



# Ernährungsfragebogen

Studie  
zur Gesundheit  
Erwachsener  
in Deutschland



## Wir freuen uns, dass Sie an unserer Studie teilnehmen!

Essen und Trinken haben viel mit Gesundheit zu tun. Um diese Zusammenhänge besser verstehen zu können, möchten wir Sie bitten, diesen Fragebogen auszufüllen. Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen am Untersuchungstag bei uns ab.

### Wie wird's gemacht?

- ▶ Bitte benutzen Sie zum Ausfüllen keinen Bleistift, sondern möglichst einen blauen oder schwarzen Kugelschreiber.
- ▶ Sie werden gefragt, **wie oft** und **in welcher Menge** Sie in den letzten vier Wochen verschiedene Lebensmittel gegessen haben. Denken Sie dabei auch an Mahlzeiten, die Sie außer Haus (z. B. im Restaurant, in der Kantine) eingenommen haben.
- ▶ Bitte beantworten Sie **jede** Frage. Wenn Sie sich nicht sicher sind, dann schätzen Sie. Eine ungefähre Schätzung ist besser als gar keine Antwort.
- ▶ Denken Sie bitte nur an Ihre Ernährung **in den letzten vier Wochen!**
- ▶ Es kommt vielleicht vor, dass Sie bestimmte Sachen nicht essen oder trinken. Kreuzen Sie dann bitte „**nie**“ an und gehen weiter zur nächsten Frage.
- ▶ Bei den Mengenangaben geht es um die **durchschnittliche** Menge.
- ▶ Bitte bei jeder Frage nur **eine Antwort** ankreuzen.

**Beispiel:** Sie essen morgens 1 Vollkornbrötchen und abends 3 Scheiben Vollkornbrot. Bitte kreuzen Sie dann wie unten „2 Mal am Tag“ und als Menge „2 Scheiben“ (den Durchschnitt) an:

#### 17 Wie oft haben Sie **Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen** gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 18
- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag            |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input checked="" type="radio"/> 2 Mal am Tag |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag            |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag          |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag  |

#### 17a Wenn Sie **Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Scheibe oder ½ Brötchen (oder weniger)
- 1 Scheibe oder 1 Brötchen
- 2 Scheiben oder 2 Brötchen
- 3 Scheiben oder 3 Brötchen
- 4 Scheiben (oder mehr)

- Wenn Sie **eine Antwort korrigieren** möchten, schwärzen Sie die falsche Angabe, kreuzen Sie die richtige an und machen Sie zusätzlich einen Kreis um die richtige Antwort.

**Beispiel:** Sie essen nicht 2 Mal am Tag, sondern nur 1 Mal Vollkornbrot. Korrigieren Sie die Frage bitte wie folgt:

**17** Wie oft haben Sie **Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen** gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 18
- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input checked="" type="radio"/> 1 Mal am Tag |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input checked="" type="radio"/> 2 Mal am Tag |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag            |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag          |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag  |

- Die Einhaltung des Datenschutzes und die Wahrung der Vertraulichkeit sind uns wichtige Anliegen. Bitte notieren Sie daher **nicht** Ihren Namen oder Ihre Telefonnummer auf dem Fragebogen.

Wenn Sie Rückfragen zum Ausfüllen des Fragebogens haben, wenden Sie sich bitte direkt an unser Studienteam. Die **Mitarbeiterinnen** und **Mitarbeiter** helfen Ihnen gern.

Ihr Studienteam des Robert Koch-Instituts  
Postfach 65 02 61  
13302 Berlin

Service-Telefon: 0800-754 78 83 (gebührenfrei)

Internet: [www.rki.de/degs](http://www.rki.de/degs)  
E-Mail: [degs@rki.de](mailto:degs@rki.de)

**Vielen Dank!**

Bitte bei jeder Frage nur eine Antwort ankreuzen!

**a** Wann sind Sie geboren?

Monat

1  9    
Jahr

**b** Welches Geschlecht haben Sie?

- Männlich  
 Weiblich

**1** Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen **Milch** (einschließlich Milch für Kaffee, Müsli) getrunken?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 2
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**1a** Wenn Sie **Milch** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Glas (oder weniger)  
 1 Glas (200 ml)  
 2 Gläser  
 3 Gläser  
 4 Gläser (oder mehr)

**1b** Welche Art von **Milch** trinken Sie meistens?

- Vollmilch (mindestens 3,5 % Fett)  
 Fettarme Milch (1,5 % Fett)  
 Magermilch (max. 0,3 % Fett)  
 Sojamilch  
 Laktosefreie Milch  
 Andere

**2** Wie oft haben Sie in den letzten 4 Wochen **zuckerhaltige Erfrischungsgetränke** (z. B. Cola, Limonade, Eistee, Malzbier, Energiegetränke) getrunken? Nicht gemeint sind Light-Getränke.

- Nie → Bitte weiter mit Frage 3
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**2a** Wenn Sie **zuckerhaltige Erfrischungsgetränke** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Glas (oder weniger)
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser
- 3 Gläser
- 4 Gläser (oder mehr)

**3** Wie oft haben Sie **kalorienreduzierte Erfrischungsgetränke** (z. B. Light-Getränke) getrunken?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 4
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**3a** Wenn Sie **kalorienreduzierte Erfrischungsgetränke** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Glas (oder weniger)
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser
- 3 Gläser
- 4 Gläser (oder mehr)

**4** Wie oft haben Sie **Fruchtsaft** (z. B. Orangen-, Apfel-, Kirschsafte) getrunken? Gemeint ist auch verdünnter Fruchtsaft.

- Nie → Bitte weiter mit Frage 5
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**4a** Wenn Sie **Fruchtsaft** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?



- ½ Glas (oder weniger)
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser
- 3 Gläser
- 4 Gläser (oder mehr)

**4b** Wie trinken Sie ihren **Fruchtsaft** meistens?

- Unverdünnt
- Etwa ¼ Saft und ¾ Wasser
- Etwa ½ Saft und ½ Wasser
- Etwa ¾ Saft und ¼ Wasser

**5** Wie oft haben Sie **Gemüsesaft** (z. B. Tomaten-, Karottensaft) getrunken? Gemeint ist auch verdünnter Gemüsesaft.

- Nie → Bitte weiter mit Frage 6
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**5a** Wenn Sie **Gemüsesaft** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Glas (oder weniger)
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser
- 3 Gläser
- 4 Gläser (oder mehr)

**5b** Wie trinken Sie ihren **Gemüsesaft** meistens?

- Unverdünnt
- Etwa ¼ Saft und ¾ Wasser
- Etwa ½ Saft und ½ Wasser
- Etwa ¾ Saft und ¼ Wasser



**6** Wie oft haben Sie **Wasser** (Leitungswasser, Mineralwasser, aromatisiertes Wasser) getrunken?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 7
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**6a** Wenn Sie **Wasser** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Glas (oder weniger)
- 1 Glas (200 ml)
- 2 Gläser
- 3 Gläser
- 4 Gläser (oder mehr)

**7** Wie oft haben Sie **Früchte- oder Kräutertee** getrunken?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 8
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**7a** Wenn Sie **Früchte- oder Kräutertee** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Tasse (oder weniger)
- 1 Tasse (150 ml)
- 2 Tassen
- 3 Tassen
- 4 Tassen (oder mehr)



7b Nehmen Sie üblicherweise **Zucker** in Ihren Früchte- oder Kräutertee? Nicht gemeint sind Süßstoffe.

- Nein
- Ja, etwa 1 Teelöffel pro Tasse
- Ja, 2 Teelöffel pro Tasse
- Ja, 3 Teelöffel (oder mehr) pro Tasse

8 Wie oft haben Sie **schwarzen oder grünen Tee** getrunken?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 9
- 1 Mal im Monat
- 2–3 Mal im Monat
- 1–2 Mal pro Woche
- 3–4 Mal pro Woche
- 5–6 Mal pro Woche
- 1 Mal am Tag
- 2 Mal am Tag
- 3 Mal am Tag
- 4–5 Mal am Tag
- Öfter als 5 Mal am Tag



8a Wenn Sie **schwarzen oder grünen Tee** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Tasse (oder weniger)
- 1 Tasse (150 ml)
- 2 Tassen
- 3 Tassen
- 4 Tassen (oder mehr)



8b Nehmen Sie üblicherweise **Zucker** in Ihren schwarzen oder grünen Tee? Nicht gemeint sind Süßstoffe.

- Nein
- Ja, etwa 1 Teelöffel pro Tasse
- Ja, 2 Teelöffel pro Tasse
- Ja, 3 Teelöffel (oder mehr) pro Tasse

**9** Wie oft haben Sie **Kaffee** (auch Cappuccino, Latte Macchiato, Espresso) getrunken?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 10
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**9a** Wenn Sie **Kaffee** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Tasse (oder weniger)
- 1 Tasse
- 2 Tassen
- 3 Tassen
- 4 Tassen (oder mehr)

**9b** Nehmen Sie üblicherweise **Zucker** in Ihren Kaffee?  
Nicht gemeint sind Süßstoffe.

- Nein
- Ja, etwa 1 Teelöffel pro Tasse
- Ja, 2 Teelöffel pro Tasse
- Ja, 3 Teelöffel (oder mehr) pro Tasse

**10** Wie oft haben Sie **Bier** (alkoholhaltig) getrunken?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 11
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**10a** Wenn Sie **Bier** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Flasche (oder weniger)
- 1 Flasche (330 ml)
- 2 Flaschen
- 3 Flaschen
- 4 Flaschen (oder mehr)

**11** Wie oft haben Sie **alkoholfreies Bier** getrunken?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 12
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**11a** Wenn Sie **alkoholfreies Bier** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Flasche (oder weniger)
- 1 Flasche (330 ml)
- 2 Flaschen
- 3 Flaschen
- 4 Flaschen (oder mehr)

**12** Wie oft haben Sie **Wein, Sekt oder Obstwein** getrunken?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 13
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**12a** Wenn Sie **Wein, Sekt oder Obstwein** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- 1 Glas (125 ml)
- 2 Gläser
- 3 Gläser
- 4 Gläser
- 5 Gläser (oder mehr)

**13** Wie oft haben Sie **Cocktails oder andere alkoholische Mischgetränke** getrunken?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 14
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**13a** Wenn Sie **Cocktails oder andere alkoholische Mischgetränke** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Getränk (oder weniger)
- 1 Getränk
- 2 Getränke
- 3 Getränke
- 4 Getränke (oder mehr)

**14** Wie oft haben Sie **hochprozentige alkoholische Getränke** (z. B. Rum, Weinbrand, Likör, klare Schnäpse) getrunken?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 15
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**14a** Wenn Sie **hochprozentige alkoholische Getränke** trinken, wie viel trinken Sie davon meistens?

- ½ Glas (oder weniger)
- 1 Glas (2 cl)
- 2 Gläser
- 3 Gläser
- 4 Gläser (oder mehr)

**15** Wie oft haben Sie **Cornflakes** (auch z. B. Choco Pops, Nougat Bits, Fruit Rings) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 16
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**15a** Wenn Sie **Cornflakes** essen, wie viel essen Sie davon meistens? Mengenangabe bitte ohne Milch.



- ¼ Schale (oder weniger)
- ½ Schale
- 1 Schale
- 2 Schalen
- 3 Schalen (oder mehr)

Gemeint ist eine Dessertschale von 150 ml.

**16** Wie oft haben Sie **Müsli** gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 17
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**16a** Wenn Sie **Müsli** essen, wie viel essen Sie davon meistens? Mengenangabe bitte ohne Milch.



- ¼ Schale (oder weniger)
- ½ Schale
- 1 Schale
- 2 Schalen
- 3 Schalen (oder mehr)

Gemeint ist eine Dessertschale von 150 ml.

**17** Wie oft haben Sie **Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen** gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 18
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**17a** Wenn Sie **Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Scheibe oder ½ Brötchen (oder weniger)
- 1 Scheibe oder 1 Brötchen
- 2 Scheiben oder 2 Brötchen
- 3 Scheiben oder 3 Brötchen
- 4 Scheiben (oder mehr)



**18** Wie oft haben Sie **Graubrot oder Mischbrot** gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 19
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**18a** Wenn Sie **Graubrot oder Mischbrot** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Scheibe oder ½ Brötchen (oder weniger)
- 1 Scheibe oder 1 Brötchen
- 2 Scheiben oder 2 Brötchen
- 3 Scheiben oder 3 Brötchen
- 4 Scheiben (oder mehr)



**19** Wie oft haben Sie **Weißbrot oder Brötchen** (auch Laugenbrötchen, Fladenbrot) gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 20
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**19a** Wenn Sie **Weißbrot oder Brötchen** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Scheibe oder ½ Brötchen (oder weniger)
- 1 Scheibe oder 1 Brötchen
- 2 Scheiben oder 2 Brötchen
- 3 Scheiben oder 3 Brötchen
- 4 Scheiben (oder mehr)



**20** Wie oft haben Sie **Butter oder Margarine** (auf Brot etc.) gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 21
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**20a** Wenn Sie **Butter oder Margarine** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Teelöffel (oder weniger)
- 1 Teelöffel (gestrichen)
- 2 Teelöffel (gestrichen)
- 3 Teelöffel (gestrichen)
- 4 Teelöffel (oder mehr)

21 Wie oft haben Sie **Frischkäse** (z. B. Philadelphia, Hüttenkäse) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 22
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

21a Wenn Sie **Frischkäse** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Esslöffel (oder weniger)
- 1 Esslöffel (gestrichen)
- 2 Esslöffel (gestrichen)
- 3 Esslöffel (gestrichen)
- 4 Esslöffel (oder mehr)

21b Essen Sie **fettarmen Frischkäse**?

- Selten oder nie
- Etwa zur Hälfte
- Überwiegend
- Weiß ich nicht



**22** Wie oft haben Sie **Käse** (Weich-, Schnitt- oder Hartkäse) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 23
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**22a** Wenn Sie **Käse** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Scheibe oder ½ Portion (oder weniger)
- 1 Scheibe oder 1 Portion
- 2 Scheiben oder 2 Portionen
- 3 Scheiben oder 3 Portionen
- 4 Scheiben oder 4 Portionen (oder mehr)

Scheibe oder Portion siehe Bild.



**22b** Essen Sie **fettarmen Käse**?

- Selten oder nie
- Etwa zur Hälfte
- Überwiegend
- Weiß ich nicht

**23** Wie oft haben Sie **Quark, Joghurt oder Dickmilch** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 24
- 1 Mal im Monat
- 2–3 Mal im Monat
- 1–2 Mal pro Woche
- 3–4 Mal pro Woche
- 5–6 Mal pro Woche
- 1 Mal am Tag
- 2 Mal am Tag
- 3 Mal am Tag
- 4–5 Mal am Tag
- Öfter als 5 Mal am Tag

**23a** Wenn Sie **Quark, Joghurt oder Dickmilch** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Becher (oder weniger)
- 1 Becher (200 g)
- 2 Becher
- 3 Becher
- 4 Becher

**23b** Essen Sie **fettarmen Quark, Joghurt oder fettarme Dickmilch**?

- Selten oder nie
- Etwa zur Hälfte
- Überwiegend
- Weiß ich nicht

**24** Wie oft haben Sie **Honig oder Marmelade** (auch Sirup) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 25
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**24a** Wenn Sie **Honig oder Marmelade** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- 1 Teelöffel (oder weniger)
- 2 Teelöffel (gehäuft)
- 3 Teelöffel (gehäuft)
- 4 Teelöffel (gehäuft)
- 5 Teelöffel (oder mehr)

**25** Wie oft haben Sie **Nuss-Nougatcreme** gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 26
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**25a** Wenn Sie **Nuss-Nougatcreme** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- 1 Teelöffel (oder weniger)
- 2 Teelöffel (gehäuft)
- 3 Teelöffel (gehäuft)
- 4 Teelöffel (gehäuft)
- 5 Teelöffel (oder mehr)

26 Wie oft haben Sie **Eier** (z. B. Spiegelei, Rührei, gekochtes Ei) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 27
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



26a Wenn Sie **Eier** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Ei (oder weniger)
- 1 Ei
- 2 Eier
- 3 Eier
- 4 Eier (oder mehr)

**27** Wie oft haben Sie **Geflügel** (z. B. Hähnchen, Chicken Nuggets) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 28
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**27a** Wenn Sie **Geflügel** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Mit einer Portion sind etwa 1 Hähnchenschenkel (siehe Bild) oder 8 Nuggets gemeint.



**27b** Wie oft war das **Geflügel** paniert oder frittiert (z. B. Nuggets)?

- (Fast) nie
- Etwa ¼ des Verzehrs
- Etwa ½ des Verzehrs
- Etwa ¾ des Verzehrs
- (Fast) immer

28 Wie oft haben Sie **Hamburger oder Döner Kebab** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 29
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



28a Wenn Sie **Hamburger oder Döner Kebab** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Stück (oder weniger)
- 1 Stück
- 2 Stück
- 3 Stück
- 4 Stück (oder mehr)

29 Wie oft haben Sie **Bratwurst oder Currywurst** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 30
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

29a Wenn Sie **Bratwurst oder Currywurst** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Stück (oder weniger)
- 1 Stück
- 2 Stück
- 3 Stück
- 4 Stück (oder mehr)



**30** Wie oft haben Sie **Fleisch** (z. B. Schweinefleisch, Rindfleisch, Wildfleisch) gegessen? Nicht gemeint sind Wurst oder Geflügel.

- Nie → Bitte weiter mit Frage 31
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**30a** Wenn Sie **Fleisch** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Mit einer Portion ist etwa 1 Kotelett, 1 Steak oder 1 Schnitzel gemeint; siehe Bild.



**30b** Wie oft war das **Fleisch** paniert (z. B. Wiener Schnitzel)?

- (Fast) nie
- Etwa ¼ des Verzehrs
- Etwa ½ des Verzehrs
- Etwa ¾ des Verzehrs
- (Fast) immer

**31** Wie oft haben Sie **Wurst** (z. B. Salami, Leberwurst) gegessen?  
Nicht gemeint ist Schinken.

- Nie → Bitte weiter mit Frage 32
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**31a** Wenn Sie **Wurst** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Scheibe
- 1 Scheibe
- 2 Scheiben
- 3 Scheiben
- 4 Scheiben (oder mehr)

**31b** Essen Sie **fettarme Wurst**?

- Selten oder nie
- Etwa zur Hälfte
- Überwiegend
- Weiß ich nicht



**32** Wie oft haben Sie **Schinken** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 33
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**32a** Wenn Sie **Schinken** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Scheibe
- 1 Scheibe
- 2 Scheiben
- 3 Scheiben
- 4 Scheiben (oder mehr)



**33** Wie oft haben Sie **kalten Fisch** (z. B. Räucherlachs, Matjes, Thunfisch) gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 34
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**33a** Wenn Sie **kalten Fisch** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Mit einer Portion ist etwa die Menge eines Brotbelages gemeint.

**34** Wie oft haben Sie **Fisch als warme Mahlzeit** (z. B. Seelachs, Forelle) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 35
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**34a** Wenn Sie **Fisch als warme Mahlzeit** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Mit einer Portion sind 1 Fischfilet oder 4 Fischstäbchen gemeint.

**34b** Wie oft war der **Fisch** paniert oder frittiert?

- (Fast) nie
- Etwa ¼ des Verzehrs
- Etwa ½ des Verzehrs
- Etwa ¾ des Verzehrs
- (Fast) immer

**35** Wie oft haben Sie **frisches Obst** (z. B. Apfel, Banane) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 36
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**35a** Wenn Sie **frisches Obst** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Stück oder ½ Schale (oder weniger)
- 1 Stück oder 1 Schale
- 2 Stück oder 2 Schalen
- 3 Stück oder 3 Schalen
- 4 Stück oder 4 Schalen (oder mehr)

1 Stück ist z. B. 1 Apfel oder 1 Banane.  
Mit Schale ist eine kleine Dessertschale von 150 ml mit z. B. Erdbeeren oder Kirschen gemeint.



**36** Wie oft haben Sie **gegartes Obst** (z. B. Kompott, Konservenobst) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 37
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**36a** Wenn Sie **gegartes Obst** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Schale (oder weniger)
- ½ Schale
- 1 Schale
- 2 Schalen
- 3 Schalen (oder mehr)

Gemeint ist eine Dessertschale von 150 ml.



**37** Wie oft haben Sie **rohes Gemüse** (z. B. Kopfsalat, Rohkost) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 38
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**37a** Wenn Sie **rohes Gemüse** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Portion siehe Bild.



**38** Wie oft haben Sie **Hülsenfrüchte** (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 39
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**38a** Wenn Sie **Hülsenfrüchte** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Portion siehe Bild.



**39** Wie oft haben Sie **gekochtes Gemüse** gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 40
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**39a** Wenn Sie **gekochtes Gemüse** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Portion siehe Bild.



**39b** Wenn Sie **gekochtes Gemüse** essen, dann ist das üblicherweise:

- Frisch (roh) eingekauft
- Tiefkühlgemüse
- Konservengemüse
- Weiß ich nicht

**40** Wie oft haben Sie **Nudeln** (z. B. Spaghetti, Spätzle, Ravioli, Lasagne) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 41
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**40a** Wenn Sie **Nudeln** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Teller (oder weniger)
- ½ Teller
- 1 Teller
- 2 Teller
- 3 Teller (oder mehr)

**41** Wie oft haben Sie **Reis** (auch Couscous, Bulgur) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 42
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**41a** Wenn Sie **Reis** (auch Couscous, Bulgur) essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Portion siehe Bild.



**42** Wie oft haben Sie **gekochte Kartoffeln** (z. B. Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelklöße) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 43
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**42a** Wenn Sie **gekochte Kartoffeln** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Portion oder 1 Kartoffel (oder weniger)
- 1 Portion oder 2 Kartoffeln
- 1 ½ Portionen oder 3 Kartoffeln
- 2 Portionen oder 4 Kartoffeln
- 2 ½ Portionen oder 5 Kartoffeln (oder mehr)

Gemeint sind mittelgroße Kartoffeln.

**43** Wie oft haben Sie **gebratene Kartoffeln** (auch Kroketten oder Kartoffelpuffer) gegessen? Nicht gemeint sind Pommes.

- Nie → Bitte weiter mit Frage 44
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**43a** Wenn Sie **gebratene Kartoffeln** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Teller (oder weniger)
- ½ Teller
- 1 Teller
- 2 Teller
- 3 Teller (oder mehr)

**44** Wie oft haben Sie **Pommes Frites** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 45
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**44a** Wenn Sie **Pommes Frites** essen, wie viel essen Sie davon meistens?



- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Gemeint ist eine mittlere Portion am Imbissstand.

**45** Wie oft haben Sie **Pizza** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 46
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**45a** Wenn Sie **Pizza** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Mit einer Portion ist eine Tiefkühlpizza von etwa 350 g gemeint.

**46** Wie oft haben Sie **Kuchen, Torten oder süße Backwaren** (auch Muffins, Apfeltaschen, Baklava) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 47
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**46a** Wenn Sie **Kuchen, Torten oder süße Backwaren** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Stück (oder weniger)
- 1 Stück
- 2 Stück
- 3 Stück
- 4 Stück (oder mehr)

**47** Wie oft haben Sie **Kekse** (z. B. Butterkekse, Plätzchen) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 48
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**47a** Wenn Sie **Kekse** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- 2 Kekse (oder weniger)
- 3 Kekse
- 4 Kekse
- 5 Kekse
- 6 Kekse (oder mehr)

**48** Wie oft haben Sie **Schokolade oder Schokoriegel** (auch Pralinen) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 49
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**48a** Wenn Sie **Schokolade oder Schokoriegel** essen, wie viel essen Sie davon meistens?



- ½ kleinen Schokoriegel (oder weniger)
- ¼ Tafel oder 1 kleinen Schokoriegel
- ½ Tafel oder 1 großen Schokoriegel
- 1 Tafel oder 2 große Schokoriegel
- 2 Tafeln (oder mehr)

Gemeint ist eine Tafel von 100 g.

**49** Wie oft haben Sie **Süßigkeiten** (z. B. Bonbons, Fruchtgummi, Hustenbonbons, Lakritz) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 50
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**49a** Wenn Sie **Süßigkeiten** essen, wie viel essen Sie davon meistens?



- 1 Stück
- 2–5 Stück
- 6–10 Stück
- 11–20 Stück
- 21 Stück (oder mehr)

**50** Wie oft haben Sie **Eis** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 51
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**50a** Wenn Sie **Eis** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ½ Kugel (oder weniger)
- 1 Kugel
- 2 Kugeln oder 1 Eis am Stiel
- 3 Kugeln
- 4 Kugeln (oder mehr)

**51** Wie oft haben Sie **Kartoffelchips** gegessen?

- Nie ➔ Bitte weiter mit Frage 52
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |



**51a** Wenn Sie **Kartoffelchips** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Schale (oder weniger)
- ½ Schale
- 1 Schale
- 2 Schalen
- 3 Schalen (oder mehr)

Gemeint ist eine Dessertschale von 150 ml.

**52** Wie oft haben Sie **Salzgebäck oder Cracker** (z. B. Salzstangen) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 53
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**52a** Wenn Sie **Salzgebäck oder Cracker** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Schale (oder weniger)
- ½ Schale
- 1 Schale
- 2 Schalen
- 3 Schalen (oder mehr)

Gemeint ist eine Dessertschale von 150 ml.

**53** Wie oft haben Sie **Nüsse** (z. B. Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse) gegessen?

- Nie → Bitte weiter mit Frage 54
- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> 1 Mal im Monat    | <input type="radio"/> 1 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 2–3 Mal im Monat  | <input type="radio"/> 2 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 1–2 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 3 Mal am Tag           |
| <input type="radio"/> 3–4 Mal pro Woche | <input type="radio"/> 4–5 Mal am Tag         |
| <input type="radio"/> 5–6 Mal pro Woche | <input type="radio"/> Öfter als 5 Mal am Tag |

**53a** Wenn Sie **Nüsse** essen, wie viel essen Sie davon meistens?

- ¼ Portion (oder weniger)
- ½ Portion
- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen (oder mehr)

Portion siehe Bild.



54 Welches **Fett** verwenden Sie bei der Zubereitung von **Fleisch oder Fisch** hauptsächlich?

- Butter, Margarine
- Olivenöl
- Pflanzliches Kochfett (z. B. Biskin, Palmin)
- Tierisches Kochfett (z. B. Schmalz)
- Sonnenblumen-, Distel-, Keim-, Rapsöl etc.
- Weiß ich nicht
- Kein

55 Welches **Fett** verwenden Sie bei der Zubereitung von **Gemüse** hauptsächlich?

- Butter, Margarine
- Olivenöl
- Pflanzliches Kochfett (z. B. Biskin, Palmin)
- Tierisches Kochfett (z. B. Schmalz)
- Sonnenblumen-, Distel-, Keim-, Rapsöl etc.
- Weiß ich nicht
- Kein

56 Essen Sie üblicherweise **vegetarisch**?

- Nein → Bitte weiter mit Frage 57
- Ja

56a Welche der folgenden **Lebensmitteln** essen Sie nicht?  
Mehrfachangaben möglich.

- Fleisch, Geflügel und Wurst
- Fisch
- Milch und Milchprodukte
- Eier

**57** Wie häufig in der Woche bereiten Sie aus Grundzutaten/ frischen Lebensmitteln eine warme Mahlzeit (Mittag- oder Abendessen) selbst zu?

- Täglich
- 5–6 Mal pro Woche
- 3–4 Mal pro Woche
- 1–2 Mal pro Woche
- Nie

### **Vielen Dank für die Beantwortung der Fragen!**

Es ist für unsere Auswertung wichtig, dass Ihre Angaben vollständig sind. Deshalb bitten wir Sie, den Fragebogen nochmals durchzublättern und zu prüfen, ob

- ▶ Sie keine Seiten übersprungen haben.
- ▶ Sie bei korrigierten Angaben die korrekte Antwort umkreist haben.

Vielen Dank.





## **Impressum**

**Herausgeber:** Robert Koch-Institut, Postfach 65 02 61, 13302 Berlin

Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

**Gestaltung und Satz:** da vinci design GmbH, Albrechtstraße 13, 10117 Berlin

**Fotonachweis:** Carmen Steiner

**Druck:** enka-druck GmbH, Großbeerenstraße 2, 12107 Berlin

© Berlin 2008

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.