



Chefarzt Dr. med. Rolf Klingenberg-Noftz



Diabetes - Risiko?

*Liebe Patientin, lieber Patient,*

viele Patienten leiden an Diabetes mellitus, im Volksmund auch „Zuckerkrankheit“ genannt. Jedes Jahr erhöht sich die Zahl der Betroffenen um über eine Millionen Menschen.

Für viele Menschen ist es eine reelle Gefahr an Diabetes zu erkranken. Vorbeugung mit einer gesunden Ernährungsweise und regelmäßige Bewegung sind der beste Schutz vor einer Erkrankung.

In diesem Flyer finden Sie einen einfachen Test, der Ihnen sagen kann, wie hoch Ihr persönliches Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes zu erkranken.

Ein Blutzuckertest kann dann über die Erkrankung Klarheit bringen. Sie sollten sich auf alle Fälle von Ihrem Arzt beraten lassen.

**Wir sind für Sie da und unterstützen Sie gern.**

Ihr Chefarzt

Dr. med. Rolf Klingenberg-Noftz  
Chefarzt Gastroenterologie & Innere Medizin

## KRANKENHAUS GREVESMÜHLEN

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitäten Rostock und zu Lübeck



Klützer Straße 13-15  
23936 Grevesmühlen

Telefon: 03881 726-0  
Telefax: 03881 726-222

Homepage: [www.drk-kh-gvm.de](http://www.drk-kh-gvm.de)  
E-Mail: [info@drk-kh-gvm.de](mailto:info@drk-kh-gvm.de)

# DIABETES SELBST-TEST

*„Wie hoch ist mein Risiko, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes zu erkranken.“*

**Menschlich • Kompetent • Vor Ort**

# Auswertung mit Risikopotential

## unter 7 Punkte

1%

Sie sind kaum gefährdet. Trotzdem sollten Sie natürlich auf gesunde Ernährung achten und sich ausreichend bewegen.

## 7 bis 11 Punkte

4%

Ihr Diabetesrisiko ist leicht erhöht. Dennoch sollten Sie Ihr Gewicht im Auge behalten und sich regelmäßig bewegen. Verzichten Sie auf fette Lebensmittel und essen Sie mehr Obst und Gemüse.

## 12 bis 14 Punkte

17%

Vorsorgemaßnahmen dürfen Sie jetzt nicht mehr aufschieben. Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen abzunehmen. Mit täglich einer halben Stunde Bewegung, die sie ins Schwitzen bringt, sinkt Ihr Risiko weiter ab.

## 15 bis 20 Punkte

33%

Einer von drei Menschen mit Ihrem Risiko erkrankt innerhalb der nächsten zehn Jahre an Diabetes. Es ist höchste Zeit, etwas gegen diese Gefahr zu tun! Machen Sie einen Zuckertest bei Ihrem Arzt! Wenn es Ihnen nicht gelingt, täglich Sport zu treiben und deutlich an Gewicht abzunehmen, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## über 20 Punkte

50%

Diabetes ist für Sie eine akute Gefahr. Ein Drittel der Menschen mit Ihrem Punktwert ist bereits zuckerkrank, viele davon, ohne es zu wissen. Gehen Sie umgehend zum Arzt, lassen Sie sich einen Zuckertest durchführen und sich beraten. Mit deutlicher Gewichtsreduktion und viel Bewegung lässt sich Diabetes im Anfangsstadium rückgängig machen! Nutzen Sie Ihre Chance auf eine gesunde Zukunft und lassen Sie sich von Profis bei der Umstellung Ihrer Ernährung helfen.

# Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko!

Dazu beantworten Sie die folgenden Fragen bitte wahrheitsgemäß

- + Wie alt sind Sie?** Punkte
  - unter 35 Jahre ○ 0
  - 35 bis 44 Jahre ○ 1
  - 45 bis 54 Jahre ○ 2
  - 55 bis 64 Jahre ○ 3
  - älter als 64 Jahre ○ 4
- + Haben Sie Verwandte mit Diabetes?**
  - nein ○ 0
  - in der nahen Verwandtschaft ○ 5
  - in der entfernten Verwandtschaft ○ 3
- Wie groß ist ihr Bauchumfang ?**
  - + Frau** *Mann* ○ 0
  - unter 80 cm unter 94 cm ○ 3
  - 80 bis 88 cm 94 bis 102 cm ○ 4
  - über 88 cm über 102 cm ○ 4
- Sind Sie täglich mehr als 30 Minuten körperlich aktiv?**
  - ja ○ 0
  - nein ○ 2
- Wurden Ihnen schon einmal Medikament gegen Bluthochdruck verordnet?**
  - ja ○ 0
  - nein ○ 2
- Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen oder Vollkorn)?**
  - jeden Tag ○ 0
  - nicht jeden Tag ○ 1
- Wurden bei einer ärztlichen Untersuchung schon einmal zu hoher Blutdruck festgestellt?**
  - nein ○ 0
  - ja ○ 5

- + Wie hoch ist ihr Body-Mass-Index (BMI)?**
  - unter 26 ○ 0
  - 25 bis 30 ○ 1
  - über 30 ○ 3

## Body-Maß-Index (BMI) Tabelle:

Gewicht in Kg		Körpergröße in m																				
		1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0									
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	25	23	22	20	19	18	17	16	15	14	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
														1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0			
													Körpergröße in m									
Fettsucht						Normalgewicht																
Übergewicht						Untergewicht																

**Meine Messwerte am :** \_\_\_\_\_

Bauchumfang	<input type="text"/>	cm	Körpergröße	<input type="text"/>	cm
Körpergewicht	<input type="text"/>	kg		<input type="text"/>	
Blutdruck	<input type="text"/>	mmHg	BZ	<input type="text"/>	mmol

**Zählen Sie bitte die angekreuzten Punkte zusammen und lesen die Auswertung auf der linken Seite!**

Meine Punktzahl insgesamt: .....Punkte

So hoch ist mein Risiko in den nächsten zehn Jahren an Diabetes zu erkranken: .....Prozent!