

Patientenfragebogen



Mit Hilfe des zweistufigen Deutschen Diabetes-Risiko-Tests® (DRT) 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"/> 50-54 | 7 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 35-39 | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> 55-59 | 9 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 40-44 | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> 60-64 | 11 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 45-49 | 5 Punkte | <input type="checkbox"/> 65-70 | 13 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 |
|-------------------------------|----------|-----------------------------|----------|

Vollkornbrotverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot 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 je Woche | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 3-4 mal je Woche | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 5-6 mal je Woche | 4 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Täglich | 5 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Mehrmals täglich | 8 Punkte |

Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

- | | |
|------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 0-1 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 2-5 | 1 Punkt |
| <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 | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag | 6 Punkte |

Alkohol

Wie viele Gläser alkoholischer Getränke trinken Sie am Tag?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Ich trinke keinen oder nur gelegentlich Alkohol | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1-4 | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> > 4 | 2 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 | | |

Addieren Sie alle Punkte, die den Antworten zugeordnet wurden.

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

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

Bewertung des Diabetes-Risikos nach DRT-Punkten

DRT-Punkte	0-29	30-39	40-49	50-59	über 59
Diabetes-Risiko	niedrig	noch niedrig	erhöht	hoch	sehr hoch

Um das Diabetes-Risiko genauer zu bestimmen bzw. einen bereits vorhandenen klinisch manifesten Diabetes auszuschließen, sollte ab einem Ergebnis von 40 Punkten zusätzlich der HbA_{1c}-Wert oder der Nüchternblutzucker bestimmt werden.

Risikobewertung laut DRT und HbA_{1c} bzw. Nüchtern-Glukose

HbA _{1c} / Glukose	DRT-Punkte				
	< 30	30-39	40-49	50-59	≥ 60
5,7-6,5 % / 100-125 mg/dl	niedrig	erhöht	hoch	sehr hoch	sehr hoch
5,1-5,6 % / 90-99 mg/dl	niedrig	niedrig	noch niedrig	hoch	sehr hoch
< 5,1 % / < 90 mg/dl	niedrig	niedrig	noch niedrig	erhöht	sehr hoch

5-Jahres-Erkrankungswahrscheinlichkeit

Von 100 Personen mit den gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre x Personen an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

ermitteltes Risiko	x erkrankte Personen
niedriges Risiko	< 1
noch niedriges Risiko	ca. 2
erhöhtes Risiko	ca. 5
hohes Risiko	ca. 10
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“ und „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_{1c} > 6,5 %, Nüchternblutzucker ≥ 126 mg/dl) 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 DDG).