



Selbsttest

Gefährdung für Insulinresistenz oder Diabetes modifiziert nach FINDRISK

<https://mindcarb.de/selbsttest/>

Bitte pro Frage die richtige Zahl notieren bzw. die richtige Auswahl a, b, oder c markieren

- 1) **Alter in Jahren** (Zahl eintragen)
- 2) **Diabetes bei Verwandten?** a= ja für enge Verwandte z.B. (Groß-)Eltern, Geschwister,
b = ja für entfernte Verwandte,
c = nein
- 3) **Tgl. mindestens 30 Min. sportl. Bewegung?** a = mindestens 150 min Sport/Woche,
b = kein Sport aber mindestens 30 min anstrengende Bewegung täglich,
c = weniger körperliche Aktivität
- 4) **Wie oft esse ich tgl. Gemüse / Salat?** a = täglich 2 – 3 mal
b = seltener
- 5) **Wie oft esse ich tgl. Brot / Backwaren aus Weißmehl, Nudeln, Kartoffeln, Reis?**
a = täglich 3 mal
b = seltener
- 6) **Ich nehme Medikamente gegen hohen Blutdruck** a = ja
b = nein, weiß ich nicht
- 7) **Ich hatte schon einmal zu hohen Blutzucker** a = ja
b = nein, weiß ich nicht
- 8) **Gewicht in kg** (Zahl eintragen)
und **Körpergröße in m** (Zahl eintragen) **zur (automatischen) Berechnung des BMI**
BMI = kg / m x m
- 9) **Taillenumfang in cm**
wenn kein Maßband da ist, nehme man eine Schnur, markiere die Länge und benutze dann
einen Zollstock zum Messen
a) Frau: unter 80 cm, Mann unter 94 cm
b) Frau 80-88 cm, Mann 94-102 cm
c) Frau über 88 cm, Mann über 102 cm

Die Summe der erreichten Punkte wird nach Beantworten der Fragen auf

<https://mindcarb.de/selbsttest/>

automatisch angezeigt und eine Auswertung mit Empfehlungen dazu angegeben.

Auf der Rückseite ist die Auswertung per Hand zu finden.

Die Punktezuordnung für die Antworten auf die 9 Fragen ist hier aufgelistet:

Auswertung: 1) unter 35 J = 1 Punkt, 35-45 J = 2, 45-55 J = 3, 55-65 J = 4, über 65 J = 5 Punkte

2) a enge V. = 4 P, b entfernte = 2 P, c nein = 1 P

3) a = 1 P, b = 3 P, c = 5 P,

4) a tgl 2-3mal = 1 P, b selten = 2 P

5) a tgl 3mal = 2 P, b seltener = 1 P

6) a ja = 3 P, b nein = 1 P,

7) a ja = 3 P, b nein = 1 P,

8) errechneter BMI (kg/m^2): $<25 = 1 \text{ P}$, $25-30 = 2$, $30-35 = 4$, $>35 = 5 \text{ P}$

9) (a = 1 P, b = 3 P, c = 4 P)

diese absoluten Maße, egal wie groß oder klein die Person ist, können zu falschen Ergebnissen führen.

Wissenschaftlich als aussagekräftiger anerkannt ist deshalb das **Taille-Körpergröße-Verhältnis**, berechnet als Bauchumfang geteilt durch Körpergröße:

wenn bis zu 0,50 = 1 Punkt, wenn 0,50 – 0,51 3 P, wenn 0,52 und darüber 4 P

Summe der erreichten Punkte

Auswertung und Interpretation

9 - 15 Punkte

Du hast wenig Gefährdung, Diabetes zu bekommen und kannst Deinen Lebensstil mit gesundem Essen und täglicher Bewegung/Sport beibehalten.

MindCarb unterstützt Dich gerne mit weiteren Tipps, um mit möglichst viel Genuss gesund zu leben und zu bleiben.

16 - 25 Punkte

Du hast durchaus ein gewisses Risiko für Insulinresistenz und deshalb Diabetes zu bekommen.

Hol Dir die richtigen Informationen, was bei Essen und Bewegen zu beachten ist, um entscheidende Verbesserungen zu erreichen und zwar ohne großen Verzicht. MindCarb bietet Dir hier viele medizinische Sachinformationen und praktische Tipps für den Alltag.

26 - 36 Punkte

Du hast viel Gefährdung oder evtl. schon tatsächlich Insulinresistenz bzw. Diabetes Typ 2. Besuche zur Abklärung Deinen Arzt!

Was auch immer herauskommt: Das ist keine Einbahnstraße! MindCarb hilft Dir, um erfolgreich umzudrehen und evtl. sogar Diabetes zu heilen.