

Fragen zum Ernährungsverhalten

nach V. Pudel, J. Westenhöfer und S. Bratman



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences

Bitte lesen Sie sich die folgenden Aussagen und Fragen genau durch und kreuzen Sie bei jeder Frage an, was aktuell auf Sie zutrifft. Bitte lassen Sie keine Frage aus. Falls Sie sich zwischen den vorgegebenen Antworten mal nicht entscheiden können kreuzen Sie das Feld an, welches noch am ehesten zutrifft. Ähnliche Fragen sind beabsichtigt und müssen auch beantwortet werden.

	trifft zu	trifft nicht zu		trifft zu	trifft nicht zu		trifft zu	trifft nicht zu
1. Ich kann mich bei einem leckeren Duft nur schwer vom Essen zurückhalten, auch wenn ich vor kurzer Zeit erst gegessen habe.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Wenn ich mal mit dem Essen begonnen habe, kann ich manchmal nicht mehr aufhören.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. Ich achte sehr auf meine Figur.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich esse gewöhnlich zuviel, wenn ich in Gesellschaft bin, z.B. bei Festen und Einladungen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Wenn ich während einer Diät „sündige“, dann halte ich mich anschließend zurück um wieder auszugleichen....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. Wenn ich während einer Diät etwas „Unerlaubtes“ esse, dann denke ich oft „Jetzt ist es auch egal“, und dann lange ich erst recht zu.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn ich die Kalorienmenge erreicht habe, die ich mir als Grenze gesetzt habe, gelingt es mir meistens, mit dem Essen aufzuhören.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Wenn ich Kummer habe, esse ich oft zuviel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. Ich denke mehr als 3 Stunden am Tag über meine Ernährung nach.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich esse absichtlich kleine Portionen, um nicht zuzunehmen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Essen macht mir viel Spaß, und ich will es mir nicht durch Kalorienzählen oder Gewichtskontrollen verderben.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. Ich plane meine Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Manchmal schmeckt es mir so gut, dass ich weiter esse, obwohl ich schon satt bin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Häufig höre ich auf zu essen, obwohl ich noch gar nicht richtig satt bin.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. Mir ist der ernährungsphysiologische Wert meiner Mahlzeit wichtiger als die Freude am Verzehr.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wenn ich ängstlich oder angespannt bin, fange ich oft an zu essen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. In den letzten zehn Jahren hat sich mein Gewicht so gut wie nicht verändert...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. Die Steigerung der Lebensmittelqualität hat zur Minderung meiner Lebensqualität geführt....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Das Leben ist zu kurz, um sich auch noch mit Diät herumzuschlagen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. Wenn ich mich einsame fühle, tröste ich mich mit Essen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30. Ich bin in letzter Zeit mit mir strenger geworden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich habe schon mehr als einmal eine Schlankheitsdiät gemacht.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Ich halte mich beim Essen bewusst zurück, um nicht zuzunehmen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31. Mein Selbstwertgefühl steigert sich durch gesunde Ernährung.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wenn ich mit jemandem zusammen bin, der kräftig isst, esse ich meistens zuviel..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Ich esse alles was ich möchte und wann ich es will..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32. Ich verzichte auf Lebensmittel, die ich früher gerne gegessen habe, um nun „richtige“ Lebensmittel zu essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bei den üblichen Nahrungsmitteln kenne ich ungefähr den Kaloriengehalt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. Ich esse eher langsam, ohne groß darüber nachzudenken.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33. Durch meine Essgewohnheiten habe ich Probleme auszugehen und distanziere mich dadurch von Freunden und Familie.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mir fällt es nicht schwer, Essensreste einfach übrigzulassen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. Ich zähle Kalorien, um mein Gewicht unter Kontrolle zu halten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34. Ich fühle mich schuldig, wenn ich von meiner Diät abweiche.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			23. Bestimmte Nahrungsmittel meide ich, weil sie dick machen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35. Ich fühle mich glücklich und unter Kontrolle, wenn ich mich gesund ernähre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

immer oft selten nie
1 2 3 4

36. Kreuzen Sie an, was auf Ihr Essverhalten zutrifft (nur eine Antwort)		38. Wenn Sie zuviel gegessen haben, bringen Sie Gewissensbisse dazu, sich eher zurückzuhalten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse was ich will, wann ich will	<input type="checkbox"/>	39. Achten Sie darauf, dass Sie keinen Vorrat an verlockenden Lebensmitteln haben?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse gewöhnlich, was ich will, wann ich will	<input type="checkbox"/>	40. Kaufen Sie häufig kalorienarme Lebensmittel?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse oft, was ich will, wann ich will	<input type="checkbox"/>	41. Essen Sie kontrolliert, wenn Sie mit anderen zusammen sind, und lassen Sie sich dann gehen, wenn Sie allein sind?....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte mich ebenso oft zurück wie ich nachgebe	<input type="checkbox"/>	42. Essen Sie bewusst langsam, um Ihre Nahrungsaufnahme einzuschränken?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte mich gewöhnlich zurück, gebe selten nach	<input type="checkbox"/>	43. Wie häufig kommt es vor, dass Sie bewusst weniger essen, als Sie gerne möchten?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte mich durchweg zurück, gebe nicht nach	<input type="checkbox"/>	44. Kommt es vor, dass Sie Essen verschlingen, obwohl Sie nicht hungrig sind?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Wie häufig haben Sie bereits Schlankheitsdiäten gemacht?		45. Trifft diese Aussage auf Ihr Essverhalten zu: „Morgens halte ich noch Diät, aber durch die Tagesereignisse bin ich am Abend so weit, dass ich wieder esse, was ich will. Ich nehme mir dann vor, ab morgen standhaft zu bleiben.“.....				
1-3mal	<input type="checkbox"/>	46. Würden Sie Ihre Lebensweise ändern, wenn Sie eine Gewichtsveränderung von fünf Pfund feststellen?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-8mal	<input type="checkbox"/>	47. Achten Sie darauf, was Sie essen?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9-15mal	<input type="checkbox"/>					
Mehr als 15mal	<input type="checkbox"/>					
In regelmäßigen Abständen	<input type="checkbox"/>					
Ich halte so gut wie immer Diät	<input type="checkbox"/>					
Noch nie	<input type="checkbox"/>					

Sehr ziem etwas nein
-lich

48. Geschlecht	weiblich <input type="checkbox"/>	50. Wie alt sind Sie?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Jahre
	männlich <input type="checkbox"/>	51. Wie groß sind Sie?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> cm
49. In welchem Fachsemester sind sie?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	52. Wieviel wiegen Sie?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> kg
53. An welcher Universität studieren Sie?	HAW Hamburg <input type="checkbox"/>	Uni Kiel <input type="checkbox"/>	
	Uni Potsdam <input type="checkbox"/>	Uni Gießen <input type="checkbox"/>	

Bitte beachten Sie auch die Fragen auf der nächsten Seite.

Wie häufig konsumieren Sie die folgenden Lebensmittel?



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences

Bitte kreuzen Sie in der folgenden Tabelle an wie häufig Sie das entsprechende Lebensmittel verzehren.
Bitte lassen Sie kein Lebensmittel aus und machen Sie pro Lebensmittel nur ein Kreuz.

	mehrmals täglich	täglich	mehrmals pro Woche	etwa 1x pro Woche	mehrmals pro Monat	selten/ nie
Getreideprodukte/ Kartoffeln						
Brot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müsli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kartoffeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reis, Nudeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch/ Milchprodukte						
Käsesorten mit mind. 45% Fett i.d.Tr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fettarme Käsesorten mit weniger als 45% i.d.Tr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch, Quark, Joghurt (3,5%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch, Quark, Joghurt (1,5%)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch, Wurst/ Fisch						
Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fetteiche Wurstsorten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fettarme Wurstsorten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst/ Gemüse						
Gemüse, Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst- und Gemüsesäfte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fette						
Butter, Margarine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halbfettbutter oder – margarine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten/ Kuchen						
Süßigkeiten, Schokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuchen, Kekse, Torten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eis, Pudding und süße Speisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hiermit bedanken wir uns für Ihre Mithilfe an unserer Diplomarbeit. Falls
Interesse an den Ergebnissen der Arbeit besteht, wenden Sie sich einfach an
annekorinth@gmx.de

Anhang 2

Den folgenden Tabellen ist zu entnehmen, welche Skalen durch welche Items im Fragebogen erfasst werden.

Skala	Item - Nummern
Kognitive Kontrolle /gezügelter Essverhalten	3; 4; 7; 10; 13; 15; 16; 19; 20; 22; 23; 24; 36; 37; 38; 39; 40; 42; 43; 46; 47

Störbarkeit des Essverhaltens	1; 2; 5; 6; 8; 9; 11; 12; 14; 17; 18; 21; 25; 41; 44; 45
--	---

Orthorexie	26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 34; 35
-------------------	--

Allgemeine soziodemografische und anthropometrische Daten	48; 49; 50; 51; 52; 53
--	------------------------

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, den 08.08.2006

Anne Korinth

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, den 08.08.2006

Sonja Schieß