

# Ernährungs-Fragenbogen

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

**1. Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie am Tag zu sich?**

Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten - bitte bedenken Sie: Bereits ein Stück Obst oder ein Joghurt gelten als Zwischenmahlzeit.

- 1-2 Mahlzeiten
- 3-4 Mahlzeiten
- 5-6 Mahlzeiten
- Mehr als 6 Mahlzeiten

**2. Wie viel Wasser und/oder ungezuckerte Getränke wie Früchte- oder Kräutertees trinken Sie am Tag?**

- Gar keine bzw. weniger als ein Glas
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser (300-500 ml)
- 3-5 Gläser (600-1000 ml)
- Mehr als 1 Liter

**3. Wie viel gezuckerte Getränke trinken Sie am Tag?**

Beispiele: Cola-Getränke, Limonaden, Eistee, Schokoladengetränke, Energy Drinks.

- Gar keine bzw. weniger als ein Glas
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser (300-500 ml)
- 3-5 Gläser (600-1000 ml)
- Mehr als 1 Liter

**4. Wie viele Light-Getränke trinken Sie am Tag?**

- Gar keine bzw. weniger als ein Glas
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser (300-500 ml)
- 3-5 Gläser (600-1000 ml)
- Mehr als 1 Liter

**5. Geben Sie die Anzahl der von Ihnen täglich getrunkenen Tassen/Gläser koffeinhaltiger Getränke an.**

- Kaffee (125 ml) \_\_\_\_\_
- Cappuccino (125 ml) \_\_\_\_\_
- Espresso (50 ml) \_\_\_\_\_
- Grüner Tee (125 ml) \_\_\_\_\_
- Schwarzer Tee (125 ml) \_\_\_\_\_
- Cola-Getränke (300 ml) \_\_\_\_\_
- Energy Drinks (250 ml) \_\_\_\_\_

## Ernährungs-Fragenbogen

### 6. Wie viel Zucker nehmen Sie im Durchschnitt pro Heißgetränk?

- Gar keinen
- Einen Teelöffel
- Zwei Teelöffel
- Mehr als zwei Teelöffel

### 7. Trinken Sie Frucht- oder Gemüsesäfte?

- Nie
- Nicht täglich
- 1 Glas täglich (200 ml)
- Mehrmals täglich (mehr als 200 ml)

### 8. Wie viele Portionen Gemüse essen Sie am Tag?

Beispiele: 1 Portion (1 Hand voll) entspricht 1 Gemüsebeilage, 2 Karotten oder 1 gemischten Salat als Vorspeise.

- Keine bzw. weniger als 1 Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- Mehr als 2 Portionen

### 9. Wie oft essen Sie 1 Portion Hülsenfrüchte?

Beispiele: 1 Portion Hülsenfrüchte entspricht 60 - 100 g (Rohgewicht) Erbsen oder Linsen.

- Nie
- 1 x pro Woche
- Mindestens 2 x pro Woche

### 10. Wie viele Portionen Obst essen Sie am Tag?

Beispiele: 1 Portion (1 Hand voll) entspricht 1 mittleren Apfel, 1 Banane.

- Keine bzw. weniger als 1 Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- Mehr als 2 Portionen

### 11. Wie oft essen Sie Stärke- bzw. Getreideprodukte am Tag?

Beispiele: Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln.

- Nie bzw. nicht täglich
- 1-2 x am Tag
- Mehr als 2 x am Tag

### 12. Wie oft essen Sie Vollkornprodukte?

Beispiele: Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Getreideflocken wie Hafer und Gerste.

- Nie bzw. 1 x pro Woche
- 2-6 x pro Woche
- 1 x täglich
- Mehrmals täglich

## Ernährungs-Fragenbogen

### 13. Wie viele Portionen Milch und Milchprodukte essen bzw. trinken Sie am Tag?

Beispiele: 1 Portion entspricht 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt, 1 Becher Quark oder 1 Stück Käse in der Größe einer Streichholzschachtel.

- Keine bzw. weniger als 1 Portion
- 1-2 Portionen
- 3 Portionen
- Mehr als 3 Portionen

### 14. Wie viele Eier essen Sie in der Woche?

- Keine
- 1-2
- 3
- Mehr als 3 Eier

### 15. Wie viele Portionen Fleisch oder Geflügel (ohne Wurstwaren) essen Sie in der Woche?

Beispiele: 1 Portion (100-120 g) entspricht 1 Putenschenkel oder 3-4 Esslöffeln Geschnetzeltem.

- Ich esse gar kein Fleisch und Geflügel
- 1-2 Portionen
- 3 Portionen
- Mehr als 3 Portionen

### 16. Wie oft essen Sie Wurstwaren in der Woche?

Beispiele: 1 Portion entspricht 1 Bratwurst, 5-8 Scheiben Salami oder 2-4 Scheiben Aufschnitt.

- Ich esse gar keine Wurstwaren
- 1-2 Portionen
- 3 Portionen
- Mehr als 3 Portionen

### 17. Wie oft essen Sie Innereien?

Beispiele: 1 Portion (120 g) entspricht 1 Stück Leber, Niere, Hirn oder 3-4 Esslöffeln Geschnetzeltem.

- Ich esse gar keine Innereien
- Weniger als 1 Portion im Monat
- 1 Portion pro Monat
- Mehrere Portionen pro Monat
- 1 Portion pro Woche oder mehr

### 18. Wie viele Portionen Fisch essen Sie in der Woche?

Beispiele: 1 Portion (100 - 120 g) entspricht 1 mittlerem Fischfilet oder 4-5 Fischstäbchen.

- Ich esse gar keinen Fisch
- Weniger als 1 Portion
- 1-2 Portionen
- Mehr als 2 Portionen

### 19. Wie viel Butter/Margarine verwenden Sie täglich?

- Keine bzw. nicht täglich
- Weniger als 2 Teelöffel (entspricht 10 g)
- 2 Teelöffel (10 g)
- Mehr als 2 Teelöffel (mehr als 10 g)

## Ernährungs-Fragenbogen

**20. Welches Öl verwenden Sie hauptsächlich in der kalten Küche, z.B. für die Zubereitung von Salatsauce?**

- Olivenöl
- Rapsöl
- Distelöl
- Maiskeimöl
- Sonnenblumenöl
- Erdnussöl
- Andere

**21. Welches Öl oder Fett verwenden Sie hauptsächlich in der warmen Küche, z.B. zum Braten?**

- Olivenöl
- Rapsöl
- Distelöl
- Leinöl
- Maiskeimöl
- Sonnenblumenöl
- Erdnussöl
- Margarine
- Kokosfett
- Andere

**22. Wie häufig essen Sie ungesalzene Nüsse oder Kerne?**

Beispiele: Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse; Kürbiskerne, Leinsamen

- Nie bzw. selten
- Täglich - weniger als eine Hand voll
- Täglich - eine Hand voll
- Täglich - mehr als eine Hand voll

**23. Wie oft essen Sie fettreiche Speisen in der Woche?**

Beispiele: paniertes Schnitzel, Pommes frites, Auflauf mit Käse überbacken.

- Nie bzw. selten
- 1-2 x
- Mindestens 3 x

**24. Wie häufig essen Sie Süßigkeiten oder Desserts?**

Beispiele: 1 Portion entspricht 2 Riegeln Schokolade, 1 Stück Kuchen, 1 Pudding.

- Nie bzw. selten
- 1-6 Portionen pro Woche
- 1 Portion pro Tag
- Mehrere Portionen täglich

**25. Wie oft essen Sie salzige Knabbereien?**

Beispiele: 1 Portion entspricht 2 Hand voll Chips, Salzstangen oder 1 Hand voll gesalzene Nüsse.

- Nie bzw. selten
- 1-6 Portionen pro Woche
- 1 Portion pro Tag
- Mehrere Portionen täglich

## Ernährungs-Fragenbogen

26. Geben Sie die Anzahl der von Ihnen getrunkenen alkoholischen Getränke pro Woche an.

Bier (300 ml) \_\_\_\_\_  
Weißwein (200 ml) \_\_\_\_\_  
Rotwein (200 ml) \_\_\_\_\_  
Spirituosen (Schnaps etc.) \_\_\_\_\_  
Sekt / Cocktail (200 ml) \_\_\_\_\_

27. Welches Salz verwenden Sie in der Küche?

- Salz ohne Zusatz
- Jodiertes Salz
- Jodiertes und fluoridiertes Salz
- Meersalz oder Spezzialsalze

28. Wie sieht Ihre körperliche Aktivität im Berufsalltag aus?

- Leichte körperliche Aktivität - überwiegend sitzende Tätigkeit wie Büro-/ Schreibtischarbeiten, Laborarbeit, PKW-Fahrer, leichte Fließbandarbeit, Lehrer, Student, Schüler, Wissenschaftler; Haushaltsführung bis zu 3 Personen
- Mittelschwere körperliche Aktivität - Autoschlosser, Verkäufer, Anstreicher, vorwiegend Stehberufe
- Schwere körperliche Aktivität - landwirtschaftliche Tätigkeit, Masseur, schwere Handwerksberufe
- Schwerste körperliche Aktivität - Waldarbeiter, Steinarbeiter, Stahlarbeiter, Hochofenarbeiter etc.