

Mit Hilfe der folgenden Tabellen kann das Diabetes-Risiko des Patienten bewertet werden.

## Bewertung des Diabetes-Risikos nach DRT-Punkten

DRT-Punkte	< 46	46-56	57-63	> 63
Diabetes-Risiko	niedrig	noch niedrig	erhöht	hoch bis sehr hoch

Um das Diabetes-Risiko genauer zu bestimmen bzw. einen bereits vorhandenen klinisch manifesten Diabetes auszuschließen, sollte ab einem Ergebnis von 57 Punkten zusätzlich der HbA<sub>1c</sub>-Wert oder der Nüchternblutzucker bestimmt werden.

## Risikobewertung laut DRT und HbA<sub>1c</sub> bzw. Nüchtern-Glukose

HbA <sub>1c</sub> / Nüchtern-Glukose	DRT-Punkte			
	< 46	46-56	57-63	> 63
5,7-6,4% (39-46 mmol/mol) / 100-125 mg/dl (5,6-6,9 mmol/l)	noch niedrig	erhöht	hoch bis sehr hoch	hoch bis sehr hoch
< 5,7% (< 39 mmol/mol) / < 100 mg/dl (< 5,6 mmol/l)	niedrig	noch niedrig	erhöht	hoch bis sehr hoch

## 5-Jahres-Erkrankungswahrscheinlichkeit

Von 100 Personen, die dieselben Angaben wie der Patient gemacht haben, werden x Personen innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

ermitteltes Risiko	x erkrankte Personen
niedriges Risiko	< 2
noch niedriges Risiko	ca. 2 bis 5
erhöhtes Risiko	ca. 6 bis 10
hohes bis sehr hohes Risiko	> 10

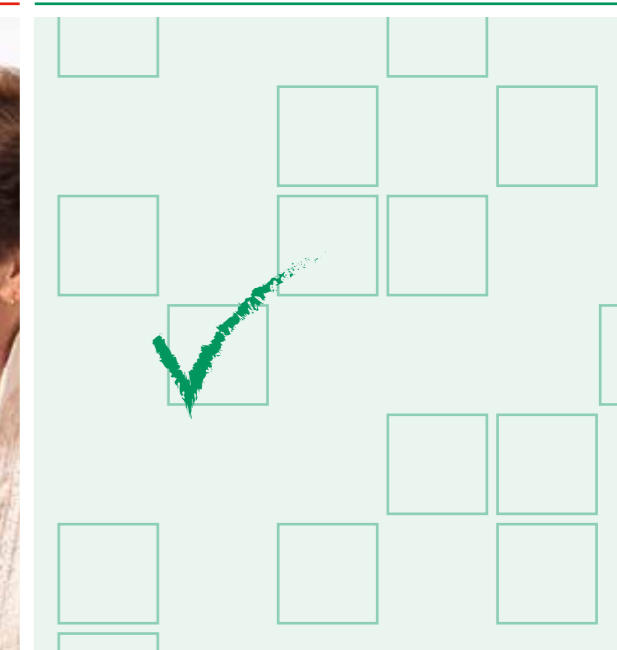
## Handlungsempfehlungen

- 1) Der Patient sollte über die Bedeutung des Testergebnisses aufgeklärt werden.
- 2) Bei Patienten mit „erhöhtem“ Risiko sollten Beratungen zu modifizierbaren Risikofaktoren, insbesondere zum Taillenumfang, zur Ernährung, zum Rauchverhalten und zur körperlichen Aktivität erfolgen (siehe Anlage Informationen: "Faktoren, die das Typ-2-Diabetes-Risiko beeinflussen"). Nach spätestens 3 Jahren sollte eine Nachuntersuchung erfolgen.
- 3) Bei Patienten mit „hohem bis sehr hohem Risiko“ sollten - je nach Risikoprofil des Patienten - Maßnahmen zur Gewichtsreduktion (Zielparameter Taillenumfang), zur Ernährungsumstellung (Erhöhung des Vollkornverzehrs, Verminderung des Fleischverzehrs), zur Raucherentwöhnung und zur Steigerung der körperlichen Aktivität ergriffen werden. Nach 1 Jahr sollte eine Nachuntersuchung erfolgen.
- 4) Bei klinisch manifestem Diabetes (HbA<sub>1c</sub> ≥ 6,5 % bzw. 48 mmol/mol, Nüchternblutzucker ≥ 126 mg/dl bzw. 7,0 mmol/l) muss ebenfalls eine Lebensstil-Intervention begonnen werden. Gleichzeitig sollte über eine geeignete medikamentöse Intervention entschieden werden (siehe Leitlinie: „Medikamentöse antihyperglykämische Therapie des Typ-2-Diabetes“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft).

## Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko

Mit diesem DIABETES-RISIKO-TEST kann jeder Erwachsene, der nicht an Diabetes erkrankt ist, sein individuelles Risiko bestimmen, innerhalb der nächsten fünf Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

VERSION FÜR DEN ARZT



[www.dzd-ev.de](http://www.dzd-ev.de)

Das Deutsche Zentrum für Diabetesforschung ist ein nationaler Verbund, gefördert vom BMBF, der Experten auf dem Gebiet der Diabetesforschung bündelt. Grundlagenforschung und klinische Anwendung sind im Sinne der translationalen Forschung eng verzahnt.

**Typ-2-Diabetes** (auch als Alterszucker oder -diabetes bekannt) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der 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 Wissenschaftlern 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 MONICA/KORA\*\*-Studie 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  
 \*\* MONICA/KORA: MONitoring trends and determinants in Cardiovascular disease/  
 Kooperative Gesundheitsforschung in der Region Augsburg

## 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.

### Bluthochdruck

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

### Körpergröße

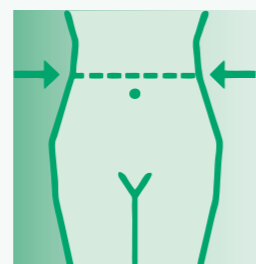
Die Körpergröße beeinflusst das Diabetes-Risiko, da sie auch für die Fettverteilung am Bauch eine Rolle spielt.

### 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.

## 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.



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

Messstelle: Die Mitte zwischen dem untersten Rippenbogen und dem Oberrand des Beckenknochens

## 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 daraufhin, 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.

Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE) entwickelten zweistufigen Risiko-Tests lässt sich das persönliche Risiko eines Patienten ermitteln, innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

## Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

<input type="checkbox"/> < 35	0 Punkte	<input type="checkbox"/> 55-59	13 Punkte
<input type="checkbox"/> 35-39	1 Punkt	<input type="checkbox"/> 60-64	16 Punkte
<input type="checkbox"/> 40-44	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 65-69	19 Punkte
<input type="checkbox"/> 45-49	7 Punkte	<input type="checkbox"/> 70-74	22 Punkte
<input type="checkbox"/> 50-54	10 Punkte	<input type="checkbox"/> ≥ 75	25 Punkte

## Körperliche Aktivität

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

<input type="checkbox"/> Nein	1 Punkt	<input type="checkbox"/> Ja	0 Punkte
-------------------------------	---------	-----------------------------	----------

## Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

<input type="checkbox"/> Nein	0 Punkte	<input type="checkbox"/> Ja	5 Punkte
-------------------------------	----------	-----------------------------	----------

## Vollkornbrot- und Müsliverzehr

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

<input type="checkbox"/> 0	5 Punkte	<input type="checkbox"/> 3	2 Punkte
<input type="checkbox"/> 1	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 4	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 2	3 Punkte	<input type="checkbox"/> > 4	0 Punkte

## Fleischkonsum

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

<input type="checkbox"/> Nie oder sehr selten	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 1-2 mal pro Woche	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 3-4 mal pro Woche	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 5-6 mal pro Woche	5 Punkte
<input type="checkbox"/> Täglich	6 Punkte
<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich	8 Punkte

## Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0-1	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 2-5	2 Punkte
<input type="checkbox"/> > 5	0 Punkte

## Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

<input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht.	1 Punkt
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht.	5 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag.	2 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag.	8 Punkte

## Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

<input type="checkbox"/> < 152	11 Punkte	<input type="checkbox"/> 176-183	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 152-159	9 Punkte	<input type="checkbox"/> 184-191	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 160-167	7 Punkte	<input type="checkbox"/> ≥ 192	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 168-175	5 Punkte		

## Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

<input type="checkbox"/> < 75	0 Punkte	<input type="checkbox"/> 100-104	24 Punkte
<input type="checkbox"/> 75-79	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 105-109	28 Punkte
<input type="checkbox"/> 80-84	8 Punkte	<input type="checkbox"/> 110-114	32 Punkte
<input type="checkbox"/> 85-89	12 Punkte	<input type="checkbox"/> 115-119	36 Punkte
<input type="checkbox"/> 90-94	16 Punkte	<input type="checkbox"/> ≥ 120	40 Punkte
<input type="checkbox"/> 95-99	20 Punkte		

## Diabetes in der Familie

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

<input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ja, ein Elternteil ist erkrankt.	6 Punkte
<input type="checkbox"/> Ja, beide Elternteile sind erkrankt.	11 Punkte

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

<input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt.	6 Punkte

Addieren Sie alle Punkte, die den Antworten zugeordnet wurden.

SUMME	Punkte
-------	--------