: Geringes Risiko**  
Bei einem Testergebnis unter 11 Punkten raten wir Ihnen, diesen Test alle 3 bis 5 Jahre zu wiederholen.

## Wie können Sie Ihr Risiko verringern?

Sie können weder Ihr Alter noch Ihre genetische Veranlagung ändern. Alle übrigen Faktoren, welche Diabetes Typ 2 fördern, können Sie jedoch aktiv beeinflussen, vor allem Bewegungsmangel, Übergewicht und schlechte Ess- und Lebensgewohnheiten. Mit einem gesunden Lebensstil können Sie Ihr Diabetes-Risiko um mehr als die Hälfte reduzieren!

Wenn bereits Familienmitglieder an Diabetes erkrankt sind, sollten Sie vor allem darauf achten, Ihr Gewicht mindestens zu halten. Eine Zunahme Ihres Bauchumfangs erhöht die Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Regelmässige Bewegung und Sport senken Ihr Diabetes-Risiko markant. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist zentral – essen Sie täglich Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Vermeiden Sie fetthaltiges Essen, vor allem tierische Fette. Trinken Sie mindestens 1.5 Liter zucker- und alkoholfreie Getränke pro Tag. Verzichten Sie wenn immer möglich auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum.

## 8 mögliche Symptome eines unentdeckten Diabetes



**Müdigkeit,  
Abgeschlagenheit**



**Grosser  
Durst**



**Häufiges  
Wasserlassen**



**Infektanfälligkeit**



**Trockene und/oder  
juckende Haut**



**Sehstörungen**



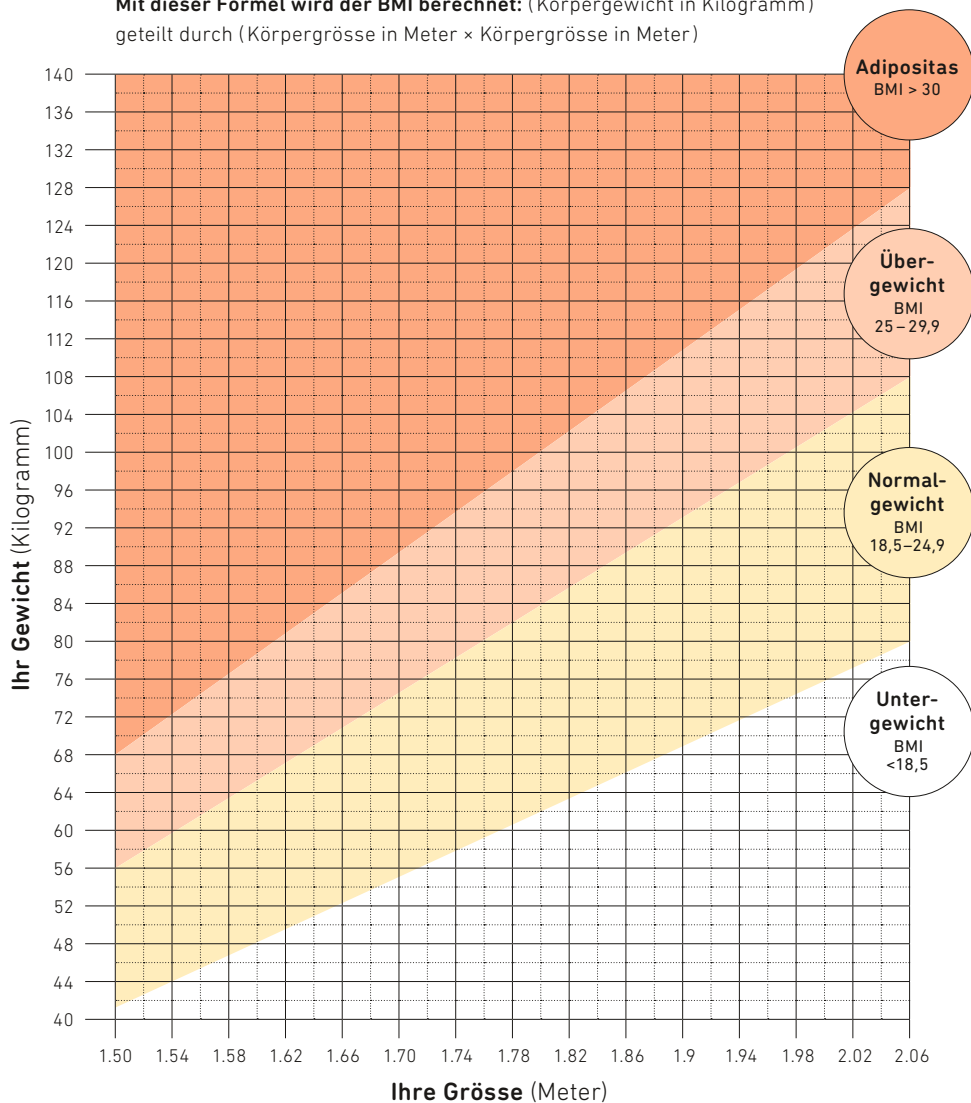
**Schlecht heilende  
Wunden**



**Gewichtsverlust**

# Berechnen Sie Ihren Body Mass Index (BMI):

Mit dieser Formel wird der BMI berechnet: (Körpergewicht in Kilogramm)  
geteilt durch (Körpergröße in Meter × Körpergröße in Meter)





Welt**diabetestag**  
14. November

# Diabetes kann jeden treffen

## Beugen Sie Diabetes und Folgeerkrankungen frühzeitig vor.

Im Frühstadium des Diabetes Typ 2 treten kaum Symptome auf oder sie werden nicht mit Diabetes in Verbindung gebracht. Die Diagnose wird deshalb häufig erst gestellt, wenn die ersten Komplikationen (z.B. schlecht heilende Wunden oder Sehstörungen) auftreten.

### Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

[www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)

### Werden Sie Gönner/-in von diabetesschweiz

Mit einem jährlichen Beitrag von CHF 75.– unterstützen Sie Präventionsmassnahmen zur Früherkennung von Diabetes und helfen Spätfolgen wie Amputationen, Blindheit oder Nierenversagen zu vermeiden.

[www.diabetesschweiz.ch/goenner-werden](http://www.diabetesschweiz.ch/goenner-werden)



Jetzt QR-Code scannen  
und Gönner/-in werden

Spendenkonto: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7  
[www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)



Mit freundlicher Unterstützung:



**Abbott** **axapharm**



**A. MENARINI**  
Pharma



**SANDOZ**