

Ernährungsanamnese



Familiennamen:	Vorname:	Geburtstag:	Alter:	
Nahrungsmittel	wenig	mittel	viel	gelegentlich
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	x	x	x	x
Gemüse	x	x	x	x
Obst	x	x	x	x
Milch, Milchprodukte	x	x	x	x
Fisch, Fleisch	x	x	x	x
Eier	x	x	x	x
Fette, Öle	x	x	x	x
Nüsse, Kerne, Samen	x	x	x	x
Kaffee, Tee	x	x	x	x
Wasser	x	x	x	x
Sonstige: _____	x	x	x	x

Essgewohnheiten

Wo essen Sie?	zu Hause	in der Kantine	im Büro
	in Gesellschaft	alleine unterwegs vor dem Fernseher	unterwegs
Wie schnell essen Sie?	ich schlinge	hektisch	abgelenkt
	genüsslich	langsam	bewusst
Bessern' Sie nach?	Salz	Pfeffer	Zucker
	Senf	Ketchup, Mayonaise	Süßstoff
Wie oft bestellen Sie?	nie	selten	gelegentlich
	öfter	sehr oft	täglich

Wie oft besuchen Sie ein Restaurant oder einen Imbiss?	nie	selten	gelegentlich
	öfter	sehr oft	täglich
Wie oft verzehren Sie Fertigprodukte?	nie	selten	gelegentlich
	öfter	sehr oft	täglich
Wie oft verspüren Sie ‚Heißhunger‘?	nie	selten	gelegentlich
	öfter	sehr oft	täglich
Fühlen Sie sich nach dem Essen oft müde?	nie	selten	gelegentlich
	öfter	sehr oft	immer
(Rauchen Sie nach dem Essen?)	nie	selten	gelegentlich
	öfter	sehr oft	immer

Detailanalyse

1 = mehrmals täglich		4 = mehrmals wöchentlich	
2 = täglich		5 = gelegentlich	
3 = einmal wöchentlich		6 = nie	
Mineralwasser:_____	Limonade, Cola:_____	Obst-/Gemüsesäfte:_____	verdünnte Obstsäfte, Schorlen:_____
Kakao, Milchgetränke:_____	Limonade, Cola (als ‚light‘ oder ‚zero‘):_____	Kaffee, Tee:_____	Bier, Wein:_____
hochprozentiger Alkohol:_____	sonstige alkoholische Getränke:_____		
Gemüse:_____	Kohlgemüse:_____	organges, rotes Gemüse:_____	exotisches Obst (Mango, Melone, etc.):_____
regionales Obst:_____	Nüsse, Samen, Keime:_____	Hülsenfrüchte:_____	Salat:_____
Brot:_____	Haferflocken:_____	Müsli:_____	Cornflakes:_____
Vollkornprodukte:_____	Dinkelprodukte:_____	Reis:_____	Kartoffeln:_____

Nudeln:_____	Zucker:_____		
Käse (45% Fett):_____	Käse (weniger als 45% Fett):_____	Milch (1,5%):_____	Milch (3,5%):_____
Speisequark (20% Fett):_____	Speisequark (40% Fett):_____	Jogurt (1,5%):_____	Jogurt (3,5%):_____
Fleisch:_____	Fisch:_____	Wildfleisch:_____	Wurst:_____
Wurstaufschnitt:_____	Eier:_____		
Butter:_____	Margarine:_____	Sonnenblumenöl:_____	Maiskeimöl:_____
Distelöl:_____	Rapsöl:_____	Olivenöl:_____	Kokosöl:_____
Chips:_____	Gummibärchen:_____	Bonbons:_____	Schokolade:_____
	-		
Kekse:_____	Kuchen:_____	Eis:_____	Pudding:_____
Fruchtjogurt:_____	Ketchup:_____	Süßgebäck:_____	

-3-

Ort, Datum:

Unterschrift: