

■ Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko

Mit dem DifE – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST® können Erwachsene, die bislang nicht von Diabetes betroffen sind, ihr individuelles Risiko bestimmen, innerhalb der nächsten 10 Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.



Informationen

Typ-2-Diabetes (auch als Alterszucker oder -diabetes bekannt) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei welcher 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 Wissenschaftler*innen 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 BGS98**-Kohorte 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

** BGS98: Bundes-Gesundheitssurvey 1998

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.

■ 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.

■ Bluthochdruck

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

■ 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.

■ Körpergröße

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

■ 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 darauf hin, dass der Verzehr von Vollkornprodukten, z. B. Vollkornbrot oder -brötchen, Getreideflocken, Körner und Müsli, das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

■ Fleisch

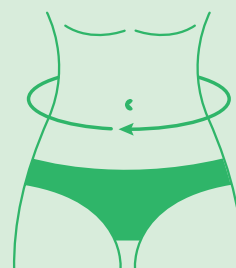
Der Verzehr von Rind-, Schweine- oder Lammfleisch ist mit einem erhöhten Risiko verbunden, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Dabei gilt: Je mehr Sie von den genannten Fleischsorten essen, desto größer ist Ihr Risiko.

■ 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.



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

Messstelle:

Mitte zwischen dem untersten Rippenbogen und dem Oberrand des Beckenknochens

Selbsttest

Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungs-
forschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) entwickelten
Risiko-Tests können Sie Ihr persönliches Risiko ermit-
teln, innerhalb der nächsten 10 Jahre an einem Typ-2-
Diabetes zu erkranken.

Der Test ist nicht anwendbar, wenn bei Ihnen bereits
ein Diabetes bekannt ist.

■ Wie alt sind Sie in Jahren?

■ < 35	0	■ 55–59	13
■ 35–39	1	■ 60–64	16
■ 40–44	4	■ 65–69	19
■ 45–49	7	■ 70–74	22
■ 50–54	10	■ ≥ 75	25

■ Sind Sie pro Woche mindestens 5 Stunden aktiv? (z. B. Sport, Gartenarbeit, Radfahren)

■ Nein	1	■ Ja	0
--------	---	------	---

■ Wurde bei Ihnen schon einmal Bluthochdruck festgestellt?

■ Nein	0	■ Ja	5
--------	---	------	---

■ Wie viele Scheiben Vollkornbrot, -brötchen und Portionen Müsli (1 Portion = 3 Esslöffel) essen Sie am Tag?

■ 0	5	■ 3	2
■ 1	4	■ 4	1
■ 2	3	■ > 4	0

■ Wie oft essen Sie Rind-, Schweine- oder Lammfleisch (keine Wurstwaren)?

■ Nie oder selten	0	■ 5–6-mal pro Woche	5
■ 1–2-mal pro Woche	1	■ Täglich	6
■ 3–4-mal pro Woche	3	■ Mehrmals täglich	8

■ Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

■ 0–1	3	■ > 5	0
■ 2–5	2		

■ Welchen Raucherstatus haben Sie?

■ Ich habe nie geraucht.	0
■ Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht.	1
■ Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht.	5
■ Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag.	2
■ Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag.	8

■ Wie groß sind Sie in Zentimetern?

■ < 152	11	■ 176–183	3
■ 152–159	9	■ 184–191	1
■ 160–167	7	■ ≥ 192	0
■ 168–175	5		

■ Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

■ < 75	0	■ 100–104	24
■ 75–79	4	■ 105–109	28
■ 80–84	8	■ 110–114	32
■ 85–89	12	■ 115–119	36
■ 90–94	16	■ ≥ 120	40
■ 95–99	20		

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

■ Nein oder ist mir nicht bekannt.	0
■ Ja, ein Elternteil ist erkrankt.	6
■ Ja, beide Elternteile sind erkrankt.	11

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

■ Nein oder ist mir nicht bekannt.	0
■ Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt.	6

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

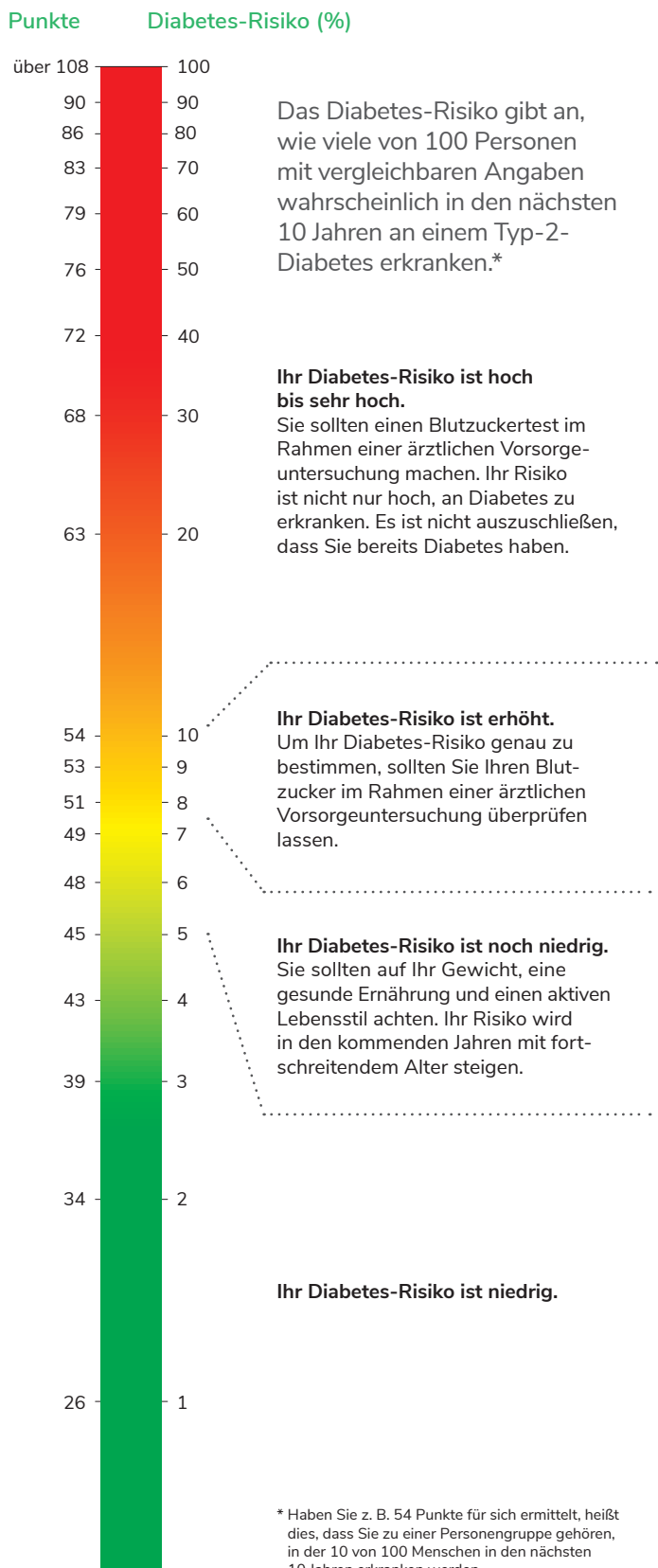
Summe:

Auswertung

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 Jahre sollten sich vor einer Taillenumfangs- und damit verbundenen Gewichtsreduktion ärztlichen Rat einholen.

■ 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 nicht nur das Typ-2-Diabetes-Risiko, sondern 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.