

1. Wie viel Obst und Gemüse essen Sie (Portionen* pro Tag)?

* 1 Portion entspricht ca. 150 g bzw. einer Handvoll Obst oder 200 g Gemüse

Portionen pro Tag	0	1-2	3-4	5 und mehr
Punkte	①	②	③	④

2. Wie häufig verzehren Sie Vollkorn (VK)- Produkte (Portionen pro Tag)?**

** 1 Portion entspricht 1 Scheibe VK-Brot, 30 g VK-Reis oder VK-Nudeln (Rohgewicht) oder 30 g Müsli

Portionen pro Tag	0	1	2-3	4 und mehr
Punkte	①	②	③	④

3. Wie oft essen Sie Fleisch als Hauptmahlzeit pro Woche?

Portionen pro Woche	6 und mehr	4-5	2-3	gar nicht
Punkte	④	③	②	①

4. Wie oft greifen Sie zu Milch oder Milchprodukten (Käse, Quark, Joghurt)?

Portionen, insgesamt	gar nicht selten	unregelmäßig	1x pro Tag	2-3x pro Tag
Punkte	①	②	③	④

5. Welche Art von Fett bevorzugen Sie als Streichfett und zur Zubereitung?

Ich bevorzuge pflanzliche Öle und Fette. ④

Ich verwende oft pflanzliche Öle und Fette sowie Diät-Margarine, aber auch Butter, Sahne oder Creme Fraiche. ③

Ich verwende selten pflanzliche Öle und Fette. ②

Ich verwende reichlich Sahne, Butter oder Schmalz. ①

6. Wie halten Sie es mit dem Salz?

- Ich liebe gut gesalzene Speisen und salze häufig nach. ①
- Ich bemühe mich hin und wieder, meinen Salzkonsum einzuschränken. ②
- Ich versuche immer mit Salz sparsam umzugehen. ③

7. Wie häufig essen Sie Fastfood (wie z.B. Hamburger, Bratwurst, fettreiche Wurstwaren, Pommes, Pizza, Döner)?

- Ich vermeide Fastfood und esse es nur selten. ③
- Ich esse hin und wieder Fastfood. ②
- Ich esse häufig Fastfood. ①
- Ich esse regelmäßig Fastfood. ①

8. Wie halten Sie es mit Kuchen, Gebäck oder anderen Süßigkeiten?

- Ich esse nie oder selten Süßes. ③
- Ich esse gerne Süßes, achte aber auf eine begrenzte Menge. ②
- Ich esse oft Süßes, achte aber nur gelegentlich auf die Menge. ①
- Ich verzehre sehr viel Süßes nach Lust und Laune. ①

9. Wie viel zuckergesüßte Getränke (z.B. Cola, Limonade, Fruchtsäfte) trinken Sie pro Woche?

0,5 Liter pro Woche	keine	1-2	3-4	5 und mehr
Punkte	③	②	①	①

10. Wie viel Alkohol* trinken Sie pro Woche?**

*** 1 Alkoholportion entspricht ca. 0,2 l Wein oder ca. 0,4 l Bier

Frauen:

Portionen pro Woche	0	1-3	4-6	1x pro Tag und mehr
Punkte	③	②	①	①

Männer:

Portionen pro Woche	0	2-6	1-2x pro Tag	3x pro Tag und mehr
Punkte	③	②	①	①

11. Wann essen Sie?

Ich halte mich nicht an feste Essenszeiten und esse spontan, wenn ich gerade Hunger habe oder sich Gelegenheit dazu bietet. ①

Ich versuche einigermaßen Mahlzeiten einzuhalten, esse aber auch häufig Snacks zwischendurch. ②

Ich versuche regelmäßige Mahlzeiten (2 – 4 am Tag) einzuhalten, lasse mich aber immer wieder davon abbringen. ③

Ich versuche regelmäßige Mahlzeiten einzuhalten, auf Snacks zwischendurch verzichte ich in aller Regel. ③

12. Wie hoch ist Ihr Body Mass Index^{o*} (BMI)?

BMI (kg/m ²):	17 - 24,9	25 – 29,9	≥ 30
Punkte	③	①	①

^{o*} Der BMI errechnet sich nach der Formel:
„Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergröße in Meter im Quadrat“.

Beispiel: 1,80 m groß, 90 kg schwer, BMI =90 kg:(1,80 m x 1,80 m) =
= 27,8 kg/m²

Bewertung¹⁾:

31 – 35 Ihre Ernährung ist optimal.

Machen Sie bitte genau so weiter, damit schützen Sie Ihre Gesundheit.

26 - 30 Ihre Ernährung ist fast optimal,

sie enthält nur wenige Schönheitsfehler.

21 - 25 Ihre Ernährung ist schon relativ ausgewogen.

Es gibt aber noch einige Schwachpunkte, die Sie verbessern könnten. Checken Sie in den Empfehlungen, was sich noch umsetzen lässt, oder lassen Sie sich professionell beraten.

15 - 20 Bei Ihrer Ernährung lässt sich etliches mehr für Ihre Gesundheit tun.

Eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft²⁾ wäre sinnvoll.

< 15 Über Ihre Ernährung machen Sie sich wenig Gedanken.

Dabei würde Ihre Gesundheit davon profitieren, hier grundlegend etwas zu ändern. Wenn Sie dazu bereit sind, sollten Sie sich am besten von einer Ernährungsfachkraft²⁾ beraten lassen.

¹⁾ Die Bewertung orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und internationaler Fachgesellschaften

²⁾ Ernährungsfachkräfte sind entweder staatlich anerkannte Diätassistent(inn)en, zusätzlich qualifizierte Ernährungswissenschaftler(innen) oder Ernährungsmediziner(innen).

Empfehlungen:

Eine moderne gesunde Ernährung gestaltet sich immer flexibel: es sind keine Lebensmittel verboten und Sie brauchen auch auf Ihre Lieblingsspeisen nicht zu verzichten.

Wichtig ist, dass Sie sich an die wesentlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung halten:

- ✓ regelmäßig Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte
- ✓ Fleisch ja, aber nicht zu viel
- ✓ pflanzliche Öle und Fette bevorzugen
- ✓ möglichst wenig Fastfood, Salz, Süßes [inklusive zuckergesüßter Getränke] und Alkohol
- ✓ bemühen Sie sich um regelmäßige Mahlzeiten und
- ✓ achten Sie auf Ihr Gewicht.

Tip: Aktuelle Informationen bez. „Was ist eine gesunde Ernährung?“ oder „Wie ernähre ich mich bei Krebs und anderen Erkrankungen?“ sowie praktische Hinweise rund um Ernährung, Bewegung und Lebensstil, finden Sie unter www.ekfz.tum.de/ernaehrungsambulanz/