

Fragebogen zur Ernährungsgewohnheiten zur Vorbereitung der BalanceTest-Auswertung

1. Wie oft verzehrst du Fleisch pro Woche?

- Täglich
- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Seltener
- Nie

2. Welche Arten von Fleisch isst du hauptsächlich? (Mehrfachauswahl möglich)

- Rind
- Schwein
- Geflügel
- Lamm
- Wild
- Andere: _____

3. Bevorzugst du mageres oder fettiges Fleisch?

- Mager
- Fettig
- Beides

4. Welche Pflanzenöle verwendest du? (Mehrfachauswahl möglich)

- Olivenöl
- Sonnenblumenöl
- Rapsöl
- Sojaöl
- Maiskeimöl
- Anderes: _____

5. Wie oft und in welchem Kontext verwendest du diese Öle?

- Kochen
- Braten
- Salatdressing
- Andere: _____

6. Überprüfst du Lebensmittel auf versteckte Quellen von Ölen wie Sonnenblumenöl?

- Ja, regelmäßig
- Manchmal
- Selten
- Nie

7. Kannst du Beispiele nennen für Lebensmittel, die du verzehrst, die Sonnenblumenöl enthalten?

- Ja: _____
- Nein
- Unsicher

8. Wie häufig konsumierst du Gebäck?

- Täglich
- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Seltener
- Nie

9. Welche Arten von Gebäck isst du?

- Kuchen
- Kekse
- Croissants
- Andere: _____

10. Konsumierst du Snacks? Wenn ja, welche – und wie häufig?

- Nüsse und Samen (Häufigkeit: _____)
- Chips (Häufigkeit: _____)
- Schokolade (Häufigkeit: _____)
- Andere: _____

11. Welche Arten von Nüssen und Samen konsumierst du und wie oft konsumierst du sie?

(Bitte alle zutreffenden angeben)

- Walnüsse (Häufigkeit: _____)
- Mandeln (Häufigkeit: _____)
- Cashewnüsse (Häufigkeit: _____)
- Pekannüsse (Häufigkeit: _____)
- Haselnüsse (Häufigkeit: _____)
- Kürbiskerne (Häufigkeit: _____)
- Sonnenblumenkerne (Häufigkeit: _____)
- Chiasamen (Häufigkeit: _____)
- Leinsamen (Häufigkeit: _____)
- Andere: _____

12. In welchen Mengen konsumierst du diese Nüsse und Samen? (Bitte schätze deine durchschnittliche Portion pro Verzehr)

13. Wie oft verwendest du Butter?

- Täglich
- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Seltener
- Nie

14. Verwendest du Schweineschmalz oder Butterschmalz in deiner Küche?

- Ja, regelmäßig
- Manchmal
- Selten
- Nie

15. Wie oft und welche Mengen konsumierst du Fast Food?

- Täglich
- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Seltener
- Nie

16. Welche Fast-Food-Arten isst du?

- Burger
- Pizza
- Frittiertes Essen
- Andere: _____

17. Wie häufig und welche Art von Schokolade isst du?

- Täglich
- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Seltener
- Nie

15. Wie häufig verzehrst du Fisch oder Meeresfrüchte?

- Mehrmals pro Woche
- Einmal pro Woche
- Ein- bis zweimal im Monat
- Selten oder nie

16. Welche Arten von Fisch oder Meeresfrüchten isst du? (Bitte gib an, ob wild gefangen oder aus Aquakulturen)

- Lachs
- Makrele
- Hering
- Thunfisch
- Garnelen
- Muscheln
- Andere: _____

17. Nimmst du Omega-3 Nahrungsergänzungsmittel ein?

- Ja
- Nein

18. Wenn ja, welche Omega-3 Nahrungsergänzungsmittel nimmst du? (Bitte Marke und Dosierung angeben)

- Produktname: _____
- Dosierung: _____
- Wie lange schon? _____

19. Verwendest du Nachtkerzenöl oder andere spezifische Ölquellen, die Gamma-Linolensäure enthalten?

- Ja
- Nein
- Unsicher

