

Dietary Fat and free Sugar – Short Questionnaire (German version)

Überlegen Sie, was Sie das letzte Jahr über gegessen haben. Denken Sie dabei an Frühstück, Mittagessen, Abendessen und wenn Sie auswärts essen waren.

Wählen Sie die Antwortoption aus, die am besten beschreibt, wie oft Sie die folgenden Essen oder Getränke konsumiert haben.

| | | Weniger als 1x pro Monat | 2-3 mal pro Monat | 1-2 mal pro Woche | 3-4 mal pro Woche | mindestens 5 mal pro Woche |
|----|--|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1 | Hackfleisch, z.B. vom Rind oder Lamm, in Burgern, Bolognese Soßen, o.ä. | | | | | |
| 2 | Schweine- oder Rindfleisch in Form von Steaks, Rippchen, Braten oder als Brotbelag/in Sandwiches/belegten Broten | | | | | |
| 3 | Frittiertes Hühnerfleisch (wie z.B. im Chicken Burger, Nuggets, etc.) | | | | | |
| 4 | Bratwürste, Wurstwaren, z.B. Wiener) oder Salami | | | | | |
| 5 | Bacon/ Frühstücksspeck | | | | | |
| 6 | Salat Dressings (nicht fettarm) | | | | | |
| 7 | Margarine, Butter oder Öl beim Kochen | | | | | |
| 8 | Eier (nicht, wenn nur das Eiweiß verwendet wurde) | | | | | |
| 9 | Pizza | | | | | |
| 10 | Käse oder Käseaufstriche (nicht fettarm) | | | | | |
| 11 | Pommes Frites, Kartoffelecken, o. ä. | | | | | |
| 12 | Maischips (z.B. Nachos/ Tortilla-Chips), Kartoffelchips, | | | | | |
| 13 | Pfannkuchen/Berliner, Croissants, süßes Gebäck (z.B. Plunderstücke, Streuselschnecken etc.) | | | | | |
| 14 | Kuchen, Kekse | | | | | |

S.P. Fromm and A. Horstmann – Dietary Fat and free Sugar – Short Questionnaire (German)

| | | | | | | |
|----|---|--------|-----|-----|-----|-------------|
| 15 | Eis (nicht fettarm oder Sorbets) | | | | | |
| 16 | Schokolade | | | | | |
| 17 | Lollies/ Lutscher/Bonbons (mit Zucker) | | | | | |
| 18 | Aufstriche, wie Erdnussbutter, Marmelade, Honig, Nutella | | | | | |
| 19 | American Pancakes oder Arme Ritter | | | | | |
| 20 | Sportgetränke oder Energy Drinks (z.B. Red Bull) | | | | | |
| 21 | Erfrischungsgetränke, Limonaden (nicht 'light' Versionen) | | | | | |
| 22 | Vollmilch, auch in Cappuccinos, heißen Schokoladen, Shakes, etc. | | | | | |
| 23 | Andere gesüßte Getränke (wie z.B. Säfte mit zugesetztem Zucker, Sirup, Eistee, etc.) | | | | | |
| 24 | Weißbrot | | | | | |
| 25 | Wie oft haben Sie <u>im letzten Jahr</u> in einem Fast Food Restaurant gegessen oder sich Essen nach Hause liefern lassen? (z.B. McDonalds, Pizza, Asiatisch, etc.) | | | | | |
| | | Keinen | 1–2 | 3–4 | 5–6 | 7 oder mehr |
| 26 | Wie viele Teelöffel Zucker haben Sie <u>in der letzten Woche</u> zu Getränken, Müslis, oder anderen Lebensmitteln hinzugefügt? | | | | | |