

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-trucksass@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

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.


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

X

Ort, Datum	Unterschrift

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 Ernährungsfragebogens
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 Schlüssel 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 zurechtkommen.

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
13. Ich konnte nicht so lange wie üblich tätig sein	1	2
14. Ich habe weniger geschafft als ich wollte	1	2
15. Ich konnte nur bestimmte Dinge tun	1	2
16. Ich hatte Schwierigkeiten bei der 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
17. Ich konnte nicht so lange wie üblich tätig sein	1	2
18. Ich habe weniger geschafft als ich wollte	1	2
19. 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
23.voller Schwung	1	2	3	4	5	6
24.sehr nervös	1	2	3	4	5	6
25.so niedergeschlagen, dass Sie nichts aufheitern konnte?	1	2	3	4	5	6
26.ruhig und gelassen	1	2	3	4	5	6
27.voller Energie?	1	2	3	4	5	6
28.entmutigt und traurig	1	2	3	4	5	6
29.erschöpft	1	2	3	4	5	6
30. ... glücklich	1	2	3	4	5	6
31.müde	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
33. Ich scheine etwas leichter als andere krank zu werden	1	2	3	4	5
34. Ich bin genauso gesund wie alle anderen, die ich kenne	1	2	3	4	5
35. Ich erwarte, dass meine Gesundheit nachlässt	1	2	3	4	5
36. Ich erfreue mich ausgezeichnete Gesundheit	1	2	3	4	5

Ernährungsprofil

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

Essprotokoll von: _____

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.

Bitte beachten Sie die Portionsgrößen 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.

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.

Führen Sie das Protokoll am besten ständig mit und füllen Sie es möglichst an Ort und Stelle aus.

Bitte führen Sie das Essprotokoll sowohl an einem Wochenende wie auch an normalen Wochentagen.

Abkürzungen: Bech. = Becher / Gl. = Glas / Port. = Portion / St. = Stück / EL = Esslöffel / TL = Teelöffel / Sch. = Scheibe

Lebensmittel	Anzahl	Σ
Brot		
Brötchen	St. 45 g	
Giefel	St. 50 g	
Ruchbrot	Sch. 45 g	
Hefezopf	Sch. 45 g	
Knäckebrot	Sch. 10 g	
Toastbrot	Sch. 20 g	
Vollkornbrötchen	St. 55 g	
Vollkornbrot	Sch. 50 g	
Weissbrot	Sch. 35 g	
Zwieback	Sch. 10 g	

Brotbelag (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		
Vegetarier Brotlaibstr.	Port. 30 g		
Schinken gekocht	Sch. 30 g		
Schinken roh	Sch. 15 g		
Rauch-, Bundesfleisch	Sch. 10 g		
Cornd 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		
Frühstücksallerlei			
Gekochtes Ei	St. 55 g		
Cornflakes	EL 4 g		
Anderere Cerealien wie			
Sugar Puffs etc.	EL 6 g		
Hatlerflocken (Weizenmehl)	EL 10 g		
Müesli Mischung	EL 15 g		
Birchermüesli fertig	Port. 250 g		
Milch / Milchprodukte			
Milch vollfett	Gl. 200 g		
Milch Drink	Gl. 200 g		
Milch halbfett	Gl. 200 g		
Milch mager	Gl. 200 g		
Frühstücksgetränkpulver	TL 5 g		
Buttermilch nature	Gl. 200 g		
Buttermilch geräuchert	Gl. 200 g		
Joghurt nature	Bech. 180 g		
Fruchtjogh. mit Zucker	Bech. 180 g		
Fruchtjogh. „light“	Bech. 180 g		
Quark nature mager	EL 20 g		
Quark nature rahm	EL 20 g		
Fruchtquark mit Zuck.	Bech. 125 g		
Fruchtquark „light“	Bech. 125 g		
Blanc battu frucht	Bech. 125 g		

Vollrahm	EL 20 g		
Halbrahm	EL 20 g		
Frischkäse „halbfett“	Port. 30 g		
Frischkäse 60% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Weichkäse 30% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Weichkäse 45% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Weichkäse 60% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Schnittkäse 30% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Schnittkäse 50% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Schmelzkäse 30% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Schmelzkäse 60% F.i.Tr.	Port. 30 g		
Geriebener Käse	TL 5 g		
Obst			
Beerenobst:	Port. 125 g		
Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere...			
Trauben	Port. 150 g		
Kernobst:	Port. 150 g		
Apfel, Birne, Quille...			
Steinobst:	Port. 150 g		
Apfelkose, Kirsche, Pfirsich, Mirabelle, Pflaume...			
Banane	St. 120 g		
Süßfrüchte:	Port. 150 g		
Ananas, Kiwi, Mango			
Zitrusfrüchte:	Port. 150 g		
Grapefruit, Mandarine, Orange			
Rosinen, Trockenobst	Port. 50 g		
Sonstiges			
Cornichons, saure Gurken	St. 50 g		
Nüsse	Port. 100 g		
Olive	Port. 100 g		
Erdnüsse gesalzen	Tasse 100 g		
Erdnussflips	Tasse 50 g		
Pommes Chips	Tasse 30 g		
Salzstange	Port. 30 g		
Suppen / Eintöpfe			
Als Vorsuppe			
Suppe klar (Bouillon)	Port. 200 g		
Suppe gebunden	Port. 200 g		
Crèmesuppe	Port. 200 g		
Gulaschsuppe	Port. 200 g		
Nudelsuppe mit Huhn	Port. 200 g		