

# Wie hoch ist Ihr Diabetesrisiko?

## 1. Wie alt sind Sie?

- 0 Unter 35 Jahre
- 1 35 – 44 Jahre
- 2 45 – 54 Jahre
- 3 55 – 64 Jahre
- 4 Älter als 64 Jahre

## 2. Wie hoch ist Ihr Body-Maß-Index?

- 0 Unter 25 kg/m<sup>2</sup>
- 1 zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup>
- 3 Über 30 kg/m<sup>2</sup>

## 3. Wie groß ist Ihr Taillenumfang?

- 0 Unter 94 cm (Männer) bzw. 80 cm (Frauen)
- 3 Zwischen 94 cm und 102 cm (Männer) bzw. 80 cm und 88 cm (Frauen)
- 4 Über 102 cm (Männer) bzw. 88 cm (Frauen)

## 4. Treiben Sie Sport oder sind Sie an den meisten Tagen mindestens 30 Minuten in Freizeit oder Beruf körperlich aktiv?

- 0 Ja
- 2 Nein

## 5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- 0 Jeden Tag
- 1 Nicht jeden Tag
- 3 Ganz selten

## 6. Ist bei einem Ihrer Familienangehörigen jemals Diabetes festgestellt worden?

- 0 Nein
- 3 Ja, bei Großvater, Großmutter, Onkel, Tante, Cousin. Nicht der Ehepartner.
- 5 Ja, bei meinem Vater/meiner Mutter, meinen Geschwistern oder den eigenen Kindern

## 7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- 0 Nein
- 5 Ja

## 8. Haben Sie jemals Tabletten für den Blutdruck eingenommen?

- 0 Nein
- 2 Ja

### Ihre Gesamtpunktzahl:



- 0 – 6 Punkte geringes Risiko
- 7 – 11 Punkte leicht erhöhtes Risiko
- 12 – 14 Punkte mittleres Risiko
- >20 Punkte sehr hohes Risiko