

Wie ernähren Sie sich?

Mit dem nachfolgenden Test können sie Ihre Ernährung überprüfen. Das Ergebnis ermöglicht es Ihnen, Ihre Ernährung nach gesundheitlichen Gesichtspunkten zu beurteilen.

1

Man kann alles essen, wenn man dabei nur nicht übertreibt.

- Richtig (1)
 falsch (0)

2

Ich ernähre mich nicht regelmässig zu festen Zeiten, sondern esse zwischendurch, wenn ich Hunger habe, was ich vorfinde oder worauf ich gerade Appetit verspüre.

- Ja (3)
 Häufiger (2)
 Manchmal (1)
 Nein (0)

3

Um meine Ernährung mache ich mir wenig Gedanken; ich bevorzuge Fertiggerichte, die einfach und bequem zubereitet werden können; sie enthalten alles, was man für die Ernährung benötigt.

- Ja (3)
 Teilweise (2)
 Nein (0)

4

Ich esse mehrmals täglich Fleisch und Wurst, das gibt mir Kraft für den aufreibenden Alltag.

- Ja (3)
 Nein (0)

5

Zum Frühstück esse ich meistens ein Ei.

- Ja (2)
 Nein (0)

6

Über den Kaloriengehalt meiner Nahrung denke ich nicht nach, ich esse was mir schmeckt

- Ja (2)
 Nein (0)

Subtotal _____

7

Zu jeder Mahlzeit esse ich Salate, rohes Gemüse und Obst oder trinke naturbelasene Obst- und Gemüsesäfte.

- Ja (0)
 Nicht immer (1)
 Seltener (2)
 Fast nie (4)

8

Bei der Auswahl der Nahrungsmittel achte ich auch auf den Fettgehalt.

- Ja, häufig (0)
 Manchmal (1)
 Fast nie (4)

9

Ich bringe es nicht fertig, etwas auf dem Teller zurückzulassen, auch wenn ich schon satt bin.

- Ja (2)
 Manchmal (1)
 Nein (0)

10

Mir schmeckt das Essen nur, wenn es gut gesalzen ist.

- Ja (2)
 Nein (0)

11

Ich bin übergewichtig.

- Ja, mässig (1)
 Ja, stark (2)
 Nein (0)

12

Mein Stuhlgang funktioniert oft nicht richtig.

- Ja (2)
 Nein (0)

13

Manchmal stehe ich nachts auf und hole mir aus dem Kühlschrank etwas zu essen.

- Ja, oft (2)
 Ja, selten (1)
 Nein (0)

Subtotal _____

14

Ich neige zu Blähungen, Völlegefühl und anderen Verdauungsstörungen.

- ___ Ja, oft (2)
 ___ Ja, selten (1)
 ___ Nein (0)

15

Oft fühle ich mich grundlos schlapp und abgespannt.

- ___ Ja (1)
 ___ Nein (0)

16

Süssigkeiten esse ich häufiger, vor allem wenn ich mich langweile oder frustriert bin.

- ___ Ja (2)
 ___ Nein (0)

17

Ich esse regelmässig jeden Tag Müsli und Vollkornbrot.

- ___ Ja (0)
 ___ Nein (3)

18

Fleischwaren sind für meine Gesundheit wichtiger als pflanzliche Nahrungsmittel.

- ___ Richtig (3)
 ___ Falsch (0)

19

Beim Fernsehen oder in geselliger Runde esse ich Gebäck und andere Knabbereien.

- ___ (3)
 ___ Selten (2)
 ___ Nein (0)

20

Bei der Zubereitung der meisten Nahrungsmittel kommt man ohne Fett nicht aus.

- ___ Richtig (3)
 ___ Falsch (0)

21

Ich verzehre häufig Salami, Speck und andere geräucherte Nahrungsmittel.

- ___ Ja (3)
 ___ Nein (0)

Subtotal _____

22

Wenn ich zwischen den Mahlzeiten Appetit verspüre, esse ich zusätzlich eine Kleinigkeit.

- ___ Ja (2)
 ___ Nein (0)

23

Milchprodukte stehen bei mir jeden Tag auf dem Speisezettel.

- ___ Ja (0)
 ___ Nein (1)

24

Die «biologisch» angebauten Nahrungsmittel sind auch nicht gesünder als andere.

- ___ Richtig (2)
 ___ Falsch (0)

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, zählen Sie bitte die Punkte zusammen.

Total _____

Auswertung**0-5 Punkte**

Es besteht kein nennenswertes Erkrankungsrisiko. Ihre Ernährungsweise kann beibehalten werden. Sie entspricht weitgehend den Grundsätzen einer gesunden Ernährung.

6-11 Punkte

Sie haben ein mässiges Erkrankungsrisiko durch kleine Ernährungsfehler, die vorsorglich geändert werden sollten.

12-25 Punkte

Sie gehen ein deutliches Erkrankungsrisiko durch Fehlernährung ein. Wenigstens die wichtigsten Fehler müssen Sie ausschalten.

26-34 Punkte

Sie gehen ein erhebliches Erkrankungsrisiko ein. Die gewohnte Ernährung muss grundlegend geändert werden, um Krankheiten vorzubeugen oder bereits bestehende ernährungsbedingte Erkrankungen zu behandeln.

35 und mehr Punkte

Sie gehen ein hohes Erkrankungsrisiko durch Ernährungsfehler ein. Lassen Sie sich von einem Arzt beraten.