

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

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_{1c}-Wert oder der Nüchternblutzucker bestimmt werden.

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

HbA _{1c} / 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

- Der Patient sollte über die Bedeutung des Testergebnisses aufgeklärt werden.
- 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.
- 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.
- Bei klinisch manifestem Diabetes (HbA_{1c} ≥ 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).