

Checken Sie Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken

Für diesen wissenschaftlich fundierten Test der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS)* benötigen Sie nur Stift, Maßband und Taschenrechner. Beantworten Sie die Fragen und addieren Sie die Punkte neben den Ankreuzkästchen.

Wie alt sind Sie?

unter 35 Jahren	☐ 0
35 bis 44 Jahre	☐ 1
45 bis 54 Jahre	☐ 2
55 bis 64 Jahre	☐ 3
älter als 64 Jahre	☐ 4

Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

nein	☐ 0
ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins	☐ 3
ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	☐ 5

Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

Frau	Mann	
unter 80 cm	unter 94 cm	☐ 0
80 bis 88 cm	94 bis 102 cm	☐ 3
über 88 cm	über 102 cm	☐ 4

Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

ja	☐ 0
nein	☐ 2

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

jeden Tag	☐ 0
nicht jeden Tag	☐ 1

Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

nein	☐ 0
ja	☐ 2

Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

nein	☐ 0
ja	☐ 5

Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

unter 25	☐ 0
25 bis 30	☐ 1
über 30	☐ 3

Der BMI berechnet sich bei Erwachsenen aus dem Körpergewicht und der Körpergröße. Beispiel bei 170 m und 68 kg:
1. Schritt: 1,70 m x 1,70 m = 2,89
2. Schritt: 68 kg : 2,89 = BMI von 23,5

© Deutsche Diabetes Stiftung

Test-Auswertung

unter 7 Punkte: Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig.

7 bis 11 Punkte: Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist.

12 bis 14 Punkte: Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben.

15 bis 20 Punkte: Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Menschen mit diesem Risikograd erkrankt in den nächsten zehn Jahren an Diabetes.
über 20 Punkte: Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind.

* Der FINDRISK-Fragebogen hat seinen Ursprung am Public Health Institute in Helsinki und wurde von der DDS gemeinsam mit Prof. Dr. Peter E.H. Schwarz und der AG Prävention Diabetes Typ 2 in der DDG weiterentwickelt und im Jahre 2007 evaluiert. Siehe diabetesstiftung.de. Eine gesicherte Diagnose erhalten Sie nur durch eine Blutabnahme mit Labortest und einem oralen Glukosetoleranztest beim Arzt.

Spezifische Informationen und Tipps

Als Gesundheitskasse betreuen wir Menschen mit Diabetes ganz besonders. Dafür haben wir das strukturierte Behandlungsprogramm **AOK-Curaplan** Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2.

Besuchen Sie unser umfassendes Diabetesportal auf aok.de/diabetes. Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über die Erkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten inklusive den **AOK-Curaplan** sowie weitere Maßnahmen.

Außerdem gelangen Sie auf der Seite zum **AOK-Online-Coach Diabetes**. Alle Typ-2-Betroffenen, ihre Angehörigen und Interessierte können dieses Angebot kostenfrei nutzen.

AOK-Versicherte können sich mit ihren Fragen zum Thema auch jederzeit an das medizinische Infotelefon **AOK-Clarimedis** wenden. Wählen Sie kostenfrei **0800 1 265 265** (deutschlandweit).

Aktuelle Gesundheitsinformationen, Tipps und Rezepte finden Sie im AOK-Onlinemagazin auf aok.de/magazin.



Hier können Sie Ihren **Body-Mass-Index (BMI)** online berechnen.

Bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Abonnieren Sie den AOK-Newsletter unter aok.de/newsletter.

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse

© Bell Verlag&Medien oHG,
Gutenbergweg 2, 58553 Halver
Gesamtkonzeption: Bell Verlag&Medien oHG, Halver
Bilder/Illustrationen: AOK, istockphoto.com
Stand: Juni 2024, Best.-Nr. 4082



Mit Selbsttest

Risiko Diabetes

Vorbeugen - Erkennen - Gut behandeln

AOK. Die Gesundheitskasse.

Diabetes kann jeden treffen

In Deutschland erkranken immer mehr Menschen an Diabetes mellitus. Das hat viel mit unserem Lebensstil zu tun. Der Diabetes mellitus Typ 2 – auch „Altersdiabetes“ genannt – tritt dabei immer früher auf, schon bei jungen Erwachsenen und Jugendlichen. Daneben gibt es aber auch noch andere Formen.

Auch wenn sich Diabetes heute generell gut behandeln lässt und damit vielleicht etwas von seinem Schrecken verloren hat: Vorbeugen ist besser als heilen! Denn Diabetes verursacht schwere Folgeerkrankungen. Das frühzeitige Erkennen der Erkrankung ist daher ebenso wichtig.

Mit diesem Faltblatt möchten wir Ihnen Orientierung geben. Schätzen Sie Ihr eigenes Diabetesrisiko selbst ein. Ergreifen Sie Maßnahmen, wenn Sie gefährdet sind, etwa durch eine familiäre Veranlagung. Nutzen Sie die AOK-Präventionsangebote und ganz wichtig: Nehmen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Übrigens: Gesunde Lebensweise und Vorsorge belohnen wir auch mit unserem Bonus- bzw. Prämienprogramm.



Was ist Diabetes?

Um es ganz einfach zu sagen: Bei Diabetes mellitus ist zu viel Zucker im Blut und das schädigt auf Dauer die Gefäße.

Ursache ist ein Problem mit dem Hormon Insulin, welches in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Das braucht der Körper, um den Zucker aus der Nahrung in die Körperzellen zu transportieren. Bei Insulinmangel bleibt der Zucker im Blut. Daher die Ausdrucksweise „Zucker haben“.

Wichtig: Diabetes mellitus ist nicht heilbar. Daher spricht man von einer chronischen Erkrankung. Folgeerkrankungen sind etwa Augenschädigungen, Nieren- oder Herzerkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall) oder Durchblutungsstörungen.

Welche Diabetes-Typen gibt es?

Es gibt mehrere Formen, der Typ 1 (Körper produziert kein Insulin) und der Typ 2 (Körper spricht auf eigenes Insulin nicht mehr an) kommen am häufigsten vor. Daneben gibt es noch seltene Formen, die beispielsweise in der Schwangerschaft oder bei bestimmten Erkrankungen auftreten.

Woran erkennt man Diabetes?

Beim Typ 1 treten die Symptome schon nach wenigen Tagen oder Wochen auf, beim Typ 2 entwickeln sie sich schleichend. Oft ist diese Form an Übergewicht gekoppelt – aber nicht immer. Wenn mehrere dieser Symptome zusammenreffen, sollte ein Verdacht medizinisch abgeklärt werden:

- starker Durst
- ständiger Harndrang
- Müdigkeit und schnelle Erschöpfung
- Übelkeit
- Schwindel
- Juckreiz, trockene Haut
- Heißhungerattacken

Diese Symptome kommen meist später hinzu:

- Schlechte Wundheilung
- Sehstörungen
- Kribbelnde oder taube Füße und Beine

Wie kann man Diabetes vorbeugen?

Einer Typ 1-Erkrankung kann man nicht vorbeugen, aber einer Typ 2-Erkrankung. Selbst bei einer familiären Veranlagung kann der Beginn von Diabetes mellitus erfolgreich verdrängt werden. Das A und O ist ein gesunder Lebensstil:

- ausgewogene Ernährung
- wenig süße Getränke und Fertiggerichte
- wenig Alkohol
- regelmäßige Bewegung, mehrmals die Woche mindestens 30 Minuten
- kein Übergewicht
- nicht (mehr) Rauchen
- auf den Blutdruck achten
- kein Stress
- ausreichend Schlaf



Wie wird Diabetes behandelt?

Menschen mit Typ 1 müssen ein Leben lang Insulin spritzen – und zwar mehrfach täglich. Die moderne Medizintechnik macht das zwar einfacher, Schulung und Disziplin sowie regelmäßige Kontrollen sind aber erforderlich.

Menschen mit Typ 2 können die Einnahme von Medikamenten oder Insulin hinauszögern, oft sogar vermeiden. Voraussetzung: Sie bekommen ihre Blutzuckerwerte durch eine Lebensstiländerung dauerhaft gesenkt.

Gut eingestellt und behandelt genießen auch Menschen mit Diabetes mellitus eine Lebensqualität und dürfen in einem gesunden Maß Süßes essen.

Tipp: Der AOK-Online-Coach Diabetes hilft bei der Umstellung des Lebensstils (siehe Rückseite).

Diabetes mellitus Typ 1	Diabetes mellitus Typ 2
ist eine Autoimmun-erkrankung	ist in der Regel erworben, häufig durch einen ungesunden Lebensstil
Alter und betroffene Personen 	
überwiegend Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene	überwiegend Menschen ab 40 Jahren, zunehmend aber auch jüngere und Kinder
Häufigkeit 	
ca. 70.000 Menschen in Deutschland	ca. 8,7 Millionen Menschen in Deutschland
Risikofaktoren 	
gegebenenfalls erblich bedingt erhöhtes Risiko für die Erkrankung	• Übergewicht • Bewegungsmangel • Rauchen • ungesunde Ernährung • Schlafstörung • Stress • erbliche Veranlagung • bestimmte Medikamente
Therapie Behandlung 	
lebenslange Insulintherapie	• Veränderung des Lebensstils • Behandlung mit Tabletten • Insulintherapie • Gewichtsreduzierung • Injektion anderer Diabetesmedikamente