

Werden Sie aktiv und senken Sie Ihr Diabetes-Risiko!

Heute ist das Risiko, an **Diabetes Typ 2** zu erkranken, viel größer als früher. Der Hauptgrund dafür liegt in unserer Lebensweise mit ungesunder Ernährung und mangelnder Bewegung. Dieser früher oft als „Alterszucker“ bezeichnete Diabetes betrifft heutzutage alle Altersgruppen – immer mehr auch junge Menschen, die übergewichtig sind.

Viele Betroffene wissen aber gar nicht, dass sie gefährdet oder womöglich schon erkrankt sind. Denn Diabetes tut nicht weh. Doch wenn er nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird, kann das zu schweren Folgeerkrankungen führen – bis hin zu Gefäßschäden, Erkrankungen der Augen, Nieren und der Füße, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Deshalb ist es so wichtig, das eigene Diabetes-Risiko zu kennen und mit Eigenverantwortung frühzeitig vorzubeugen. Als weltweit führender Diabetesspezialist möchten wir von Novo Nordisk Sie dabei aktiv unterstützen.

Im Rahmen unseres ganzheitlichen „changing diabetes“-Programms informieren wir, was Sie zur Vorbeugung tun können, und bieten Ihnen auf der nächsten Seite wirksame **Tipps für eine gesunde Lebensweise**, die Sie in Ihrem Alltag leicht umsetzen können.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und beginnen Sie mit Ihrer Diabetes-Vorbeugung noch heute!

Und wenn Sie wissen wollen, wie hoch Ihr persönliches Risiko ist, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken: Beantworten Sie einfach die acht Fragen im **Diabetes-Risikotest** in dieser Broschüre.

**Testen Sie jetzt selbst:
Wie hoch ist Ihr
Diabetes-Risiko?**



So senken Sie Ihr Diabetes-Risiko

Gesünder essen und trinken

- **Mehr Obst und Gemüse:** Jede Mahlzeit sollte möglichst viel Obst, Gemüse oder Salat enthalten. Im Idealfall stillen Sie damit sogar Ihren Hunger ganz.
- **Fettarme Lebensmittel:** Greifen Sie bei Milch- und Käseprodukten zu den fettarmen Varianten. Essen Sie magere Wurst und mageres Fleisch – aber auch das nur in Maßen. Mindestens einmal wöchentlich sollte Fisch auf den Tisch.
- **Fettarm kochen:** Pfannen mit Antihafbeschichtung verwenden, mit denen man beim Braten auf viel Fett verzichten kann. Grundsätzlich sollten Rapsöl (zum Braten) und Olivenöl (für Salate) die festen Fette in der Küche ersetzen.
- **Gesunde Imbisse:** Fastfood und Fertigsnacks sind Kalorienbomben. Verzichteten Sie darauf. Die Natur bietet leckere Zwischenmahlzeiten wie Trauben, Karotten oder Äpfel.
- **Gesunde Getränke:** Meiden Sie zuckerhaltige Getränke. Löschen Sie Ihren Durst stattdessen mit Mineralwasser, Saftschorlen und Kräutertees.



Mehr Bewegung im Alltag

- **Zeit nehmen:** Bewegen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten. Wählen Sie Aktivitäten aus, die Sie in Ihrem Alltag gut unterbringen.
- **Arbeitsweg zum Training nutzen:** Zum Beispiel die Wartezeit an der Bushaltestelle: Spannen Sie abwechselnd Gesäß- und Bauchmuskeln an. Dann wippen Sie auf den Zehenspitzen auf und ab. Vielleicht reicht die Zeit sogar, um bis zur nächsten Haltestelle zu gehen.
- **Vorfahrt für das Fahrrad:** Für Besorgungen in der Umgebung nehmen Sie das Rad. Stellen Sie es so ab, dass Sie es jederzeit benutzen können, und halten Sie es funktionsfähig.
- **Auf Gruppendynamik setzen:** Wenn Ihnen Sport in der Gruppe Spaß macht, nutzen Sie das aus. Feste Trainingstermine und nette Sportkameraden helfen, auch in motivationsschwachen Momenten dabei zu bleiben.
- **Richtig belasten:** Wählen Sie Sportarten mit leichter bis mittlerer Belastungsintensität. Nordic Walking beispielsweise ist ideal. Wenn Sie leicht schwitzen und sich beim Sport gut unterhalten können, stimmt die Belastung.

Dauerhaft aktiv bleiben

- **Realistische Ziele setzen:** Vorsätze, die nicht einzuhalten sind, machen ein schlechtes Gewissen und demotivieren.
- **Aktionstage einführen:** Ein- bis dreimal pro Jahr sollten Sie klare Verhältnisse schaffen und radikal aufräumen. Das gilt für den Kühlschrank ebenso wie für Keller und Wohnzimmer. Indem Sie so Ihre Gewohnheiten durchbrechen, tanken Sie Kraft und Energie für alle anderen Lebensbereiche.
- **Sich selbst überlisten:** Nur Maßnahmen, die einfach umzusetzen sind, können im Alltag bestehen. Beispiel Sportschuhe: Stehen sie griffbereit im Flur, werden sie sehr wahrscheinlich auch benutzt. Dasselbe gilt für den Inhalt des Kühlschranks: Gesunde Lebensmittel ganz nach vorn räumen, denn dorthin greift man zuerst!

Schon kleine Änderungen des Lebensstils fördern die Gesundheit!

FINDRISK – einfach das Diabetes-Risiko* testen

1. Wie alt sind Sie?

- Unter 35 Jahren 0 Punkte
- 35 bis 44 Jahre 1 Punkt
- 45 bis 54 Jahre 2 Punkte
- 55 bis 64 Jahre 3 Punkte
- Älter als 64 Jahre 4 Punkte

2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- Nein 0 Punkte
- Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern 5 Punkte
- Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousins oder Cousins 3 Punkte

3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?

- | Frau | | Mann | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Unter 80 cm | <input type="checkbox"/> 80 bis 88 cm | <input type="checkbox"/> Unter 94 cm | <input type="checkbox"/> 94 bis 102 cm |
| <input type="checkbox"/> Über 88 cm | <input type="checkbox"/> Über 102 cm | | |
- 0 Punkte 3 Punkte 4 Punkte

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- Ja 0 Punkte
- Nein 2 Punkte

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

- Jeden Tag 0 Punkte
- Nicht jeden Tag 1 Punkt

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein 0 Punkte
- Ja 2 Punkte

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

- Nein 0 Punkte
- Ja 5 Punkte

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

- Unter 25 0 Punkte
- 25 bis 30 1 Punkt
- Über 30 3 Punkte

Formel zur Berechnung des BMI:

Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch Körpergröße (in Metern) im Quadrat

Siehe auch BMI-Tabelle auf Rückseite

* Mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken

Gesamtpunktzahl

Auswertung siehe Rückseite



© Deutsche Diabetes-Stiftung – FINDRISK-Evaluation 2007
Prof. Peter Schwarz, AG Prävention Diabetes Typ 2 der DDG

FINDRISK online unter www.diabetes-risiko.de

FINDRISK – so hoch ist Ihr Diabetes-Risiko

Unter 7 Punkte

→ 1 Prozent*

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge oder Vorbeugung ist in Ihrem Fall nicht nötig. Trotzdem schadet es natürlich nicht, auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung zu achten.

7 bis 11 Punkte

→ 4 Prozent*

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko für eine Diabetes-Erkrankung nur leicht erhöht ist. Wenn Sie sichergehen wollen, beachten Sie die folgenden Regeln:

- Bei **Übergewicht** sollten Sie versuchen, sieben Prozent des Körpergewichts abzubauen.
- **Bewegen** Sie sich an mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten so, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten.
- **Fett** sollte nur maximal 30 Prozent Ihrer Nahrungsenergie ausmachen.
- Der Anteil **gesättigter Fettsäuren** (vorwiegend in tierischen Fetten) sollte zehn Prozent Ihrer Nahrung nicht übersteigen.
- Nehmen Sie pro Tag 30 Gramm **Ballaststoffe** zu sich.

12 bis 14 Punkte

→ 17 Prozent*

Wenn Sie in diese Risikogruppe fallen, dürfen Sie Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Dabei helfen können Expertentipps und Anleitungen zur Lebensstiländerung, die Sie alleine umsetzen. Greifen Sie auf professionelle Hilfe zurück, wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise nicht zurechtkommen.

15 bis 20 Punkte

→ 33 Prozent*

Ihre Gefährdung ist erheblich: Ein Drittel der Patienten mit diesem Risikograd erkranken in den nächsten zehn Jahren an Diabetes. Das Unterschätzen der Situation könnte schlimme Folgen haben. Im Idealfall nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch. Machen Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke und gehen Sie zur Gesundheitsuntersuchung.

Über 20 Punkte

→ 50 Prozent*

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Das trifft für rund 35 Prozent der Personen zu, deren Punktwert über 20 liegt. Ein einfacher Blutzuckertest – beispielsweise in Ihrer Apotheke – kann als zusätzliche Information hilfreich sein. Allerdings ersetzt er nicht eine ausführliche Labordiagnostik zum Ausschluss einer bereits bestehenden Zuckerkrankheit. Daher sollten Sie umgehend einen Arzttermin vereinbaren.

* Risiko in Prozent = 4 % bedeutet zum Beispiel, dass vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl in den nächsten 10 Jahren Diabetes mellitus Typ 2 bekommen können.

BMI-Tabelle

Körpergewicht (Kilogramm)	110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
	-	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
	100	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
	80	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
60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	
-	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14	
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	
-	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12	
		1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	Körpergröße (Meter)				

- Untergewicht
- Übergewicht
- Normalgewicht
- Fettsucht