

Seeklinik Zechlin GmbH

Seeklinik Zechlin GmbH ♦ Obere Braminseestraße 22 ♦ 16837 Dorf Zechlin

**Fachklinik
für Lymphologie
und
Ödemkrankheiten**

Fragebogen: Welche Ernährungsweise passt zu Ihnen?

Dieser Fragebogen hilft Ihnen dabei, die Ernährungsweise zu finden, die am besten zu Ihrem Lebensstil und Ihren gesundheitlichen Zielen passt. Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich, um eine Empfehlung für die passende Ernährungsform zu erhalten. Kreuzen Sie die Antwort an, die am besten zu Ihnen passt. Jede Antwort hat eine Punktzahl, die am Ende zusammengezählt wird, um Ihre Empfehlung zu ermitteln.

Fragen

1. Wie wichtig ist es Ihnen, tierische Produkte in Ihrer Ernährung zu haben?
 - a. Ich möchte komplett auf tierische Produkte verzichten. (1 Punkt)
 - b. Ich möchte tierische Produkte reduzieren, aber nicht komplett darauf verzichten. (2 Punkte)
 - c. Sehr wichtig, ich möchte nicht darauf verzichten. (3 Punkte)
2. Möchten Sie eine Ernährung, die Ihnen beim schnellen Abnehmen hilft?
 - a. Ich möchte langsam und nachhaltig abnehmen. (2 Punkte)
 - b. Abnehmen ist für mich nicht der Hauptfokus. (1 Punkt)
 - c. Ja, ich möchte möglichst schnell abnehmen. (3 Punkte)
3. Wie stehen Sie zu Getreide und stärkehaltigen Lebensmitteln wie Brot, Nudeln und Reis?
 - a. Ich bin bereit, den Konsum zu reduzieren. (2 Punkte)
 - b. Ich liebe solche Lebensmittel und möchte sie weiterhin essen. (3 Punkte)
 - c. Ich möchte diese Lebensmittel weitestgehend vermeiden. (1 Punkt)
4. Wie wichtig ist es Ihnen, Ihre Umweltbilanz zu verbessern?
 - a. Es ist mir weniger wichtig. (3 Punkte)
 - b. Sehr wichtig, ich möchte meinen ökologischen Fußabdruck reduzieren. (1 Punkt)
 - c. Es ist mir wichtig, aber nicht das Hauptziel. (2 Punkte)
5. Sind Sie bereit, Mahlzeiten selbst zuzubereiten und frische Zutaten zu verwenden?
 - a. Ich habe nicht immer die Zeit zum Kochen, möchte aber trotzdem gesund essen. (2 Punkte)
 - b. Ja, ich liebe es, selbst zu kochen und frische Zutaten zu verwenden. (1 Punkt)
 - c. Ich bevorzuge schnelle und einfache Gerichte. (3 Punkte)

6. Wie stark möchten Sie Ihren Kohlenhydratkonsum einschränken?
- a. Ich sehe keine Notwendigkeit, meinen Kohlenhydratkonsum einzuschränken. (3 Punkte)
 - b. Ich möchte Kohlenhydrate reduzieren, aber nicht komplett darauf verzichten. (2 Punkte)
 - c. Ich möchte nur wenig oder keine Kohlenhydrate zu mir nehmen. (1 Punkt)
7. Wie viel Flexibilität möchten Sie in Ihrer Ernährung haben?
- a. Ich brauche viel Flexibilität und möchte keine strengen Regeln. (3 Punkte)
 - b. Eine Mischung aus festen Vorgaben und Flexibilität wäre ideal. (2 Punkte)
 - c. Ich möchte eine feste Struktur mit klaren Vorgaben. (1 Punkt)
8. Sind gesundheitliche Einschränkungen ein Faktor für Ihre Ernährungswahl?
- a. Gesundheitliche Einschränkungen spielen für mich keine Rolle. (3 Punkte)
 - b. Ich möchte meine Gesundheit allgemein verbessern, habe aber keine akuten Probleme. (2 Punkte)
 - c. Ja, ich habe gesundheitliche Beschwerden, die meine Ernährung beeinflussen. (1 Punkt)
9. Wie wichtig sind ethische Überlegungen bei Ihrer Ernährung?
- a. Ethische Überlegungen spielen für mich eine untergeordnete Rolle. (3 Punkte)
 - b. Ich berücksichtige ethische Aspekte, möchte aber nicht vollständig darauf verzichten. (2 Punkte)
 - c. Sehr wichtig, ich möchte Tierleid so weit wie möglich vermeiden. (1 Punkt)
10. Wie wichtig ist Ihnen der Konsum von unverarbeiteten Lebensmitteln?
- a. Ich bevorzuge hauptsächlich verarbeitete Lebensmittel. (3 Punkte)
 - b. Ich achte darauf, mehr unverarbeitete Lebensmittel zu essen, aber es ist nicht immer möglich. (2 Punkte)
 - c. Mir ist es sehr wichtig, dass die Lebensmittel, die ich esse, unverarbeitet sind. (1 Punkt)
11. Wie stehen Sie zu Milchprodukten?
- a. Ich möchte keine Milchprodukte konsumieren. (1 Punkt)
 - b. Ich möchte meinen Konsum von Milchprodukten reduzieren. (2 Punkte)
 - c. Ich liebe Milchprodukte und möchte nicht darauf verzichten. (3 Punkte)
12. Wie oft möchten Sie Fleisch essen?
- a. Täglich oder fast täglich. (3 Punkte)
 - b. Ein paar Mal pro Woche. (2 Punkte)
 - c. So selten wie möglich oder gar nicht. (1 Punkt)

13. Wie viel Zeit sind Sie bereit, täglich für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten aufzuwenden?

- a. Weniger als 20 Minuten. (3 Punkte)
- b. Zwischen 20 und 45 Minuten. (2 Punkte)
- c. Über 45 Minuten, wenn nötig. (1 Punkt)

14. Welche Rolle spielen Snacks in Ihrer Ernährung?

- a. Ich snacke regelmäßig und möchte darauf nicht verzichten. (3 Punkte)
- b. Ich esse ab und zu Snacks, aber achte auf gesunde Alternativen. (2 Punkte)
- c. Ich versuche, Snacks möglichst zu vermeiden. (1 Punkt)

15. Sind Sie bereit, auf Zucker und Süßigkeiten zu verzichten?

- a. Ja, ich möchte weitestgehend darauf verzichten. (1 Punkt)
- b. Ich reduziere Zucker, möchte aber nicht komplett darauf verzichten. (2 Punkte)
- c. Nein, ich möchte Zucker und Süßigkeiten weiterhin genießen. (3 Punkte)

16. Wie wichtig ist es Ihnen, Lebensmittel saisonal und regional zu beziehen?

- a. Weniger wichtig, ich kaufe das, was verfügbar ist. (3 Punkte)
- b. Es ist mir wichtig, aber ich achte nicht immer darauf. (2 Punkte)
- c. Sehr wichtig, ich bevorzuge saisonale und regionale Produkte. (1 Punkt)

Auswertung

- **16 - 25 Punkte:** Die vegane Ernährung könnte gut zu Ihnen passen, besonders wenn Sie tierische Produkte vermeiden möchten, Wert auf Nachhaltigkeit legen und gesundheitliche Vorteile erzielen wollen. Eine sorgfältige Planung ist wichtig, um Nährstoffmängel zu vermeiden.
- **26 - 40 Punkte:** Die vegetarische Ernährung oder eine flexitarische Ernährung (hauptsächlich pflanzlich, gelegentlich tierisch) könnte gut zu Ihnen passen. Sie bevorzugen eine gesunde Balance, ohne strikte Vorgaben, und möchten tierische Produkte reduzieren, aber nicht komplett darauf verzichten.
- **41 - 54 Punkte:** Die Low-Carb-Ernährung oder Paleo-Ernährung könnte für Sie geeignet sein, wenn Sie bereit sind, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten und sich auf hochwertige Proteine und Fette konzentrieren möchten. Auch das Intervallfasten könnte in Betracht gezogen werden, wenn Sie Flexibilität im Essenszeitraum bevorzugen.

Dieser Fragebogen gibt Ihnen eine erste Orientierung, welche Ernährungsweise zu Ihren Bedürfnissen passt. Jede Ernährungsform hat ihre Vor- und Nachteile. Letztlich sollte die Entscheidung zu Ihren individuellen Lebensgewohnheiten und Zielen passen. Für eine genauere Beratung oder detaillierte Informationen empfehlen wir ein Gespräch mit einer Ernährungsfachkraft.