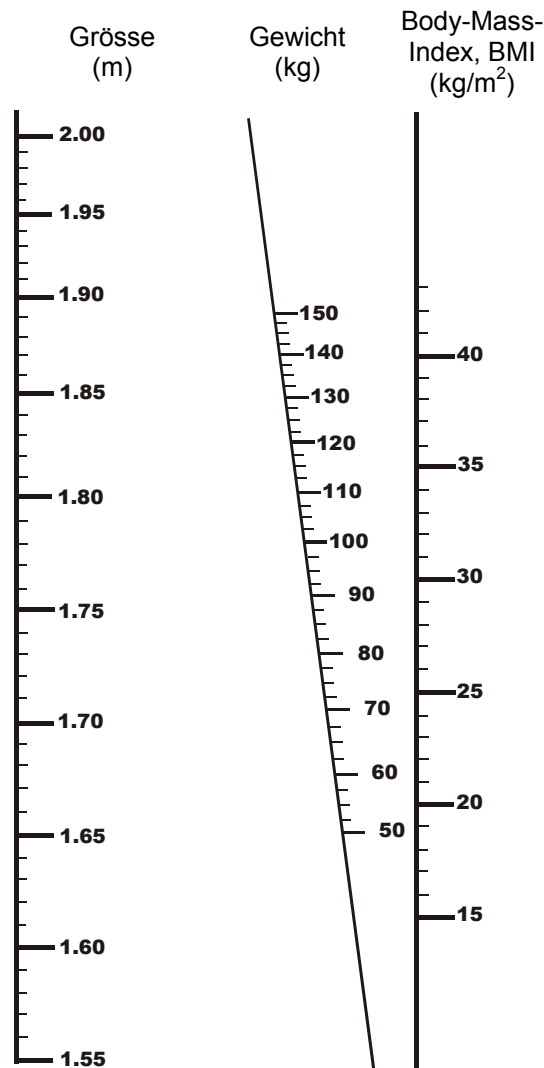


Diabetesrisiko-Test

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit Ja oder Nein und zählen Sie am Schluss die Punkte zusammen.

Risikofaktor	Ja	Nein
Ich bin zwischen 40 und 60 Jahre alt	1	0
Ich bin über 60 Jahre alt	3	0
Ich habe einen Bruder oder eine Schwester mit Diabetes	2	0
Ich habe deutliches Übergewicht (BMI* über 30)	3	0
Ich betätige mich körperlich wenig	2	0
Bei mir wurde schon einmal ein erhöhter Blutzucker festgestellt	1	0
Ich habe in letzter Zeit vermehrt Durst	3	0
Ich muss in letzter Zeit vermehrt Wasser lassen	3	0
Ich bin in letzter Zeit sehr müde	1	0
Ich habe in letzter Zeit aus unerklärlichen Gründen Gewicht verloren	3	0
Ich sehe immer wieder etwas verschwommen	2	0
Ich habe ein Kind von über 4kg Geburtsgewicht zur Welt gebracht	2	0
Total Punkte		



Auswertung

unter 3 Punkte	sehr geringes Risiko für Diabetes
3 bis 6 Punkte	leicht erhöhtes Risiko für Diabetes
7 bis 11 Punkte	mässiges Risiko - Messung des Nüchternblutzuckers empfohlen
12 bis 16 Punkte	deutliches Risiko - Messung des Nüchternblutzuckers sehr empfohlen
17 bis 20 Punkte	hohes Risiko - unbedingt Nüchternblutzucker messen lassen
21 bis 27 Punkte	sehr hohes Risiko - dringend Nüchternblutzucker messen lassen

Verbinden Sie mit einem Lineal in der Tabelle die Angaben Ihrer Körpergrösse mit denjenigen Ihres Körpergewichts - lesen Sie auf der Skala rechts Ihren BMI ab.

* Der BMI (Body-Mass-Index) entspricht dem Körpergewicht (kg) geteilt durch Körpergrösse im Quadrat (m²) und kann aus der hier abgedruckten Skala abgelesen werden.