

Der Check: Bin ich fettkrank? Testen Sie selbst!

	<i>Messwert</i>	<i>Punkte</i>	<i>Messwert</i>	<i>Punkte</i>	<i>Messwert</i>	<i>Punkte</i>
Bauchumfang (cm)	<80/90*	0	<90/100*	1	>90/100*	4
Cholesterin (mg/dl)	<160	0	>160	1	>200	4
Blutdruck (mm Hg)	<120/80	0	>120/80	1	>140/90	4
Nüchternblutzucker (mg/dl)	<110	0	>110	2	>125	4
Summe						

*Messergebnis in Nabelhöhe - erster Wert für Frauen, zweiter Wert für Männer.

Ergebnis

0 Punkte

Bei Ihnen ist alles in Ordnung. Sie haben keine Zeichen einer Fettkrankheit

1-3 Punkte

Vorstadium der Fettkrankheit. Sie haben bereits Zeichen der beginnenden Fettkrankheit. Sie sollten weniger Fett essen und mehr Bewegung machen.

4 oder mehr Punkte

Sie haben die Fettkrankheit. Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf und besprechen Sie die weiteren Schritte. Zusätzlich sollte auch Ihre Halsschlagader untersucht werden.