

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

ID-Nummer



L20FFQ

Fragebogen zur Ernährung in den letzten 12 Monaten

LISA-Studie

Bitte ausfüllen:

Datum des Ausfüllens

|_|_|_|_|_| . |_|_|_|_|_| . |_|_|_|_|_|
Tag Monat Jahr

Geburtsdatum:

|_|_|_|_|_| . |_|_|_|_|_| . |_|_|_|_|_|
Tag Monat Jahr

Impressum:

© Helmholtz Zentrum München, Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt
Institut für Epidemiologie
Ingolstädter Landstr. 1
85764 Neuherberg

Kontakt: Dr. Marie Standl (E-Mail: marie.standl@helmholtz-muenchen.de)

Wir bedanken uns herzlich bei Dr. Anette Buyken (Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund), Prof. Dr. Anja Kroke (Hochschule Fulda) und PD Dr. Jakob Linseisen (Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg) für Ihre hilfreiche und freundliche Unterstützung. Wir danken außerdem dem DKFZ, Abteilung Epidemiologie von Krebserkrankungen (Prof. Dr. R. Kaaks), für die freundliche Bereitstellung des Bildmaterials aus dem EPIC-Ernährungsfragebogen.

Liebe LISA-Teilnehmerin, lieber LISA-Teilnehmer,

im folgenden Fragebogen werden Sie zu Ihren Ernährungsgewohnheiten **in den vergangenen 12 Monaten** befragt.

Die Fragen beziehen sich sowohl auf die **Häufigkeit** des Verzehrs als auch auf die **durchschnittliche Portionsgröße**. Bitte berücksichtigen Sie beim Ausfüllen auch die Lebensmittel und Mahlzeiten, die Sie außer Haus verzehren.

Hier einige wichtige Anmerkungen:

- Bitte geben Sie an, wie **häufig** Sie **in den letzten 12 Monaten** ein Lebensmittel gegessen haben und anschließend, wie groß die **durchschnittliche Portion** war. Die Portionsgröße können Sie durch die Angabe in der rechten Spalte (angegeben als $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1, 2, 3) bestimmen. Bitte geben Sie dabei Ihre Portionsgröße im **Vergleich zur Bezugsportion** an (siehe Spalte „Bezugsportion“). Die Bezugsportion wird entweder durch eine übliche Referenzgröße (z.B. ein Teelöffel) oder durch drei Bilder (A, B, C) vorgegeben.

Beispiel: Sie essen üblicherweise zum Frühstück zwei Scheiben Toastbrot und am Abend zwei Scheiben Weißbrot. Dann geben Sie als Häufigkeit „2-3 mal pro Tag“ und als Portion „2“ an, da die Bezugsportion als „1 Scheibe“ definiert ist.

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	1	2	3
Weißbrot, Toastbrot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Scheibe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte ankreuzen:



- Bei manchen Lebensmitteln wird die **genaue Antwortkombination** aus Häufigkeit und Menge aufgrund der vorgegebenen Bezugsportion **nicht möglich** sein. In diesem Fall wählen Sie bitte eine andere Häufigkeitsangabe und gleichen die Mengenangabe so an, dass Sie die korrekte Gesamtzufuhr erhalten.

Beispiel: Sie essen üblicherweise etwa einmal täglich 4 Esslöffel Frischkäse (z.B. zum Frühstück). Hier ist die Angabe nicht unmittelbar möglich, da die Bezugsportion mit 1 Esslöffel definiert ist und die Portionsgröße auf maximal das Dreifache der Bezugsportion gesteigert werden kann. In diesem Fall geben Sie bitte als Häufigkeit „4 mal pro Tag oder häufiger“ und als Portionsgröße „1“ an. Dies entspricht derselben Gesamtmenge (4 Esslöffel).

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Frischkäse, Quark	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	1 Esslöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte ankreuzen: _____



- Der Fragebogen bezieht sich auf Ihre durchschnittliche Ernährung während der letzten 12 Monate. Das ist besonders bei **saisonalen Lebensmitteln** zu berücksichtigen. Bitte geben Sie bei Lebensmitteln, die Sie je nach Jahreszeit unterschiedlich oft verzehren (z.B. Speiseeis, Tee, bestimmte Obstsorten) die **gemittelte Jahresmenge** an.

Beispiel: Sie essen während der wärmeren Sommermonate (z.B. Juni bis September) 3-mal pro Woche Speiseeis. Über das Jahr verteilt ergibt das einen Verzehr von ungefähr „1-mal pro Woche“ (in 4 Monaten 3 mal pro Woche entspricht in 12 Monaten 1 mal pro Woche). Bitte geben Sie in diesem Fall dann einen Verzehr von „1-mal pro Woche“ mit der entsprechenden Portionsgröße an.

- Bitte machen Sie zu **jedem Lebensmittel** eine Angabe und berücksichtigen Sie alle in der jeweils linken Spalte aufgeführten Lebensmittel. Manche Lebensmittel, die Sie verzehren werden nicht im Fragebogen enthalten sein. Bitte konzentrieren Sie sich nur auf die angegebenen Lebensmittel.
- Die Beantwortung des Fragebogens wird in etwa 20 Minuten dauern.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

1. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Brot und Backwaren verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Weißbrot, Toastbrot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Scheibe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Misch-, Roggen-, Mehrkornbrot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Scheibe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vollkornbrot, -toast	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Scheibe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Helles Brötchen (Semmel), Breze/Brezel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Croissant, Schokobrötchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milch-, Rosinenbrötchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Brotaufstriche verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Butter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pflanzen-, Sonnenblumenmargarine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reform-, Diätmargarine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuss-Nougat-Creme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zuckerrübensirup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2a. Wenn Sie Butter essen, geben Sie bitte den hauptsächlich gewählten Fettgehalt an:

- normaler Fettgehalt halbfett unterschiedlich

2b. Wenn Sie Margarine essen, geben Sie bitte den hauptsächlich gewählten Fettgehalt an:

- normaler Fettgehalt halbfett unterschiedlich

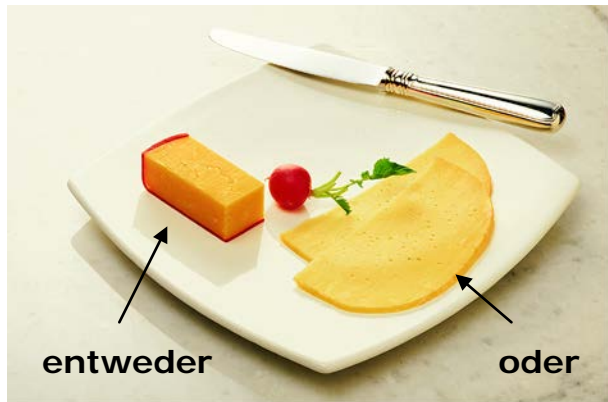


Bild 1



Bild 2

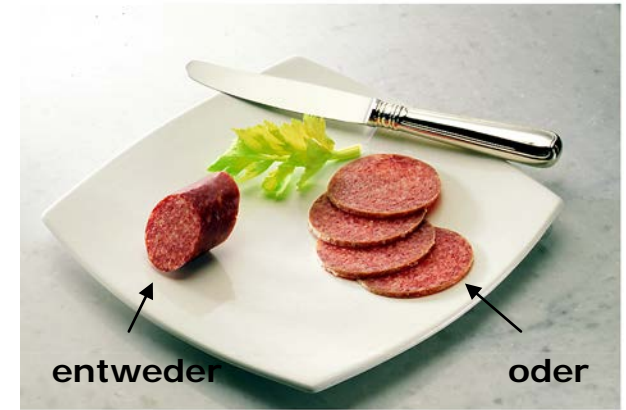


Bild 3



Bild 4

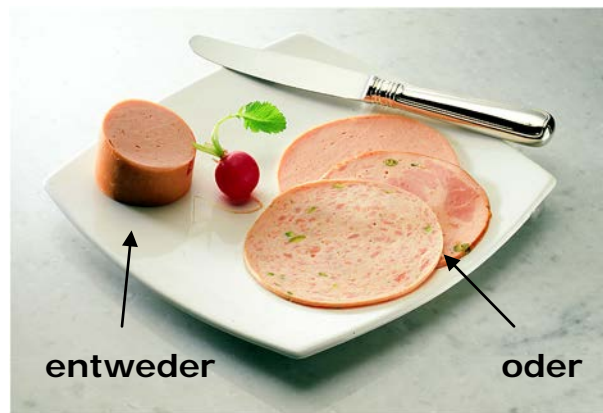


Bild 5



Bild 6

3. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Käse und Wurst verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Frischkäse, Quark	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Esslöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hartkäse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weichkäse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salami	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leberwurst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufschnitt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3a. Wenn Sie Frischkäse oder Quark essen, geben Sie bitte den hauptsächlich gewählten Fettgehalt an:

- Rahm-/Doppelrahmstufe Magerstufe unterschiedlich

3b. Wenn Sie Käse essen, geben Sie bitte den hauptsächlich gewählten Fettgehalt an:

- normal fettreduziert unterschiedlich

3c. Wenn Sie Wurst essen, geben Sie bitte den hauptsächlich gewählten Fettgehalt an:

- normal fettreduziert unterschiedlich

4. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Müsli und Cornflakes verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Müsli, Getreideflocken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cornflakes, Crisps etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

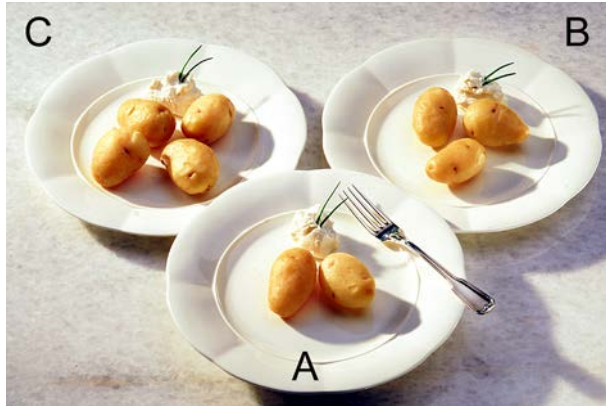


Bild 7

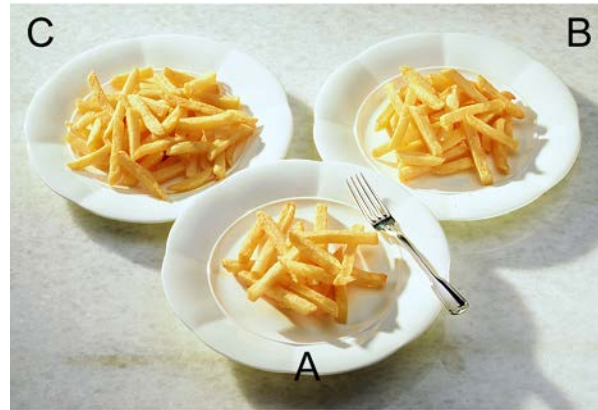


Bild 8

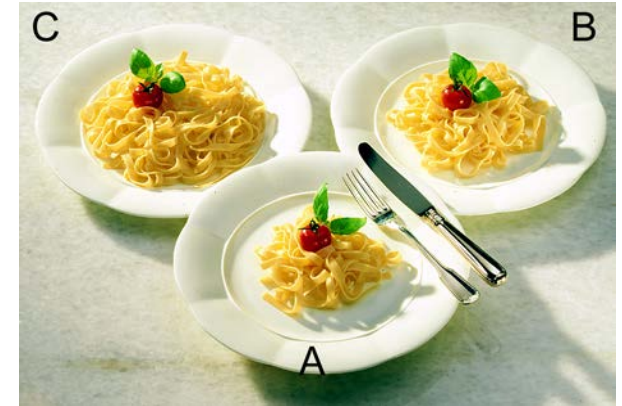


Bild 9



Bild 10

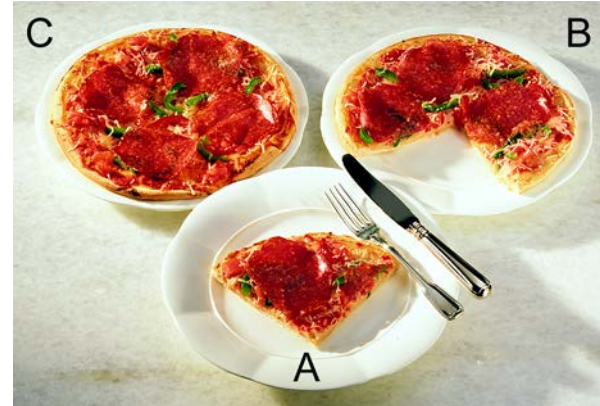


Bild 11

5. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Milch, Milchprodukte und Eier verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Milch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Buttermilch, Molke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kakao, Milchmixgetränke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joghurt, Fruchtjoghurt, Fruchtquark	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Becher (150g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sahne, Crème fraîche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Esslöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ei, Rührei, Spiegelei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5a. Wenn Sie Milch trinken, geben Sie bitte den hauptsächlich gewählten Fettgehalt an:

- 3,5% (Vollmilch) ≤1,5% (fettarme Milch) unterschiedlich

5b. Wenn Sie Joghurt essen, geben Sie bitte den hauptsächlich gewählten Fettgehalt an:

- 10% (Sahnejoghurt) 3,5% (Vollmilchjoghurt) ≤1,5% (fettarmer Joghurt) unterschiedlich

6. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Kartoffeln, Teigwaren, Reis und Pizza verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße		
											A	B	C
Salz-, Pellkartoffeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pommes, Kroketten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teigwaren, Nudeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

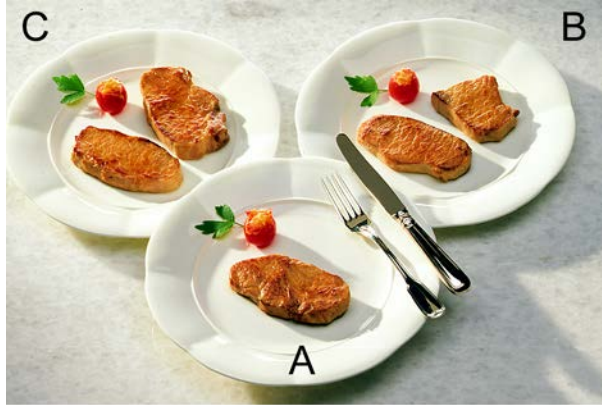


Bild 12

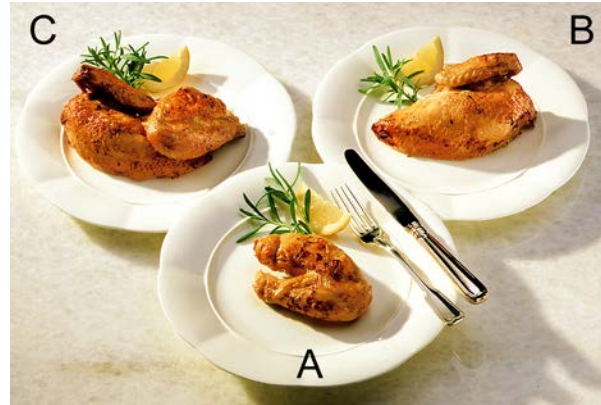


Bild 13



Bild 14



Bild 15



Bild 16



Bild 17

7. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Fleisch und Wurst (warme Mahlzeit) verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											A	B	C		
Schweinefleisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Rind-, Kalbfleisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Geflügelfleisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Innereien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Fertiggerichte mit Fleisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
											¼	½	1	2	3
Bratwurst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bockwurst, Wiener, Fleischwurst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Fisch verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											A	B	C		
Süßwasserfisch (Lachs, Forelle, Karpfen etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Seefisch (Makrele, Seelachs, Thunfisch etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Bismarckhering, Matjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
											¼	½	1	2	3
Fischstäbchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konservenfisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Bild 18



Bild 19



Bild 20

9. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten folgendes Gemüse, Rohkost und Salat verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Karotten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Karotte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paprika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Paprika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spinat, Mangold	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kohlgemüse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9a. Wenn Sie Gemüse (z.B. Karotten, Paprika) verzehren, geben Sie bitte an, um welche Verzehrform es sich hauptsächlich handelt:

- roh gekocht

9b. Wenn Sie Salat verzehren, wie wird der Salat hauptsächlich zubereitet:

- Essig/Öl Joghurtdressing Dressing mit Crème fraîche, Mayonnaise

10. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten folgende Obstsorten verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Apfel, Birne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Südfrüchte (Orange, Kiwi, Banane, Ananas etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Portion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beerenobst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Bild 21



Bild 22

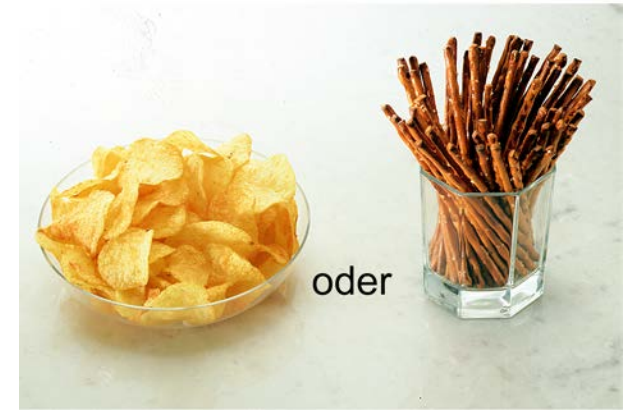


Bild 23



Bild 24

11. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Kuchen und Süßspeisen verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Rührkuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obstkuchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sahnetorte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gebäck (aus Hefe-, Rühr- Blätter-, Plunderteig)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
											A	B	C		
Grießbrei, Pudding, Milchreis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

12. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten Süßigkeiten, Knabberereien und Nüsse verzehrt?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Schokolade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	½ Tafel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schokoriegel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Riegel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gummibärchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10 Stück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Kugel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kekse, Plätzchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Knabberartikel (Chips, Flips, Salzstangen etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nüsse (Erdnüsse, Walnüsse, Mandeln etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkerne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bild 24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Wie häufig wurden in den letzten 12 Monaten Fette und Öle zum Kochen, Backen, Braten und für die Zubereitung von Salatsoßen verwendet?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Butter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pflanzen-, Sonnenblumenmargarine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reform-, Diätmargarine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sonnenblumenöl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olivenöl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maiskeim-, Weizenkeimöl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distelöl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Walnussöl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pflanzenöl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Teelöffel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13a. Wenn Butter zum Kochen, Backen oder Braten verwendet wurde, wie hoch ist im Allgemeinen der gewählte Fettgehalt:

- normaler Fettgehalt halbfett unterschiedlich

13b. Wenn Pflanzen- oder Sonnenblumenmargarine zum Kochen, Backen oder Braten verwendet wurde, wie hoch ist im Allgemeinen der gewählte Fettgehalt:

- normaler Fettgehalt halbfett unterschiedlich

13c. Wenn Reform- oder Diätmargarine zum Kochen, Backen oder Braten verwendet wurde, wie hoch ist im Allgemeinen der gewählte Fettgehalt:

- normaler Fettgehalt halbfett unterschiedlich

14. Wie häufig haben Sie in den letzten 12 Monaten folgende Getränke konsumiert?

	Nie	1 mal pro Monat	2-3 mal pro Monat	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-6 mal pro Woche	1 mal pro Tag	2-3 mal pro Tag	4 mal pro Tag oder häufiger	Bezugsportion	Portionsgröße				
											¼	½	1	2	3
Mineral-, Leitungswasser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Limonade, Cola, Eistee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportler-, Energiegetränke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruchtsaftgetränk, Fruchtnektar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruchtsäfte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemüsesäfte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdünnte Säfte, Schorlen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Glas (200ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Tasse (150ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaffee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 Tasse (150ml)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14a. Wenn Sie Limonade, Cola, Eistee, Fruchtsaftgetränke oder Fruchtnektar trinken, geben Sie bitte den Energiegehalt an:

	normaler Energiegehalt	Light/kalorienreduziert	unterschiedlich
Limonade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eistee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruchtsaftgetränk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruchtnektar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14b. Wenn Sie Tee trinken, geben Sie bitte an, womit der Tee gesüßt wird:

- Zucker (braun oder weiß) Honig Kandis Süßstoff gar nicht

14c. Wenn Sie Kaffee trinken, geben Sie bitte an, womit der Kaffee gesüßt wird:

- Zucker (braun oder weiß) Süßstoff gar nicht

14d. Bitte geben Sie die Gesamtmenge an, die Sie **täglich** trinken: __ , __ Liter

15. Bitte geben Sie an, zu welchen Tageszeiten Sie folgende Getränke konsumieren:

	Frühstück	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abendessen	Abends	Nachts
Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kakao, Milchmixgetränke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mineral-, Leitungswasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limonade, Cola, Eistee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportler-, Energiegetränke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruchtsäfte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüsesäfte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdünnte Säfte, Schorlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Zusammenfassung der Ernährungsgewohnheiten

16a. Bitte geben Sie an, wie viele Scheiben Brot Sie in etwa **pro Woche** essen:

__ __ Scheiben

16b. Bitte geben Sie an, wie viele Portionen (eine Hand voll) Obst Sie in etwa **pro Woche** essen:

__ __ Portionen

16c. Bitte geben Sie an, wie viele Portionen (eine Hand voll) Gemüse Sie in etwa **pro Woche** essen:

__ __ Portionen

17. Zusätzliche Fragen

17a. Richten Sie sich momentan nach einer besonderen Ernährungsweise oder Diät?

- ja nein

Wenn ja, nach welcher Ernährungsweise oder Diät?

- Ovo-lakto vegetarische Kost (mit Ei und Milch)
 Rohkost
 sonstige: _____
 Ovo-lakto vegetarische Kost inklusive Fisch (mit Ei, Milch, Fisch)
 Vollwertkost
 Vegane Kost
 zuckerarme Kost
 Reduktionsdiät

17b. Wie gerne essen Sie folgende Lebensmittel:

	Sehr gerne	Gern	Weder gern noch ungern, bzw. unbekannt	Ungern	Sehr ungern
Brokkoli, Blumenkohl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spinat, Mangold	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chicoree, Radicchio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rucola, Rauke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grapefruit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lakritze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fleisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vollkornprodukte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zucker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17c. Welches Kochsalz wird für die Zubereitung von Speisen verwendet?

- Kochsalz nur mit Jod
 Kochsalz mit Jod/Fluorid
 Kochsalz ohne Jod und ohne Fluorid

17d. Nehmen Sie regelmäßig Vitamin- oder Mineralstoffpräparate ein?

- ja nein

Wenn ja, welche und wie regelmäßig?

	regelmäßig	nach Bedarf
Multivitaminpräparate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamin C	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamin E	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vitamin B	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beta-Carotin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calcium	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magnesium	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fluorid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sonstige: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17e. Essen Sie prä- oder probiotische Lebensmittel (z.B. Joghurt mit Milchsäure- oder Bifidobakterien)?

- ja nein

17f. Essen Sie Produkte aus ökologischem bzw. biologisch-dynamischem Anbau?

- ja, überwiegend ja, hin und wieder nein

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

