

Anfrage zur Teilnahme an medizinischer Forschung:

## **Validierung eines visuell unterstützten Ernährungsfragebogens**

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr

Wir fragen Sie hier an, ob Sie bereit wären, an unserem Forschungsvorhaben mitzuwirken. Ihre Teilnahme ist freiwillig. Alle Daten, die in diesem Projekt erhoben werden, unterliegen strengen Datenschutzvorschriften. Das Forschungsvorhaben wird durchgeführt vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Bei Interesse informieren wir Sie gerne über die Ergebnisse aus dem Forschungsvorhaben.

In einem Gespräch erklären wir Ihnen die wichtigsten Punkte und beantworten Ihre Fragen. Damit Sie sich bereits jetzt ein Bild machen können, hier das Wichtigste vorweg. Im Anschluss folgen dann weitere, detaillierte Informationen.

### **WARUM FÜHREN WIR DIESES FORSCHUNGSVORHABEN DURCH?**

- In unserem Forschungsvorhaben gilt es einen Ernährungsfragebogen der Schweizerischen Ernährungsgesellschaft für Erwachsene zu validieren. Dieser soll dazu beitragen, dass Essgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung in grossen wissenschaftlichen Studien einfacher und schneller erhoben werden können.

### **WAS MUSS ICH BEI EINER TEILNAHME TUN? – WAS GESCHIEHT MIT MIR BEI EINER TEILNAHME?**

- Form der Teilnahme: Wenn Sie sich entscheiden an der Studie teilzunehmen, werden Sie gebeten während 7 aufeinanderfolgenden Tagen ein Ernährungstagebuch zu führen.
- Ablauf: Die Visite beginnt mit der Erhebung der körperlichen Daten wie Grösse, Gewicht, Bauch- und Hüftumfang. Danach werden Sie gebeten, einen Gesundheits-, sowie einen Ernährungsfragebogen auszufüllen. Zum Schluss messen wir Ihren Blutdruck und erklären Ihnen, wie Sie während 7 Tagen das Ernährungstagebuch ausfüllen sollten.
- Anzahl und Aufwand der Visiten: 2 Visiten mit einer Dauer von insgesamt 2 Stunden.

### **WELCHER NUTZEN UND WELCHES RISIKO SIND DAMIT VERBUNDEN?**

#### **Nutzen**

- Nach Beendigung der Studie erhalten Sie Angaben zu Ihrem Ernährungsverhalten und Ihrer Körperzusammensetzung.

#### **Risiko**

- Es besteht kein gesundheitliches Risiko für die Studienteilnehmer.

Mit Ihrer Unterschrift am Ende des Dokuments bezeugen Sie, dass Sie freiwillig teilnehmen und dass Sie die Inhalte des gesamten Dokuments verstanden haben.

## Detaillierte Information

### 1. Ziel und Auswahl

Unser Forschungsvorhaben bezeichnen wir in dieser Informationsschrift als Studie. Wenn Sie an dieser Studie teilnehmen, sind Sie eine Studienteilnehmerin bzw. ein Studienteilnehmer.

In dieser Studie gilt es, einen bildlich unterstützten Ernährungsfragebogen zu validieren. Erwachsene im Alter zwischen 20 und 40, sowie 50 und 70 Jahren sind für die Studie vorgesehen. An zwei Messzeitpunkten in einem Abstand von einer Woche, füllen Sie den Ernährungsfragebogen aus. In der Woche zwischen den beiden Messungen werden Sie gebeten, ihre Nahrungsaufnahme zu dokumentieren. Diese Dokumentation wird mit den beiden Fragebögen abgeglichen um Rückschlüsse über die Genauigkeit des Ernährungsfragebogens zu erhalten. Zusätzlich erhobene Daten sind Körperzusammensetzung, BMI, vorhandene Erkrankungen, sowie körperliche Aktivität.

Um an dieser Studie teilzunehmen, müssen Sie folgende Kriterien erfüllen:

#### Einschlusskriterien:

- Alter zwischen 20-40 oder 50-70 Jahre
- Körperlich und geistig gesund

#### Ausschlusskriterien:

- Nicht in der Lage dem Studienprotokoll zu folgen
- Erkrankungen während der Studienzeit, die Einfluss auf das Ernährungsverhalten haben
- Lebensstiländerungen (Rauchstopp, Diät, Sport)
- Herzschrittmacher
- Unverhältnismässige Gewichtsveränderung zwischen der ersten und zweiten Erhebung der Ernährungsdaten mittels Ernährungspyramide

### 2. Allgemeine Informationen

Die präzise Erfassung der Ernährung ist derzeit mit hohem Aufwand verbunden und bewirkt, dass eine breite Anwendung derzeit in grossen wissenschaftlichen Studien unmöglich ist. Es existiert bereits eine Vielzahl an Ernährungsfragebögen, die für verschiedene Länder und Populationen validiert wurden, leider noch keinen für eine Schweizerische Population. Diese Fragebögen unterscheiden sich in ihrer Präzision, Länge und Aussagekraft. Längere Fragebögen haben den Vorteil, dass sie eine präzisere Nahrungserfassung ermöglichen, aber eine hohe Hürde für die Teilnehmer darstellt. Ein kurzer Fragebogen ist zwar schnell ausgefüllt, ist bei der Präzision jedoch dem langen Fragebogen unterlegen. Ziel dieser Studie ist es einen kurzen, bildlich unterstützten Fragebogen zu validieren und dadurch zu zeigen, dass das Ernährungsverhalten präzise erfasst werden kann.

Diese Studie wird streng nach den gesetzlichen Vorschriften der Schweiz durchgeführt. Außerdem beachten wir alle international anerkannten Richtlinien. Die zuständige Ethikkommission hat die Studie geprüft und bewilligt. Sie werden während beiden Visiten von zwei Bachelorstudentinnen untersucht (Ladina Lampert, 6. Semester Studium Sportwissenschaften und Laura Bur, 6. Semester Studium Sportwissenschaften), welche im Rahmen dieser Studie Ihr Studienabschlussprojekt durchführen

### 3. Ablauf

Für diese Studie werden Sie an zwei Terminen in einem Intervall von 8 Tagen eingeladen. Die Studie wird im Labor des Departementes für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel durchgeführt (Sportmedizinisches Ambulatorium am DSBG, St. Jakob Arena Eissporthalle, Mittlere Alle 18, CH-4052 Basel). Beide Untersuchungen dauern je eine Stunde. Sie müssen keine besondere Kleidung (wie Sportbekleidung) mitnehmen. Der Untersuchungszeitraum ist zwischen März und Mai 2021, oder so lange, bis je 15 gültige Datensätze von Probanden im Alter zwischen 20-40 und 50-70 Jahren vorhanden sind.

Ablauf der Untersuchung:

- Einverständniserklärung und Aufklärung über den genauen Studienablauf
- Körperdaten

- Fragebögen (Ernährungsfragebogen und Fragebögen zur Gesundheit)
- Blutdruckmessung
- Aufklärung zum Ernährungstagebuch

#### 4. Nutzen

Durch die Teilnahme an dieser Studie ergibt sich für Sie kein medizinischer Nutzen. Dennoch erhalten Sie Informationen über Ihr Essverhalten und Körperzusammensetzung wie Muskelmasse und segmentale Fettanalyse. Dankes dieses Wissens können Sie Ihr Lebensstil leicht optimieren.

#### 5. Freiwilligkeit und Pflichten

Sie nehmen freiwillig teil. Wenn Sie nicht an dieser Studie teilnehmen oder später Ihre Teilnahme zurückziehen wollen, müssen Sie dies nicht begründen.

Wenn Sie an dieser Studie teilnehmen, werden Sie gebeten, sich an die Vorgaben und Anforderungen der Studie durch den Prüfplan zu halten. Die Vorgaben beinhalten, dass Sie 24 Stunden vor der Untersuchung auf intensive körperliche Aktivität verzichten, sowie auf die Einnahme von Koffein und einer großen Mahlzeit 2 Stunden vor der Untersuchung.

#### 6. Risiken und Belastung

Es bestehen im Rahmen dieser Studie keine gesundheitlichen Risiken.

#### 7. Ergebnisse

Es gibt

1. individuelle Ergebnisse der Studie, die Sie direkt betreffen,
2. objektive End-Ergebnisse der gesamten Studie.

Zu 1: Die Prüfperson wird Sie im Verlauf der Studie über alle für Sie persönlich wichtigen, neuen Ergebnisse und Erkenntnisse informieren. Sie werden mündlich und schriftlich informiert und können dann erneut entscheiden, ob Sie an der Studie weiter teilnehmen möchten.

Zu 2: Ihre Prüfperson kann Ihnen am Ende der Studie eine Zusammenfassung der Gesamtergebnisse zukommen lassen.

#### 8. Vertraulichkeit von Daten und Proben

##### 8.1. Datenverarbeitung von Verschlüsselung

Für diese Studie werden Daten zu Ihrer Person und Gesundheit erfasst und bearbeitet, teilweise in automatisierter Form. Bei der Datenerhebung werden Ihre Daten verschlüsselt. Verschlüsselung bedeutet, dass alle Bezugsdaten, die Sie identifizieren könnten (Name, Geburtsdatum etc.), gelöscht und durch einen Code ersetzt werden. Personen, die keinen Zugang zu dieser Schlüssel-Liste haben, können keine Rückschlüsse auf Ihre Person ziehen. Die Schlüssel-Liste bleibt immer in der Institution. Nur sehr wenige Fachpersonen werden Ihre unverschlüsselten Daten sehen und zwar nur, um Aufgaben im Rahmen der Studie zu erfüllen. Diese Personen unterliegen der Schweigepflicht. Sie als teilnehmende Person haben das Recht auf Einsicht in Ihre Daten.

##### 8.2. Datenschutz und Schutz der Proben

Alle Vorgaben des Datenschutzes werden streng eingehalten. Wenn gesundheitsbezogene Daten vor Ort gelagert werden, handelt es sich um eine Datenbank für Forschungszwecke.

##### 8.3. Datenschutz bei Weiterverwendung

Ihre Daten könnten für die Beantwortung von anderen Fragestellungen zu einem späteren Zeitpunkt wichtig sein und später an eine andere Datenbank in der Schweiz oder ins Ausland für noch nicht näher definierte Untersuchungen versandt und verwendet werden. Diese andere Datenbank muss die gleichen Standards einhalten wie die Datenbank zu dieser Studie.

Für diese Weiterverwendung bitten wir Sie, ganz am Ende dieses Dokuments eine weitere Einwilligungserklärung zu unterzeichnen. Diese zweite Einwilligung ist unabhängig von der Teilnahme an dieser Studie.

#### **8.4. Einsichtsrechte bei Kontrollen**

Diese Studie kann durch die zuständige Ethikkommission oder durch den Sponsor, der die Studie veranlasst hat, überprüft werden. Die Prüfperson muss dann Ihre Daten für solche Kontrollen offenlegen. Alle müssen absolute Vertraulichkeit wahren.

#### **9. Rücktritt**

Sie können jederzeit von der Studie zurücktreten. Die bis dahin erhobenen Daten werden in diesem Fall vernichtet.

#### **10. Entschädigung**

Wenn Sie an dieser Studie teilnehmen, bekommen Sie dafür keine Entschädigung. Es entstehen Ihnen oder Ihrer Krankenkasse keine Kosten durch die Teilnahme.

#### **11. Haftung**

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, die die Studie veranlasst hat und für die Durchführung verantwortlich ist, haftet für Schäden, die Ihnen im Zusammenhang mit den Forschungshandlungen (z.B. Untersuchungen) entstehen könnten, ausser für leichte und temporäre Schäden, die im Verlauf der Untersuchung nach wissenschaftlichem Wissen zu erwarten sind. Die Voraussetzungen und das Vorgehen dazu sind gesetzlich geregelt.

Obwohl diese Studie ein sehr geringes vorhersehbares Risiko beinhaltet, haftet das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel nach den gesetzlichen Bestimmungen für alle Schäden, die im Rahmen dieser Studie entstehen könnten. Sollten Sie durch die Teilnahme an dieser Studie einen Schaden erleiden, so wenden Sie sich bitte an untenstehende Kontaktpersonen.

#### **12. Kontaktpersonen**

Sie dürfen jederzeit Fragen zur Studienteilnahme stellen. Auch bei Unsicherheiten oder Notfällen, die während der Studie oder danach auftreten, wenden Sie sich bitte an:

**Leiter der Studie:** Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss  
Departements Leiter, Ordinarius für Sportmedizin, Leiter Sportmedizin  
Sport- und Bewegungsmedizin  
Universität Basel | Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)  
Bereich Sport- und Bewegungsmedizin  
Mittlere Alle 18 | 4052 Basel | Schweiz  
Tel: +41 61 207 47 40; [arno.schmidt-trucksäss@unibas.ch](mailto:arno.schmidt-trucksäss@unibas.ch)

**Mitarbeiter:** Gilles Nève  
Doktorand / wiss. Assistent  
Universität Basel | Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)  
Bereich Sport- und Bewegungsmedizin  
Mittlere Alle 18 | 4052 Basel | Schweiz  
Tel: +41 207 59 11; [gilles.neve@unibas.ch](mailto:gilles.neve@unibas.ch)

## Einwilligungserklärung

### Schriftliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einer klinischen Studie

Bitte lesen Sie dieses Formular sorgfältig durch. Bitte fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen oder wissen möchten. Für die Teilnahme ist Ihre schriftliche Einwilligung notwendig.

<b>BASEC-Nummer (nach Einreichung):</b>	2021-00406
<b>Titel der Studie (wissenschaftlich und Laiensprache):</b>	Validierung eines visuell unterstützten Ernährungsfragebogens  Bzw.  Gültigkeitserklärung eines bildlich unterstützten Ernährungsfragebogens
<b>Verantwortliche Institution (Sponsor mit Adresse):</b>	Sport- und Bewegungs-medizin Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit Universität Basel, Schweiz Birsstrasse 320 B, CH-4052 Basel
<b>Ort der Durchführung:</b>	Sportmedizinisches Ambulatorium am DSBG, St. Jakob Arena Eissporthalle, Mittlere Alle 18, CH-4052 Basel
<b>Prüfperson am Studienort:</b> Name und Vorname in Druckbuchstaben:	Nève Gilles
<b>X Teilnehmerin/Teilnehmer:</b> Name und Vorname in Druckbuchstaben: Geburtsdatum:	

- Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich und schriftlich über den Zweck, den Ablauf der Studie, das Prüfgerät und das Verfahren über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert.
- Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil und akzeptiere den Inhalt der mir ausgehändigten schriftlichen Information. Ich hatte genügend Zeit, meine Entscheidung zu treffen.
- Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme an dieser Studie sind mir beantwortet worden. Ich behalte die schriftliche Information und erhalte eine Kopie meiner schriftlichen Einwilligungserklärung.
- Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute des Sponsors und der zuständigen Ethikkommission zu Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen, jedoch unter strikter Einhaltung der Vertraulichkeit.
- Bei Ergebnissen, die direkt meine Gesundheit betreffen, werde ich informiert. Wenn ich das nicht wünsche, informiere ich meine Prüfperson.
- Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten (und Proben) nur in verschlüsselter Form zu Forschungszwecken für diese Studie weitergegeben werden können. Der Sponsor gewährleistet, dass der Datenschutz nach Schweizer Standard eingehalten wird.
- Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Studienteilnahme zurücktreten. Meine weitere medizinische Behandlung ist unabhängig von der Studienteilnahme gewährleistet. Die bis zum Rücktritt erhobenen Daten und Proben werden noch im Rahmen der Studie ausgewertet.
- Die Haftpflichtversicherung des Departementes für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel kommt für allfällige Schäden auf.
- Ich bin mir bewusst, dass die in der Informationsschrift genannten Pflichten einzuhalten sind. Im Interesse meiner Gesundheit kann mich die Prüfperson jederzeit von der Studie ausschließen.

Ort, Datum	Unterschrift
X	

**Bestätigung der Prüfperson:** Hiermit bestätige ich, dass ich dieser Teilnehmerin/diesem Teilnehmer Wesen, Bedeutung und Tragweite der Studie erläutert habe. Ich versichere, alle im Zusammenhang mit dieser Studie stehenden Verpflichtungen gemäß in der Schweiz geltenden Rechts zu erfüllen. Sollte ich im Verlauf der Studie von Aspekten erfahren, welche die Bereitschaft der Teilnehmerin/des Teilnehmers zur Studienteilnahme beeinflussen könnten, werde ich sie/ihn umgehend darüber informieren.

Ort, Datum Basel, 10.05.2021	Name und Vorname der Prüfperson in Druckbuchstaben Nève Gilles Unterschrift der Prüfperson 
---------------------------------	---

**Einwilligungserklärung für Weiterverwendung von Daten in verschlüsselter Form**

**BASEC-Nummer (nach Einreichung):**

2021-00406

**Titel der Studie  
(wissenschaftlich und Laiensprache):**

Validierung eines visuell unterstützten  
Ernährungsfragebogens  
Bzw.  
Gültigkeitserklärung eines bildlich unterstützten  
Ernährungfragebogens

**Teilnehmerin/Teilnehmer:**

Name und Vorname in Druckbuchstaben:

Geburtsdatum:

Ich erlaube, dass meine verschlüsselten Daten aus dieser Studie für die medizinische Forschung weiterverwendet werden dürfen.

Ich habe verstanden, dass die Daten verschlüsselt sind und der Schüssel sicher aufbewahrt wird.  
Die Daten können im In- und Ausland an andere Datenbanken zur Analyse gesendet werden, wenn diese dieselben Standards wie in der Schweiz einhalten. Alle rechtlichen Vorgaben zum Datenschutz werden eingehalten.

Ich entscheide freiwillig und kann diesen Entscheid zu jedem Zeitpunkt wieder zurücknehmen. Wenn ich zurücktrete, werden meine Daten anonymisiert. Ich informiere lediglich meine Prüfperson und muss diesen Entscheid nicht begründen.

Normalerweise werden alle Daten gesamthaft ausgewertet und die Ergebnisse zusammenfassend publiziert. Sollte sich ein für meine Gesundheit wichtiges Ergebnis ergeben, ist es möglich, dass ich kontaktiert werde. Wenn ich das nicht wünsche, teile ich dies meiner Prüfperson mit. Wenn Ergebnisse aus den Daten und Proben kommerzialisiert werden, habe ich keinen Anspruch auf Anteil an der kommerziellen Nutzung.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmerin/Teilnehmer

**Bestätigung der Prüfperson:** Hiermit bestätige ich, dass ich dieser Teilnehmerin/diesem Teilnehmer Wesen, Bedeutung und Tragweite der Weiterverwendung von Daten erläutert habe.

Ort, Datum

Basel, 10.05.2021

Name und Vorname der Prüfperson in Druckbuchstaben

Nève Gilles

Unterschrift der Prüfperson



## Fragebogen zum Gesundheitszustand (SF-36)

In diesem Fragebogen geht es um Ihre Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes. Der Bogen ermöglicht es, im Zeitverlauf nachzuvollziehen, wie Sie sich fühlen und wie Sie im Alltag zureckkommen.

Bitte beantworten Sie jede der folgenden Fragen, indem Sie bei den Antwortmöglichkeiten die Zahl ankreuzen, die am besten auf Sie zutrifft.

## 1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

- Ausgezeichnet ..... 1  
 Sehr gut ..... 2  
 Gut ..... 3  
 Weniger gut ..... 4  
 Schlecht ..... 5

## 2. Im Vergleich zum vergangenen Jahr, wie würden Sie Ihren derzeitigen Gesundheitszustand beschreiben?

- Derzeit viel besser als vor einem Jahr ..... 1  
 Derzeit etwas besser als vor einem Jahr ..... 2  
 Etwa so wie vor einem Jahr ..... 3  
 Derzeit etwas schlechter als vor einem Jahr ..... 4  
 Derzeit viel schlechter als vor einem Jahr ..... 5

Im Folgenden sind einige Tätigkeiten beschrieben, die Sie vielleicht an einem normalen Tag ausüben. Sind Sie durch Ihren derzeitigen Gesundheitszustand bei diesen Tätigkeiten eingeschränkt? Wenn ja, wie stark?

TÄTIGKEITEN	Ja, stark eingeschränkt	Ja, etwas eingeschränkt	Nein, überhaupt nicht eingeschränkt
3. anstrengende Tätigkeiten, z.B. schnell laufen, schwere Gegenstände heben, anstrengenden Sport treiben	1	2	3
4. mittelschwere Tätigkeiten, z.B. einen Tisch verschieben, staubsaugen, kegeln, Golf spielen	1	2	3
5. Einkaufstaschen heben oder tragen	1	2	3
6. mehrere Treppenabsätze steigen	1	2	3
7. einen Treppenabsatz steigen	1	2	3
8. sich beugen, knien, bücken	1	2	3
9. mehr als 1 Kilometer zu Fuß gehen	1	2	3
10. mehrere Straßenkreuzungen weit zu Fuß gehen	1	2	3
11. eine Straßenkreuzung weit zu Fuß gehen	1	2	3
12. sich baden oder anziehen	1	2	3

Hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund Ihrer körperlichen Gesundheit irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause?

SCHWIERIGKEITEN	JA	NEIN
<b>13.</b> Ich konnte nicht so lange wie üblich tätig sein	1	2
<b>14.</b> Ich habe weniger geschafft als ich wollte	1	2
<b>15.</b> Ich konnte nur bestimmte Dinge tun	1	2
<b>16.</b> Ich hatte Schwierigkeiten beider Ausführung (z.B. ich musste mich besonders anstrengen)	1	2

Hatten Sie in den vergangenen 4 Wochen aufgrund seelischer Probleme irgendwelche Schwierigkeiten bei der Arbeit oder anderen alltäglichen Tätigkeiten im Beruf bzw. zu Hause (z.B., weil Sie sich niedergeschlagen oder ängstlich fühlten)?

SCHWIERIGKEITEN	JA	NEIN
<b>17.</b> Ich konnte nicht so lange wie üblich tätig sein	1	2
<b>18.</b> Ich habe weniger geschafft als ich wollte	1	2
<b>19.</b> Ich konnte nicht so sorgfältig wie üblich arbeiten	1	2

**20.** Wie sehr haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme in den vergangenen 4 Wochen Ihre normalen Kontakte zu Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn oder zum Bekanntenkreis beeinträchtigt?

- Überhaupt nicht ..... 1  
 Etwas ..... 2  
 Mäßig ..... 3  
 Ziemlich ..... 4  
 Sehr ..... 5

**21.** Wie stark waren Ihre Schmerzen in den vergangenen 4 Wochen?

- Ich hatte keine Schmerzen ..... 1  
 Sehr leicht ..... 2  
 Leicht ..... 3  
 Mäßig ..... 4  
 Stark ..... 5  
 Sehr stark ..... 6

**22.** Inwieweit haben die Schmerzen Sie in den vergangenen 4 Wochen bei der Ausübung Ihrer Alltagstätigkeiten zu Hause und im Beruf behindert?

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Überhaupt nicht..... | 1 |
| Ein bisschen.....    | 2 |
| Mässig.....          | 3 |
| Ziemlich.....        | 4 |
| Sehr.....            | 5 |

In diesen Fragen geht es darum, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen in den vergangenen 4 Wochen gegangen ist. (Bitte kreuzen Sie in jeder Zeile die Zahl an, die Ihrem Befinden am ehesten entspricht). Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen...

BEFINDEN	Immer	Meistens	Ziemlich oft	Manchmal	Selten	Nie
<b>23.....voller Schwung</b>	1	2	3	4	5	6
<b>24.....sehr nervös</b>	1	2	3	4	5	6
<b>25.....so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?</b>	1	2	3	4	5	6
<b>26.....ruhig und gelassen</b>	1	2	3	4	5	6
<b>27.....voller Energie?</b>	1	2	3	4	5	6
<b>28.....entmutigt und traurig</b>	1	2	3	4	5	6
<b>29.....erschöpft</b>	1	2	3	4	5	6
<b>30. .... glücklich</b>	1	2	3	4	5	6
<b>31.....müde</b>	1	2	3	4	5	6

**32.** Wie häufig haben Ihre körperliche Gesundheit oder seelischen Probleme in den vergangenen 4 Wochen Ihre Kontakte zu anderen Menschen (Besuche bei Freunden, Verwandten usw.) beeinträchtigt?

- |               |   |
|---------------|---|
| Immer.....    | 1 |
| Meistens..... | 2 |
| Manchmal..... | 3 |
| Selten.....   | 4 |
| Nie.....      | 5 |

Inwieweit trifft jede der folgenden Aussagen auf Sie zu?

AUSSAGEN	Trifft ganz zu	Trifft weitgehend zu	Weiß nicht	Trifft weitgehend nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu
<b>33. Ich scheine etwas leichter als andere krank zu werden</b>	1	2	3	4	5
<b>34. Ich bin genauso gesund wie alle anderen, die ich kenne</b>	1	2	3	4	5
<b>35. Ich erwarte, dass meine Gesundheit nachlässt</b>	1	2	3	4	5
<b>36. Ich erfreue mich ausgezeichneter Gesundheit</b>	1	2	3	4	5

## Ernährungsprofil

1 Portion entspricht entweder/ oder	Portionen/Tag				
	Frühstück	Zwischen- mahlzeit	Mittag- essen	Zwischen- mahlzeit	Abend- essen
25 g Schokolade (1 Reihe/Riegel)	<input type="checkbox"/>				
3 dl Süßgetränk	<input type="checkbox"/>				
25-30 g salzige Snacks	<input type="checkbox"/>				
3-4 Kekse (Guetzli)	<input type="checkbox"/>				
30 g Kuchen (1 kleines Stück)	<input type="checkbox"/>				
					
10 g (1 EL) hochwertige Pflanzenöle (wie Raps-, Baumnuss-, Olivenöl) für die Zubereitung	<input type="checkbox"/>				
10 g Butter oder Margarine	<input type="checkbox"/>				
20-30 g (1-2 EL) ungesalzene Nüsse	<input type="checkbox"/>				
fettreiche Speisen: Frittiertes, Panieretes, Rahmsaucen, ölkählige Saucen, Wurstwaren (50-100 g)	<input type="checkbox"/>				
100-120 g Fleisch/Geflügel/Fisch	<input type="checkbox"/>				
100-120 g Tofu, Quorn	<input type="checkbox"/>				
2 Eier	<input type="checkbox"/>				
2 dl Milch	<input type="checkbox"/>				
180 g Joghurt/Sauermilch	<input type="checkbox"/>				
150-200 g Quark/Hüttenkäse	<input type="checkbox"/>				
40 g Hartkäse	<input type="checkbox"/>				
60 g Weichkäse	<input type="checkbox"/>				
75-125 g Brot	<input type="checkbox"/>				
45-75 g Getreideflocken, Teigwaren, Reis, Mais oder anderes Getreide (Rohgewicht)	<input type="checkbox"/>				
180-300 g Kartoffeln	<input type="checkbox"/>				
30-40 g Frühstücksflocken	<input type="checkbox"/>				
60-100 g Hülsenfrüchte (z. B. Linsen)	<input type="checkbox"/>				
Mind. 120 g Gemüse/Früchte (1 Handvoll)	<input type="checkbox"/>				
2 dl Gemüse-/Fruchtsaft	<input type="checkbox"/>				
50 g Blattsalat	<input type="checkbox"/>				
					
Ungesüßte Getränke (Wasser, Mineralwasser, Tee, Kaffee)	<input type="checkbox"/>				
1 Glas/1 Tasse (1.8-2 dl)	<input type="checkbox"/>				
Alkoholische Getränke Standarddrinks (nicht für Jugendliche)	<input type="checkbox"/>				
1 dl Wein oder 3 dl Bier	<input type="checkbox"/>				
					Portionen/Tag

<b>Als Hauptgericht</b>	
Gemüsesuppe	Port. 400 g
Kartoffelsuppe	Port. 400 g
Linseneintopf	Port. 400 g
<b>Fleisch / Fisch</b>	
Hackfleisch	Port. 100 g
Kalbfleisch	Port. 200 g
Rindfleisch	Port. 200 g
Schweinefleisch	Port. 200 g
Voreessen/Geschnetzeltes	Port. 200 g
Innereien	Port. 170 g
Kotelett	Port. 170 g
Schnitzel paniert	Port. 200 g
Würstchen	Port. 100 g
½ Poulet gebraten	Port. 370 g
Geflügel	Port. 170 g
Fisch	Port. 175 g
Fischfilet paniert	Port. 200 g
Fischkonserve abgetr.	Port. 65 g
<b>Bellagen</b>	
Kartoffeln	Port. 200 g
Gschwetli	Port. 200 g
Braukartoffeln	Port. 200 g
Kartoffelstock	Port. 200 g
Kartoffelpuffer	St. 75 g
Kartoffelsalat	Port. 250 g
Pommes frites	Port. 200 g
Weisser Reis - gekocht	Port. 180 g
Natur-Reis - gekocht	Port. 180 g
Teigwaren, eifel-gek.	Port. 180 g
Vollkornnudeln - gek.	Port. 180 g
Spätzle, Eiernudeln - gek.	Port. 200 g
<b>Sossen und Fette</b>	
Frenchdressing	Port. 40 g
Italienisches Dressing	Port. 40 g
Bechamelsosse	Port. 75 g
Braune Sosse	Port. 75 g
Sauce Bollognaisse	Port. 100 g
Tomatenosse	Port. 75 g
Käsesosse	Port. 75 g

<b>Gemüse / Salat</b>	
Blattsalat mit Dressing	Port. 60 g
Rohkostsalat m. Dressing	Port. 180 g
Blattgemüse:	Port. 200 g
Blattspinat, Mangold	
Grüne Bohnen	Port. 200 g
Fruchtgemüse:	Port. 200 g
Aubergine, Peperoni, Zucchini	
Gemüsemais	Port. 200 g
Kohlgemüse:	Port. 200 g
Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi	
Sauerkraut	Port. 150 g
Sprossengemüse:	Port. 200 g
Fenchel, Spargel, Lauch, Zwiebel	
Wurzelgemüse:	Port. 200 g
Rüebli, Randen, Rettich, Sellerie	
Pilze	Port. 150 g
<b>Getränke</b>	
Kaffee	kleine Tasse 150 g
Schale	Tasse 250 g
Tee	Glas 200 g
Mineralwasser	Glas 200 g
Limonade	Glas 200 g
Colagetränk	Glas 200 g
Limonade, light	Glas 200 g
Colagetränk, light	Glas 200 g
Rivella, rot	Glas 330 g
Rivella, blau	Glas 330 g
Fruchtsaft, 100%	Glas 200 g
Bier	Glas 330 g
Bier, alkoholfrei	Glas 330 g
Rotwein	Glas 100 g
Weisswein	Glas 100 g
Sekt	Glas 100 g
Likör	Glas 40 g
Schnaps, Brantwein	Glas 20 g
<b>Diverses</b>	
Cake	St. 60 g
Kekse	St. 10 g
Getreideriegel	St. 20 g
Farmerstengel	St. 20 g
Schokolade	Reihe 20 g
Bonbon	St. 3 g
Praline	St. 10 g
Fruchtgummi	Port. 50 g
Zucker	TL 5 g

<b>Fast Food</b>	
Nudelsalat	Port. 250 g
Wurstsalat	Port. 250 g
Griechischer Salat	Port. 300 g
Bratwurst o. Brot	Port. 150 g
Currywurst o. Brot	Port. 150 g
Hamburger	Port. 130 g
Cheeseburger	Port. 150 g
Big Mac	Port. 180 g
Spaghetti bolognaisse	Port. 300 g
Pizza	St. 150 g
Sandwiches	Port. 120 g
<b>Dessert / Süsses</b>	
Wasserglace	Kugel 50 g
Rahmglace	Kugel 50 g
Pudding	Port. 150 g
Vermicellen	Port. 150 g
Cremeschnitte	St. 150 g
Fruchttörtchen	St. 150 g
Cake	St. 60 g
Kekse	St. 10 g
Getreideriegel	St. 20 g
Farmerstengel	St. 20 g
Schokolade	Reihe 20 g
Bonbon	St. 3 g
Praline	St. 10 g
Fruchtgummi	Port. 50 g
Zucker	TL 5 g

<b>Essprotokoll von:</b> _____	
<p>Tragen Sie für jeden von Ihnen verzehrte Lebensmittel einen Strich in die vorgesehene Spalte ein. Sollte ein Lebensmittel nicht vorhanden sind, so markieren Sie ein ähnliches oder nutzen Sie die freien Zeilen und fügen es handschriftlich dazu.</p> <p>Bitte beachten Sie die Portionengrößen und machen Sie gegebenenfalls mehrere Striche, z.B. für eine grosse Tasse Kaffee zwei Striche bei „Kaffee kleine Tasse“, für fünf Plätzchen fünf Striche in der Zeile „Plätzchen Stücke“. Beachten Sie, wenn möglich, Mengenangaben auf der Packung, ev. wiegen.</p> <p>Tragen Sie bei einer Mahlzeit alle Lebensmittel einzeln ein, z.B. erhält bei Bratwurst mit Brötchen, Pommes Frites und Cola jedes der vier Lebensmittel einen Strich. Erfassen Sie alle Getränke und alles, was Sie zwischen den Mahlzeiten essen.</p> <p>Führen Sie das Protokoll am besten ständig mit und füllen Sie es möglichst an Ort und Stelle aus.</p> <p>Bitte führen Sie das Essprotokoll sowohl an einem Wochenede wie auch an normalen Wochentagen.</p> <p><b>Abkürzungen:</b> Bech. = Becher / Gl. = Glas / Port. = Portion / St. = Stück / EL = Esslöffel / TL = Teelöffel / Sch. = Scheibe</p>	

<b>Brotbelag</b> (Käse siehe Milchprodukte)	
Butter für 1 Scheibe Brot	TL 5 g
Margarine für 1 Scheibe Brot	TL 5 g
Margarine "halbfett"	TL 5 g
Honig	EL 20 g
Konfitüre	EL 20 g
Konfitüre „light“	EL 20 g
Nutella	EL 20 g
Vegetabilier Brotaufstr.	Port. 30 g
Schinken gekocht	Sch. 30 g
Schinken roh	Sch. 15 g
Rauch-Bündnerfleisch	Sch. 10 g
Corned Beef	Port. 25 g
Fleischkäse (aufschnitt)	Sch. 30 g
Parfait, Leberwurst	Port. 30 g
Mettwurst	Port. 30 g
Salami, Salsiz	Port. 50 g
Speck	Port. 30 g

  

<b>Frühstücksallerlei</b>	
Gekochtes Ei	St. 55 g
Comflakes	EL 4 g
Andere Cerealien wie	
Sugar Puffs etc.	EL 6 g
Haferflocken (Mehlkornf.)	EL 10 g
Müeslimischung	EL 15 g
Bircher müesli fertig	Port. 250 g

  

<b>Obst</b>	
Beerenobst:	Port. 125 g
Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere...	
Trauben	Port. 150 g
Kernobst:	Port. 150 g
Apfel, Birne, Quitten...	
Steinobst:	Port. 150 g
Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Mirabelle, Pfirsiche...	
Banane	St. 120 g
Südfrüchte:	Port. 150 g
Ananas, Kiwi, Mango	
Zitrusfrüchte:	Port. 150 g
Granatapfel, Mandarine, Orange	
Rosinen, Trockenobst	Port. 50 g

<b>Sonstiges</b>	
Cornichons, saure Gurken	St. 50 g
Nüsse	Port. 100 g
Oliven	Port. 100 g
Erdsüsse gesalzen	Tasse 100 g
Erdnussflips	Tasse 50 g
Pommes Chips	Tasse 30 g
Salzstange	Port. 30 g
<b>Suppen / Eintöpfe</b>	
<b>Als Vorsuppe</b>	
Suppe klar (Bouillon)	Port. 200 g
Suppe gebunden	Port. 200 g
Cremesuppe	Port. 200 g
Gulaschsuppe	Port. 200 g
Nudelsuppe mit Huhn	Port. 200 g