



NUTRICALC kostet für SGE-Mitglieder CHF 19.-, für Nichtmitglieder CHF 29.-. Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit Ihrer persönlichen Auswertung.

## NUTRICALC Fragebogen

- Geschlecht
  - Männlich
  - Weiblich
- Vorname:
- Name:
- Strasse, Nr.:
- PLZ/Ort:
- E-Mail:
- Gutschein Code für Sanofi-Aventis Kunden:
- Gewünschte Zustellung der Auswertung
  - Per Post
  - Per E-Mail
- Ich bin SGE-Mitglied
  - Ja
  - Nein



- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung?
  - nie
  - selten
  - teilweise/gelegentlich
  - meistens/immer
  
- Achten Sie auf Ihr Hungergefühl?
  - nie
  - selten
  - teilweise/gelegentlich
  - meistens/immer
  
- Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl?
  - ich merke wann ich satt bin und höre dann auf zu essen
  - ich merke wann ich satt bin, esse aber ab und zu trotzdem weiter
  - ich spüre häufig nicht wann ich satt bin und überesse mich deshalb häufig
  - ich spüre häufig nicht wann ich satt bin und orientiere mich an der Portionengrösse
  
- Essen Sie, wenn Sie gestresst, verärgert, wütend sind oder sich langweilen?
  - nie
  - selten
  - teilweise/gelegentlich
  - meistens/immer
  
- Wo essen Sie die meisten Ihrer Mahlzeiten? (Mittag-/Abendessen)
  - meistens esse ich zu Hause
  - meistens esse ich auswärts (Restaurant, Kantine, Take away, etc.)
  - meistens nehme ich mein Essen von zu Hause mit (z.B. ins Büro)
  
- Wie viele Mahlzeiten pro Tag nehmen Sie zu sich? (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten) Bereits eine Frucht, ein Glas Milch oder ein Jogurt gelten als Zwischenmahlzeit.
  - 1-2 Mahlzeiten pro Tag
  - 3-4 Mahlzeiten pro Tag
  - 5-6 Mahlzeiten pro Tag
  - mehr als 6 Mahlzeiten pro Tag



- Wie viel Wasser und ungezuckerte Getränke wie Kräuter- oder Früchtetee trinken Sie pro Tag?
  - gar keine / weniger als ein Glas
  - 1 Glas à 2 dl
  - 2 Gläser (3-5 dl)
  - 3-4 Gläser (6-10 dl)
  - mehr als 10 dl
  
- Wie viel künstlich gesüsste Getränke (Light Limonaden) trinken Sie pro Tag?
  - gar keine / weniger als ein Glas
  - 1 Glas à 2 dl
  - 2 Gläser (3-5 dl)
  - 3-4 Gläser (6-10 dl)
  - mehr als 10 dl
  
- Wie viel aromatisiertes Mineralwasser trinken Sie pro Tag?
  - gar keine / weniger als ein Glas
  - 1 Glas à 2 dl
  - 2 Gläser (3-5 dl)
  - 3-4 Gläser (6-10 dl)
  - mehr als 10 dl
  
- Wie viel Kaffee trinken Sie pro Tag?
  - gar keinen / weniger als eine Tasse
  - 1-2 Tassen
  - 3-4 Tassen
  - 5-6 Tassen
  - mehr als 6 Tassen
  
- Wie viel Zucker nehmen Sie im Durchschnitt pro Kaffee?
  - Ich trinke meinen Kaffee ohne Zucker oder künstlichen Süsstoffen
  - einen Würfel / Teelöffel
  - zwei Würfel / Teelöffel
  - mehr als zwei Würfel / Teelöffel
  
- Trinken Sie Frucht- oder Gemüsesäfte?
  - nie / selten
  - nicht täglich
  - täglich (ca. 2 dl)
  - täglich (mehr als 2 dl)



- Wie häufig und in welchen Mengen trinken Sie gezuckerte Getränke? Beispiele für gezuckerte Getränke: Cola, Limonaden, Eistee, Sirup, Schokoladengetränke, Energy Drinks.
  - nie / selten
  - ab und zu (ca. einmal pro Woche)
  - täglich, 1 Glas à 2 dl
  - täglich, mehr als 1 Glas à 2 dl
- Wie viele Standarddrinks (alkoholische Getränke) trinken Sie pro Woche? Beispiele für Standarddrinks: 1 dl Wein, 3 dl Bier, 2 cl Spirituosen.
  - keine oder weniger als 1 Standarddrink pro Woche
  - 1-3 Standarddrinks pro Woche
  - 4-5 Standarddrinks pro Woche
  - 6-7 Standarddrinks pro Woche
  - 8-12 Standarddrinks pro Woche
  - Mehr als 12 Standarddrinks pro Woche
- Wie viele Portionen Früchte essen Sie pro Tag? 1 Portion (mindestens 120 g oder 1 Hand voll) entspricht z.B. 1 mittleren Apfel, 1 Banane, 2-4 Aprikosen, 3-4 Zwetschgen.
  - keine / weniger als 1 Portion pro Tag
  - 1 Portion pro Tag
  - 2 Portionen pro Tag
  - mehr als 2 Portionen pro Tag
- Wie viele Portionen Gemüse essen Sie pro Tag? 1 Portion (mindestens 120 g oder 1 Hand voll) entspricht z.B. 1 Gemüsebeilage, 2 Karotten oder 1 gemischtem Salat als Vorspeise.
  - keine / weniger als 1 Portion pro Tag
  - 1 Portion pro Tag
  - 2 Portionen pro Tag
  - 3 Portionen pro Tag
  - mehr als 3 Portionen pro Tag
- Wie oft essen Sie pro Tag ein Stärkeprodukt? Beispiele für Stärkeprodukte: Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Polenta.
  - nie / nicht täglich
  - täglich, nicht zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
  - täglich, zu den drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
  - täglich, öfters als zu den drei Hauptmahlzeiten



- Wie oft essen Sie Vollkornprodukte? Beispiele für Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Getreideflocken wie Hafer, Gerste usw.
  - nie / selten
  - 1-6 x pro Woche
  - 1 x täglich
  - mehrmals täglich
- Wie oft essen Sie Gipfeli (1 Stück) oder Zopf (2 Scheiben)?
  - nie / selten
  - 1-6 x pro Woche
  - 1 x täglich
- Wie oft essen Sie 1 Portion Hülsenfrüchte? 1 Portion Hülsenfrüchte entspricht z.B. 60-100 g (Rohgewicht) Kichererbsen, Linsen oder Indianerbohnen.
  - nie / selten
  - 1 x pro Woche
  - mindestens 2 x pro Woche
- Wie viele Portionen Milch und Milchprodukte essen bzw. trinken Sie pro Tag? 1 Portion entspricht z.B. 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt, 1 Becher Quark / Hüttenkäse oder 1 Stück Käse in der Grösse einer Zündholzschachtel.
  - keine / weniger als 1 Portion pro Tag
  - 1-2 Portionen pro Tag
  - 3 Portionen pro Tag
  - mehr als 3 Portionen pro Tag
- Wie oft essen Sie Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu/Quorn?
  - nie / nicht täglich
  - 1-2 x pro Tag
  - mindestens 3 x pro Tag
- Wie viele Portionen Fleisch oder Geflügel (ohne Wurstwaren) essen Sie pro Woche? 1 Portion (100-120 g) entspricht z.B. 1 Plätzli, 1 Pouletschenkel oder 3-4 Esslöffeln Geschnetzeltem.
  - ich esse weder Fleisch noch Geflügel
  - 1-2 Portionen pro Woche
  - 3-5 Portionen pro Woche
  - 6 Portionen oder mehr pro Woche



- Wie viele Portionen Fisch essen Sie pro Woche? 1 Portion (100-120 g) entspricht z.B. 1 mittlerem Fischfilet, 4-5 Fischstäbchen oder 1 kleinen Büchse Thon.
  - ich esse keinen Fisch
  - weniger als 1 Portion pro Woche
  - 1 Portion pro Woche
  - mehr als 1 Portion pro Woche
- Wie häufig essen Sie Wurstwaren pro Woche? 1 Portion entspricht z.B. 1 Bratwurst, 1 Cervelat, 5-8 Scheiben Salami oder 2-4 Scheiben Aufschnitt.
  - ich esse keine oder nur selten Wurstwaren
  - 1 Portion pro Woche
  - 2 Portionen pro Woche
  - mehr als 2 Portionen pro Woche
- Wie häufig essen Sie Innereien? 1 Portion (120 g) entspricht z.B. 1 Stück Leber, Niere, Hirn oder 3-4 Esslöffeln Geschnetzeltem.
  - ich esse keine oder nur selten Innereien
  - weniger als 1 Portion pro Monat
  - 1 Portion pro Monat
  - mehrere Portionen pro Monat
  - 1 Portion pro Woche oder mehr
- Wie viel Butter / Margarine verwenden Sie täglich (z.B. als Brotaufstrich, zum Verfeinern von Speisen)?
  - keine / nicht täglich
  - weniger als 2 Kaffeelöffel (weniger als 10 g) pro Tag
  - 2 Kaffeelöffel (10 g) pro Tag
  - mehr als 2 Kaffeelöffel (mehr als 10 g) pro Tag
- Welches Öl verwenden Sie hauptsächlich für die kalte Küche wie z.B. für die Zubereitung von Salatsauce?
  - Distelöl, Maisöl oder Traubenkernenöl
  - Erdnussöl
  - Olivenöl
  - Rapsöl
  - Sonnenblumenöl
  - andere



- Welches Öl oder Fett verwenden Sie hauptsächlich für die warme Küche wie z.B. zum Braten?
  - Bratbutter
  - Erdnussöl
  - Kokosfett
  - Olivenöl
  - Rapsöl
  - Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl oder Traubenkernenöl
  - High-Oleic Sonnenblumenöl
  - andere
  
- Wie häufig essen Sie ungesalzene Nüsse (z.B. Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse) oder Kernen (z.B. Kürbiskernen, Leinsamen)?
  - nie / selten
  - täglich, weniger als eine Hand voll
  - täglich, eine Hand voll
  - täglich, mehr als eine Hand voll
  
- Wie häufig essen Sie fettreiche Speisen? Beispiele für fettreiche Speisen: paniertes Schnitzel, Pommes frites, Käsekuchen, Auflauf mit Rahm oder Käse, Fischstäbli.
  - nie / selten
  - 1-2 x pro Woche
  - mindestens 3 x pro Woche
  
- Wie häufig essen Sie Süßigkeiten oder Desserts? 1 Portion entspricht z.B. 2 Reiheli Schokolade, 3-6 Stück Guetzli, 1-2 Kugeln Glace, 1 Stück Kuchen.
  - nie / selten
  - ab und zu
  - 1-6 Portionen pro Woche
  - 1 Portion pro Tag
  - mehrere Portionen täglich
  
- Wie oft essen Sie salzige Knabbereien? 1 Portion entspricht z.B. 2 Hand voll Pommes Chips, Salzstängeli, Blätterteiggebäck oder 1 Hand voll gesalzene Nüsse.
  - nie / selten
  - ab und zu
  - 1-6 Portionen pro Woche
  - 1 Portion pro Tag
  - mehrere Portionen täglich



- Welches Salz verwenden Sie beim Kochen?
  - Salz ohne Zusatz (hellblauer Streifen)
  - jodiertes Salz (rote Packung)
  - jodiertes und fluoridiertes Salz (grüne Packung)
  - Meersalz oder Spezi­alsalze (z.B. Himalaya-Salz)
  
- Salzen Sie die zubereiteten Speisen am Tisch nach?
  - nie / selten
  - oft, nachdem ich probiert habe
  - ja, ohne vorher zu probieren
  
- Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren?
  - ja
  - nein
  
- Wie sieht Ihre körperliche Aktivität im Berufsalltag aus?
  - sitzende oder stehende Tätigkeit mit wenig Bewegung wie z.B. Büroangestellter, Uhrmacher, Laborant, Verkäufer, Feinmechaniker, Chauffeur, sitzende Fließbandarbeit
  - Tätigkeit mit mässiger körperlicher Bewegung wie z.B. Automechaniker, Serviceangestellter, Maler, Elektriker, Krankenpfleger, Hausfrau/Hausmann, Gärtner, Briefträger
  - körperlich anstrengende Tätigkeit wie z.B. landwirtschaftliche Berufe, Förster, Waldarbeiter, Bauarbeiter, Maurer, Zimmermann, Dachdecker, Leistungssportler
  
- Wie sieht Ihre körperliche Aktivität in der Freizeit aus?
  - vorwiegend sitzende Tätigkeit, Fortbewegung hauptsächlich mit motorisierten Verkehrsmitteln, mehrheitlich Lift- anstatt Treppen-Benützung, kein oder nur sehr wenig Sport.
  - Arbeitsweg zu Fuss oder mit Fahrrad, mehrheitlich Benützung der Treppen, regelmässiger Freizeitsport mit mittlerer Intensität (insgesamt eine halbe Stunde pro Tag).
  - Einbau von Bewegung im Alltag (Arbeitsweg, Treppenbenützung, etc.) und mindestens drei Mal pro Woche Ausdauertraining (20 – 60 Minuten) und zwei Mal pro Woche Kraft- und Beweglichkeitstraining.
  
- Nehmen Sie sich Zeit zum Ausruhen und Entspannen?
  - nie
  - selten
  - teilweise/gelegentlich
  - meistens/immer





- Ihr Alter:
- Ihre Körpergrösse:
- Ihr aktuelles Körpergewicht:
- Sind Sie schwanger oder stillen Sie zurzeit?  
 Ja  
 Nein
- Wünschen Sie zusätzliche Informationen zu Ernährung bei hohem Blutdruck?  
 Ja  
 Nein
- Zustellung einer Kopie an den Hausarzt (für Sanofi-Aventis Kunden)  
 Ja  
 Nein
- Name Hausarzt:
- Strasse, Nr.:
- PLZ/Ort: