



# Ernährungs- und Nährstoffanalyse Fragebogen

## Persönliche Daten:

1. Name: \_\_\_\_\_
2. Alter: \_\_\_\_\_
3. Geschlecht:  Männlich  Weiblich  Divers
4. Körpergröße: \_\_\_\_\_ cm
5. Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

## Allgemeine Fragen:

1. Haben Sie Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien?  Ja  Nein  
○ Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_
2. Haben Sie gesundheitliche Probleme oder Erkrankungen?  Ja  Nein  
○ Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_
3. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein?  Ja  Nein  
○ Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

## Tagesprotokoll (für eine Woche):

Bitte führen Sie täglich ein Protokoll über Ihre Mahlzeiten und Getränke. Notieren Sie alles, was Sie zu sich nehmen, einschließlich der Uhrzeit und Menge. Vergessen Sie nicht, Snacks und Getränke zu dokumentieren.

## Beispiel eines Tages:

- Frühstück (Zeit: \_\_\_\_\_)
  - Lebensmittel und Getränke: \_\_\_\_\_
  - Menge: \_\_\_\_\_
- Snack (Zeit: \_\_\_\_\_)
  - Lebensmittel und Getränke: \_\_\_\_\_
  - Menge: \_\_\_\_\_
- Mittagessen (Zeit: \_\_\_\_\_)
  - Lebensmittel und Getränke: \_\_\_\_\_
  - Menge: \_\_\_\_\_
- Snack (Zeit: \_\_\_\_\_)
  - Lebensmittel und Getränke: \_\_\_\_\_
  - Menge: \_\_\_\_\_
- Abendessen (Zeit: \_\_\_\_\_)
  - Lebensmittel und Getränke: \_\_\_\_\_
  - Menge: \_\_\_\_\_

- Später Snack (Zeit: \_\_\_\_\_)
  - Lebensmittel und Getränke: \_\_\_\_\_
  - Menge: \_\_\_\_\_

### Tagesprotokoll-Tabelle:

Tag	Frühstück (Uhrzeit, Lebensmitte l, Menge)	Snack (Uhrzeit, Lebensmitte l, Menge)	Mittagessen (Uhrzeit, Lebensmitte l, Menge)	Snack (Uhrzeit, Lebensmitte l, Menge)	Abendessen (Uhrzeit, Lebensmitte l, Menge)	Später Snack (Uhrzeit, Lebensmitte l, Menge)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

### Fragen zur Ernährung:

1. Wie würden Sie Ihre Ernährung beschreiben?
  - Sehr gesund
  - Überwiegend gesund
  - Ausgewogen
  - Weniger gesund
  - Ungesund
2. Wie oft essen Sie pro Tag?
  - 1-2 Mal
  - 3-4 Mal
  - 5-6 Mal
  - Mehr als 6 Mal
3. Wie oft konsumieren Sie die folgenden Lebensmittelgruppen pro Woche?
  - Obst:  Nie  1-2 Mal  3-4 Mal  5-6 Mal  Täglich
  - Gemüse:  Nie  1-2 Mal  3-4 Mal  5-6 Mal  Täglich
  - Vollkornprodukte:  Nie  1-2 Mal  3-4 Mal  5-6 Mal  Täglich
  - Fleisch/Fisch:  Nie  1-2 Mal  3-4 Mal  5-6 Mal  Täglich
  - Milchprodukte:  Nie  1-2 Mal  3-4 Mal  5-6 Mal  Täglich
  - Zuckerhaltige Lebensmittel:  Nie  1-2 Mal  3-4 Mal  5-6 Mal  Täglich
  - Fast Food:  Nie  1-2 Mal  3-4 Mal  5-6 Mal  Täglich

## **Zusätzliche Fragen:**

1. Trinken Sie Alkohol?  Ja  Nein
  - Wenn ja, wie oft pro Woche? \_\_\_\_\_
2. Rauchen Sie?  Ja  Nein
  - Wenn ja, wie viele Zigaretten pro Tag? \_\_\_\_\_
3. Wie viel Wasser trinken Sie durchschnittlich pro Tag?
  - Weniger als 1 Liter
  - 1-2 Liter
  - 2-3 Liter
  - Mehr als 3 Liter

## **Ziele und Erwartungen:**

1. Was sind Ihre Hauptziele bezüglich Ihrer Ernährung und Gesundheit?
  - Gewichtsreduktion
  - Muskelaufbau
  - Verbesserung der allgemeinen Gesundheit
  - Steigerung der Energie
  - Sonstiges: \_\_\_\_\_
2. Haben Sie spezifische Erwartungen an diese Ernährungsanalyse?  Ja  Nein
  - Wenn ja, welche? \_\_\_\_\_

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen sorgfältig aus und führen Sie das Tagesprotokoll gewissenhaft. Ihre Antworten helfen uns, eine genaue Ernährungs- und Nährstoffanalyse durchzuführen und Ihnen individuelle Empfehlungen zu geben. Vielen Dank!

