

Diabetologie und Stoffwechsel

Supplement

S2

Oktober 2021
Seite S91–S434
16. Jahrgang

This journal is listed in
Science Citation Index,
EMBASE and SCOPUS

Offizielles Organ
der Deutschen
Diabetes Gesellschaft

DDG Deutsche
Diabetes
Gesellschaft

PRAXISEMPFEHLUNGEN DDG

CLINICAL PRACTICE RECOMMENDATIONS

**Praxisempfehlungen
der Deutschen
Diabetes Gesellschaft**

*Herausgegeben von
M. Kellerer
im Auftrag der DDG*

▪ Aktualisierte Version 2021

 **Thieme**

FINDRISK – Test für Diabetesrisiko

Aktualisierungshinweis

Die DDG-Praxisempfehlungen werden regelmäßig zur zweiten Jahreshälfte aktualisiert. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie jeweils die neueste Version lesen und zitieren.

Diabetes-Risikotest

Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko: Eine interaktive Version des FINDRISK-Tests (► **Abb. 1**) findet sich unter <https://www.diabetesstiftung.de/findrisk>.

Beantworten Sie bitte folgende Fragen und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen!

1. Wie alt sind Sie?		Punkte	2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?		Punkte
unter 35 Jahren		<input type="checkbox"/> 0	(Erläuterung des Body-Mass-Index und Berechnungsbeispiel – siehe unten)		
35 bis 44 Jahren		<input type="checkbox"/> 1	unter 25		<input type="checkbox"/> 0
45 bis 54 Jahren		<input type="checkbox"/> 2	25 bis 30		<input type="checkbox"/> 1
55 bis 64 Jahren		<input type="checkbox"/> 3	höher als 30		<input type="checkbox"/> 3
älter als 64		<input type="checkbox"/> 4			
3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?			4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung am Stück? (in der Arbeit z. B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z. B. Fensterputzen, in der Freizeit z. B. Radfahren, flott Spaziergehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten ...)		
(Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe.)					
Frau	Mann		ja		<input type="checkbox"/> 0
unter 80 cm	unter 94 cm	<input type="checkbox"/> 0	nein		<input type="checkbox"/> 2
80–88 cm	94–102 cm	<input type="checkbox"/> 3			
über 88 cm	über 102 cm	<input type="checkbox"/> 4			
5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?			6. Bekamen Sie schon einmal Blutdruck senkende Medikamente verordnet?		
jeden Tag		<input type="checkbox"/> 0	nein		<input type="checkbox"/> 0
nicht jeden Tag		<input type="checkbox"/> 1	ja		<input type="checkbox"/> 2
7. Wurden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt? (z. B. während einer medizinischen Untersuchung, während einer Krankheit oder in einer Schwangerschaft)			8. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes („Alterszucker“) festgestellt? (Es sind maximal 5 Punkte möglich.)		
nein		<input type="checkbox"/> 0	nein		<input type="checkbox"/> 0
ja		<input type="checkbox"/> 5	ja, bei den eigenen Eltern, Geschwistern, Kind		<input type="checkbox"/> 5
			ja, bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin		<input type="checkbox"/> 3

Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich nach der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

z. B. Größe 1,70 m Gewicht 65 kg

$$\text{BMI} = \frac{65}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

► **Abb. 1** FINDRISK-Test zur Ermittlung des Risikos an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Quelle: Schuppenies, A., et al., FINDRISK – Development of a questionnaire to estimate the risk of diabetes. Ernährungs Umschau, 2006. 53 (10): 386. [rerif]

Auswertung

An Ihrer erreichten Gesamt-Punktzahl können Sie nun erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten 10 Jahren an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

- 0–9 Punkte: Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an einem Diabetes zu erkranken.
- 10–20 Punkte: Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko zu senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.
- > 20 Punkte: Hier liegt ein sehr stark erhöhtes Risiko vor, an einem Diabetes zu erkranken. Daher wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, um für Sie die richtige Behandlung zu besprechen. Oder wenden Sie sich an uns, um weitere Informationen zu erhalten.

Haben Sie ein erhöhtes Risiko und in den Fragen 2, 3, 4 und 5 hohe Punktzahlen erreicht? Hier finden Sie einige Informationen, was Sie tun können.

Empfehlungen

BMI – Body-Mass-Index

- Der BMI berechnet sich mit der Formel: $\text{Gewicht (in kg)}/\text{Körpergröße (m)}^2$
- Ein normaler BMI liegt zwischen 19 kg/m^2 und $24,9 \text{ kg/m}^2$, ab 25 kg/m^2 zeigt er ein Übergewicht an, über 30 kg/m^2 gilt als Fettleibigkeit
- Ein erhöhter BMI steigert auch immer das Risiko für verschiedene Erkrankungen, z. B.: Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Gicht, Herzinfarkt
- Halten Sie Ihren BMI im Normalbereich durch mindestens 30 min Bewegung täglich und eine ausgewogene Kost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Fleisch, Wurst und Eier, sowie Süßes sollten nicht so häufig auf dem Speiseplan stehen.

Der Taillenumfang/Bauchumfang

- Fettverteilung beim Menschen:
 - Birnentyp** kleine Fettpölsterchen an der Hüfte (betrifft eher die Frauen)
 - Apfeltyp** bauchbetont, der Taillenumfang ist also erhöht (der männliche Typ)
- Der Apfeltyp ist gefährlicher, hier ist das Risiko für Erkrankungen, wie Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Herzinfarkt, ... erhöht.
- Senken Sie Ihren Bauchumfang mittels täglicher Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

► Welches Risiko besteht, bei welchem Taillenumfang?

Männer	Frauen	Risiko für Folgeerkrankungen
unter 94 cm	unter 80 cm	geringes Risiko
94–102 cm	80–88 cm	erhöhtes Risiko
über 102 cm	über 88 cm	stark erhöhtes Risiko

Obst, Gemüse und Vollkornbrot ... – 5 am Tag

- 2 × am Tag Obst: es enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe, und auch einige Ballaststoffe. Verzehren Sie Obst aber nicht in rauen Mengen, denn der enthaltene Fruchtzucker lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen.
- 3 × Gemüse: es enthält Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Gemüse kann in großen Mengen verzehrt werden, hier ist kein Fruchtzucker enthalten.
- Wie groß sind die Portionen? Eine Portion Obst oder Gemüse ist jeweils eine Hand voll. Hier gilt: Kleinere Hände, benötigen auch kleinere Portionen.
- Vollkornbrot enthält neben Mineralstoffen und Vitaminen viele Ballaststoffe, die lange sättigen ohne viel Energie zu liefern.
- Woran erkennen Sie Vollkornbrot? Dunkles Brot ist nicht gleich Vollkornbrot! Vollkornbrot hat eine gräuliche Farbe, ist grobkörnig und meist flacher als andere Brote.
- Wenn Sie Ihr Brot selber backen, achten Sie auf einen hohen Ausmahlungsgrad (Typ) des Mehls.

30 Minuten Bewegung täglich

Jeder Mensch, der sich weniger als 30 Minuten täglich bewegt, wird als „inaktiv“ eingestuft. Dazu zählen 65 % der Männer über 40 Jahren und sogar 70 % der Frauen dieser Altersgruppe. Eine erschreckende Bilanz.

Beginnen Sie alsbald:

- Überwachen Sie sich selbst eine Woche lang und schreiben Sie Ihr Bewegungsmaß auf!
- Räumen Sie Ihren Alltag auf und sich selbst Freizeit ein – als feste Termine!
- Sie „müssen“ nicht, sondern Sie „wollen“, „möchten“ oder „können“!
- Akzeptieren Sie, dass Sie Ihren Schweinehund nicht los werden!
- Eine Unterbrechung ist kein Grund abzubrechen, sondern normal!

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. med. habil. Peter Schwarz
 Universitätsklinikum Carl Gustav Carus an der TU Dresden
 Medizinische Klinik und Poliklinik III
 Fetscherstr. 74
 01307 Dresden
 E-Mail: peter.schwarz@uniklinikum-dresden.de

Zitierweise für diesen Artikel

Schwarz P. Der FINDRISK-Test Universitätsklinikum der TU Dresden. Diabetologie 2019; 14 (Suppl 2): S319–S320. DOI:10.1055/a-0899-0405

Bibliografie

Diabetologie 2021; 16 (Suppl 2): S427–S428

DOI 10.1055/a-1515-9296

ISSN 1861-9002

© 2019. Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany