

Joerg M. Diehl  
Fachbereich Psychologie  
Justus-Liebig-Universität Giessen

# **Diagnostik von Essgewohnheiten und Essstörungen**

Fragebögen zum Screening von Essstörungen und Essstörungssymptomen:

- Erwachsene
- Kinder und Jugendliche

Strukturierte Interviews zur Diagnostik von Essstörungen

Fragebögen zur Erfassung ernährungsbezogener Einstellungen und Verhaltensweisen:

- Erwachsene
- Kinder und Jugendliche

**A**

**Fragebögen  
zum Screening  
von Essstörungen:  
Erwachsene**

# **EAT-26 Eating Attitudes Test 26**

- 1 Diätverhalten**
- 2 Bulimie und ständige gedankliche Beschäftigung mit Nahrung**
- 3 Orale Kontrolle**

Meermann & Vandereycken (1987)

# **EAT-26 Eating Attitudes Test 26**

- 1 Dieting**
- 2 Bulimia and Food Preoccupation**
- 3 Oral Control**

Garner et al. (1982)

## **Diätverhalten**

Ich meide besonders die Nahrungsmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten.

Mich beschäftigt der Gedanke, das ich Fett an meinem Körper habe.

Ich fürchte mich davor, Übergewicht zu haben.

## **Bulimie und ständige gedankliche Beschäftigung mit Nahrung**

Ich verwende zu viel Zeit und zu viele Gedanken an das Essen.

Ich habe mich Fressanfällen hingegeben, wobei ich merkte, dass ich nicht mehr aufhören konnte zu essen.

Nach den Mahlzeiten verspüre ich den Drang, zu erbrechen.

## **Orale Kontrolle**

Ich vermeide es zu essen, wenn ich hungrig bin.

Ich habe das Gefühl, dass die anderen mich drängen, zu essen.

Ich brauche mehr Zeit als andere, um meine Mahlzeiten aufzuessen.

# EAT-26 Eating Attitudes Test 26

## 1 Diätverhalten

- 1 Ich fürchte mich davor, Übergewicht zu haben.
- 6 Ich weiß, wie viel Kalorien die Nahrungsmittel haben, die ich esse.
- 7 Ich meide besonders die Nahrungsmittel, die viele Kohlenhydrate haben.
- 10 Nachdem ich gegessen habe fühle ich mich deswegen sehr schuldig.
- 11 Mich beschäftigt der Wunsch, dünner zu sein.
- 12 Wenn ich in Bewegung bin denke ich daran, wie viel Kalorien ich dabei verbrauche.
- 14 Mich beherrscht der Gedanke, dass ich Fett an meinem Körper habe.
- 16 Ich vermeide Speisen, die Zucker enthalten.
- 17 Ich halte Diät.
- 22 Ich fühle mich unwohl, wenn ich Süßigkeiten gegessen habe.
- 23 Mein Essverhalten beschäftigt mich.
- 24 Ich habe es gern, wenn mein Magen leer ist.
- 25 Ich probiere gerne neues, reichhaltiges Essen.

## 2 Bulimie und ständige gedankliche Beschäftigung mir Nahrung

- 3 Ich werde vom Essen ganz in Anspruch genommen.
- 4 Ich habe mich Fressanfällen hingegeben, wobei ich merkte, dass ich nicht mehr aufhören konnte zu essen.
- 9 Ich erbreche nach dem Essen.
- 18 Ich habe das Gefühl, dass das Essen mein Leben beherrscht.
- 21 Ich verwende zu viel Zeit und zu viele Gedanken an das Essen.
- 26 Nach den Mahlzeiten verspüre ich den Drang, zu erbrechen.

## 3 Orale Kontrolle

- 2 Ich vermeide es zu essen, wenn ich hungrig bin.
- 5 Ich zerteile mein Essen in kleine Stücke.
- 8 Ich spüre, dass andere es gerne sähen, wenn ich mehr aße.
- 13 Andere Menschen sind der Meinung, dass ich zu dünn bin.
- 15 Ich brauche mehr Zeit als andere, um meine Mahlzeiten aufzuessen.
- 19 Ich kontrolliere meine Essverhalten.
- 20 Ich habe das Gefühl, dass die anderen mich drängen, zu essen.

## Antwortformat

immer  
sehr oft  
oft  
manchmal  
selten  
nie

Meermann & Vandereycken (1987)  
Rainer & Rathner (1997)

# **EDI-2 Eating Disorder Inventory 2**

- 1 Schlankheitsstreben**
- 2 Bulimie**
- 3 Unzufriedenheit mit der Figur**
- 4 Minderwertigkeitsgefühle**
- 5 Perfektionismus**
- 6 Misstrauen gegenüber anderen**
- 7 Unsicherheit in der Wahrnehmung von Gefühlen**
- 8 Angst vor dem Erwachsenwerden**
- 9 Askese**
- 10 Impulsregulierung**
- 11 Soziale Unsicherheit**

Rathner & Waldherr (1997)

# **EDI-2 Eating Disorder Inventory 2**

- 1 Drive for thinness**
- 2 Bulimia**
- 3 Body dissatisfaction**
- 4 Ineffectiveness**
- 5 Perfectionism**
- 6 Interpersonal Distrust**
- 7 Interoceptive Awareness**
- 8 Maturity Fears**
- 9 Asceticism**
- 10 Impulse Regulation**
- 11 Social Insecurity**

Garner (1991)

## **Schlankheitsstreben**

Ich bin von dem Wunsch eingenommen,  
dünner zu sein.

Ich fühle mich sehr schuldig, wenn ich mich  
überessen habe.

Ich habe große Angst zuzunehmen.

## **Bulimie**

Ich stopfe mich mit Essen voll.

Ich habe Fressanfälle erlebt, bei denen ich das Gefühl hatte, nicht aufhören zu können.

Ich denke daran zu erbrechen, um Gewicht zu verlieren.

## Unzufriedenheit mit der Figur

Ich finde, dass meine Oberschenkel zu dick sind.

Ich finde, dass mein Gesäß zu groß ist.

Ich finde, dass meine Hüften gerade richtig sind.

# **ANIS Anorexia nervosa Inventar zur Selbstbeurteilung**

**1 Figurbewusstsein**

**2 Überforderung**

**3 Anankasmus (Zwanghaftigkeit)**

**4 Negative Auswirkungen des Essens**

**5 Sexuelle Ängste**

**6 Bulimia**

Fichter (1989)

## **Figurbewusstsein**

Ich fühle mich oft hungrig, doch versuche ich, mein Hungergefühl zu bezwingen.

Nach dem Essen mache ich mir Sorgen, zu dick zu werden.

Ich kontrolliere mein Aussehen häufig im Spiegel.

## **Negative Auswirkungen des Essens**

Nach dem Essen habe ich ein Völlegefühl.

Nach dem Essen ist mir so unwohl, dass ich am liebsten erbrechen würde.

Nach dem Essen ist mir übel.

## **Bulimia**

Wenn ich anfangen zu essen, kann es vorkommen, dass ich einen kaum mehr zu beherrschenden Impuls verspüre, mich vollzuschlagen.

Es gibt beim Essen einen Punkt, an dem ich meinen Appetit kaum mehr beherrschen kann.

# **ESI**      **Ess-Störungs Inventar**

- 1**   **Angst vor Gewichtszunahme**
- 2**   **Unzufriedenheit mit der Figur**
- 3**   **Bulimie (Ess-/Fressanfälle)**
- 4**   **Übelkeit und Erbrechen nach dem Essen**
- 5**   **Gefühl äußerer Esszwänge**
- 6**   **Überforderungs- und Minderwertigkeitsgefühle**
- 7**   **Perfektionismus und Leistungsmotiviertheit**
- 8**   **Zwischenmenschliche Verslossenheit**
- 9**   **Angst vor den eigenen Gefühlen**

Diehl & Staufenbiel (1999)

## **Angst vor Gewichtszunahme**

Nach dem Essen mache ich mir Sorgen, zu dick zu werden.

Wenn ich ein Pfund zunehme, habe ich Angst, dass es so weitergeht.

Ich fürchte mich davor, Übergewicht zu haben.

## **Unzufriedenheit mit der Figur**

Ich denke, meine Oberschenkel sind zu dick.

Ich glaube, mein Po ist zu groß.

Ich glaube, meine Hüften sind genau richtig.

## **Bulimie (Ess-/Fressanfälle)**

Ich habe mich Fressanfällen hingegeben, wobei ich merkte, dass ich nicht mehr aufhören konnte zu essen.

Ich stopfe mich mit Essen voll.

Ich esse sehr gezügelt in Gegenwart anderer und stopfe mich voll, wenn sie weg sind.

## **Übelkeit und Erbrechen nach dem Essen**

Nach den Mahlzeiten verspüre ich den Drang zu erbrechen.

Nach dem Essen ist mir übel.

Ich habe Gedanken, Erbrechen auszuprobieren, um Gewicht zu verlieren.

## **Gefühl äußerer Esszwänge**

Ich spüre, dass andere es gerne sähen, wenn ich mehr äße.

Andere Menschen sind der Meinung, dass ich zu dünn bin.

Ich habe das Gefühl, dass die anderen mich drängen zu essen.

# **EDE-Q Eating Disorder Examination Questionnaire**

- 1 Restraint**
- 2 Eating Concern**
- 3 Shape Concern**
- 4 Weight Concern**

Fairburn & Beglin (1994)

## **Restraint**

On how many of the past 28 days have you been deliberately trying to limit the amount of food you eat to influence your shape or weight (whether or not you have succeeded)?

## **Eating Concern**

On how many of the past 28 days have you had a definite fear of losing control over eating?

## **Shape Concern**

On how many of the past 28 days have you had a definite desire to have a totally flat stomach.

## **Weight Concern**

On how many of the past 28 days have you had a strong desire to lose weight?

# **BULIF** Bulimie-Fragebogen

## **Fragen zu speziellen Essverhaltensweisen und -problemen**

**Hatten Sie jemals sog. »Essanfälle« (»Heihungeranfalle«, »Fressanfälle« ), bei denen Sie in kurzer Zeit große Nahrungsmengen zu sich genommen haben?**

1( ) ja    0( ) nein                    Falls »nein«, weiter mit Frage [9]                    [1]

**Wann sind bei Ihnen zum ersten Mal solche Essanfälle aufgetreten?  
(Angabe bitte in Jahren, Monaten oder Wochen)**

vor etwa ( ) Jahr(en)    ( ) Monat(en)    ( ) Woche(n)                    [2]

**Wann hatten Sie Ihren letzten Essanfall?**

- 1( ) in der letzten Woche
- 2( ) vor 1-2 Wochen
- 3( ) vor 3-4 Wochen
- 4( ) vor 2-3 Monaten
- 5( ) vor etwa 6 Monaten
- 6( ) vor etwa einem Jahr
- 7( ) vor mehr als einem Jahr

[3]

*Wenn Sie in der letzten Zeit keine Essanfälle mehr hatten, dann beantworten Sie die Fragen [4] bis [8] bitte für die Zeit, wo dies noch der Fall war.*

**Wie oft sind in der letzten Zeit (bzw. in dem früheren Betrachtungszeitraum) solche Essanfälle aufgetreten?**

- 1( ) mehrmals am Tag
- 2( ) einmal am Tag
- 3( ) mehrmals in der Woche
- 4( ) einmal in der Woche
- 5( ) 2-3mal im Monat
- 6( ) einmal im Monat
- 7( ) 1-2mal in drei Monaten
- 8( ) seltener

[4]

**Wieweit hatten Sie während der Essanfälle das Gefühl, die Kontrolle über Ihr Essverhalten verloren zu haben?**

- 1( ) immer/fast immer
- 2( ) meistens
- 3( ) häufig
- 4( ) ab und zu
- 5( ) selten
- 6( ) nie/fast nie

[5]

**Haben Sie jemals (nach dem Essen) absichtlich Erbrechen herbeigeführt, um Ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten?**

1( ) ja    0( ) nein                    Falls »nein«, weiter mit Frage [13]                    [9]

**Wann haben Sie zum ersten Mal Gegessenes absichtlich ganz oder teilweise wieder erbrochen? (Angabe bitte in Jahren, Monaten oder Wochen)**

vor etwa ( ) Jahr(en)    ( ) Monat(en)    ( ) Woche(n)                    [10]

**Wann haben Sie zum letzten Mal Gegessenes absichtlich erbrochen?**

1( ) in der letzten Woche

2( ) vor 1-2 Wochen

3( ) vor 3-4 Wochen

4( ) vor 2-3 Monaten

5( ) vor etwa 6 Monaten

6( ) vor etwa einem Jahr

7( ) vor mehr als einem Jahr

[11]

**B**

**Fragebögen  
zum Screening  
von Essstörungen:  
Kinder und Jugendliche**

# **ChEAT**    **Children's** **Eating Attitudes Test**

- 1    Dieting**
- 2    Bulimia and Food Preoccupation**
- 3    Oral Control**

Maloney et al. (1988)

# **EDI-C Eating Disorder Inventory for Children**

- 1 Drive for thinness**
- 2 Bulimia**
- 3 Body dissatisfaction**
- 4 Ineffectiveness**
- 5 Perfectionism**
- 6 Interpersonal Distrust**
- 7 Interoceptive Awareness**
- 8 Maturity Fears**
- 9 Asceticism**
- 10 Impulse Regulation**
- 11 Social Insecurity**

Eklund et al. (2005)

# **ChEDE-Q** Child Eating Disorder Examination Questionnaire

- 1 Restraint**
- 2 Eating Concern**
- 3 Shape Concern**
- 4 Weight Concern**

Decaluwe & Braet (Braet)

**C**

**Strukturierte Interviews  
zur Diagnostik von  
Essstörungen:  
Vorgabe durch  
Fachkräfte**

# **SIAB-EX**

Strukturiertes Interview  
für Anorektische und  
Bulimische Ess-Störungen  
nach DSM-IV und ICD-10  
zur Expertenbeurteilung

Fichter & Quadflieg (1999)

# **EDE**

## **Eating Disorder Examination**

Deutschsprachige Version  
des strukturierten  
Essstörungeninterviews

Hilbert et al. (2004)

**D**

**Fragebögen zur  
Erfassung ernährungs-  
bezogener Einstellungen  
und Verhaltensweisen:  
Erwachsene**

# **FEV Fragebogen zum Essverhalten**

- 1 Kognitive Kontrolle des Essverhaltens,  
gezügelter Essverhalten**
- 2 Störbarkeit des Essverhaltens**
- 3 Erlebte Hungergefühle**

Pudel & Westenhöfer (1989)

# **TFEQ** Three Factor Eating Questionnaire

- 1 Restraint**
- 2 Disinhibition**
- 3 Hunger**

Stunkard & Messick (1985)

## **Kognitive Kontrolle des Essverhaltens, gezügelttes Essverhalten**

Ich esse absichtlich kleine Portionen, um nicht zuzunehmen.

Häufig höre ich auf zu essen, obwohl ich eigentlich noch gar nicht richtig satt bin.

Ich esse alles, was ich möchte und wann ich es will.

## Störbarkeit des Essverhaltens

Ich kann mich bei einem leckeren Duft nur schwer vom Essen zurückhalten, auch wenn ich vor kurzer Zeit erst gegessen habe.

Wenn ich Kummer habe, esse ich oft zu viel.

Ich esse gewöhnlich zu viel, wenn ich in Gesellschaft bin, z.B. bei Festen und Einladungen

## **Erlebte Hungergefühle**

Ich könnte zu jeder Tageszeit essen, da ich ständig Appetit habe.

Wenn andere in meiner Gegenwart essen, möchte ich mitessen.

Oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, das ich unbedingt etwas essen muss.

# **FEV Fragebogen zum Ernährungsverhalten**

- 1 Restriktives Ernährungsverhalten**
- 2 Gefühlsinduziertes Ernährungsverhalten**
- 3 Extern bestimmtes Ernährungsverhalten**

Grunert (1989)

# **DEBQ** Dutch Eating Behavior Questionnaire

- 1 Restraint Eating**
- 2 Emotional Eating**
- 3 Externally-induced Eating**

Van Strien et al. (1986)

## **Restriktives Ernährungsverhalten**

Essen Sie bewusst weniger, um nicht zuzunehmen?

Wie oft lehnen Sie Speisen oder Getränke ab, weil Sie um Ihr Gewicht besorgt sind?

Essen Sie bewusst schlankmachende Speisen?

## **Gefühlsinduziertes Ernährungsverhalten**

Haben Sie den Wunsch zu essen, wenn deprimiert oder entmutigt sind?

Haben Sie den Wunsch zu essen, wenn Sie nichts zu tun haben?

Haben Sie den Wunsch zu essen, wenn Sie sich einsam fühlen?

## **Extern bestimmtes Ernährungsverhalten**

Wenn Sie beim Bäcker vorbeikommen, haben Sie dann den Wunsch, sich etwas Leckeres zu kaufen?

Wenn Sie andere essen sehen, haben Sie dann auch den Wunsch zu essen?

Wenn Speisen Ihnen gut schmecken, essen Sie dann mehr als sonst?

# **RS Restraint Scale**

**1 Diätinteresse**  
**[Concern for Dieting]**

**2 Gewichtsschwankungen**  
**[Weight Fluctuation]**

**G RS-Gesamtscore**

Dinkel et al (2005), Herman & Polivy (1975)

## **Diätinteresse**

Wie oft halten Sie Diät?

Verschwenden Sie viel Zeit und Gedanken an Essen?

Wie bewusst achten Sie darauf, was Sie essen?

## **Gewichtsschwankungen**

Wie viel Gewicht (in kg) haben Sie jemals maximal innerhalb eines Monats verloren?

Wie viel Gewicht (in kg) haben Sie maximal innerhalb einer Woche zugenommen?

Wie stark schwankt Ihr Gewicht (in kg) während einer normalen Woche?

# **IEG Inventar zum Essverhalten und Gewichtsproblemen**

- 1 Einstellung zum Essen (Stellenwert des Essens)**
- 2 Stärke und Auslösbarkeit des Essbedürfnisses**
- 3 Sozial-situative Auslöser für Mehressen**
- 4 Wirkung des Essens**
- 5 Essen als Mittel gegen (emotionale) Belastung**
- 6 Essen und Gewicht als Problem**
- 7 Zügelung des Essens**

Diehl & Staufienbiel (1994)

# **IEG Inventar zum Essverhalten und Gewichtsproblemen**

- 8 Einstellung zur gesunden Ernährung**
- 9 Einstellung zu Übergewichtigen**
- 10 Essgeschwindigkeit**
- 11 Essen zwischen den Mahlzeiten**
- 12 Nächtliches Essen**
- 13 Esszwänge in der Kindheit**
- 14 Belastung durch Übergewicht**

Diehl & Staufienbiel (1994)

## **Einstellung zum Essen (Stellenwert des Essens)**

Für mich ist Essen ein wichtiger Teil der Lebensfreude.

Für ein gutes Essen lasse ich gern alles stehen und liegen.

Ich nehme das Essen nicht besonders wichtig.

## **Stärke und Auslösbarkeit des Essbedürfnisses**

Oft habe ich ein so starkes Hungergefühl, dass ich unbedingt etwas essen muss.

Ich bekomme Appetit, wenn ich Essen sehe, auch wenn es noch nicht Essenszeit ist.

Wenn man mir Essen anbietet, kann ich nicht widerstehen.

## **Sozial-situative Auslöser für Mehressen**

Ich esse mehr, wenn ich mit anderen Leuten zusammen bin.

Ich esse mehr an Festtagen.

Wenn ich Restaurant bin, esse ich mehr.

## Wirkung des Essens

Das Essen beeinflusst bei mir Stimmung und Laune.

Nach den Mahlzeiten fühle ich mich besonders wohl.

Ich fühle mich »fit«, wenn ich gut gegessen habe.

## **Essen als Mittel gegen (emotionale) Belastung**

Ich esse, wenn ich trübe Gedanken habe.

Wenn ich unter »Stress« bin, esse ich mehr.

Manchmal bin ich so nervös, dass ich unbedingt etwas essen muss.

## **Essen und Gewicht als Problem**

Ich bin mir ständig bewusst, dass ich zu viel esse.

Ich habe wegen des Essens häufig Schuldgefühle.

Ich sollte mir mehr Mühe geben, um abzunehmen

## Zügelung des Essens

Ich zähle die Kalorien, um mein Gewicht unter Kontrolle zu halten.

Während ich esse, denke ich daran, dass ich davon zunehmen werde.

Ich achte sehr auf meine Figur.

## Essgeschwindigkeit

Ich esse sehr schnell während meiner Mahlzeiten.

Die ersten Bissen esse ich hastig.

Beim Essen nehme ich mir Zeit.

## **Essen zwischen den Mahlzeiten**

Ich esse gern etwas zwischendurch bei der Arbeit.

Meistens esse ich mehr als dreimal am Tag.

Gewöhnlich esse ich etwas zwischen den Mahlzeiten.

## Nächtliches Essen

Ich esse kurz vor dem Einschlafen.

Es kommt öfters vor, dass ich mitten in der Nacht aufwache und dann etwas esse.

Spät abends oder in der Nacht habe ich manchmal großen Hunger.

## **Esszwänge in der Kindheit**

In meiner Kindheit musste gegessen werden, was auf den Tisch kam.

In meiner Kindheit musste ich tüchtig essen, um einmal groß und stark zu werden.

In meiner Kindheit musste ich essen, bis der Teller leer war.

## **Belastung durch Übergewicht**

Wegen meines Übergewichts bin ich meist niedergeschlagen.

Wegen meines Übergewichts finde ich schwer Kontakt zum anderen Geschlecht.

Ich kann vieles, was ich gerne tue, nicht machen, weil ich zu dick bin.

# **Skalen zu Figur, Gewicht und äußerem Erscheinungsbild**

- 1 Beurteilung des eigenen Aussehens**
- 2 Bedeutung der äußeren Erscheinung**
- 3 Einstellung zum heutigen Schlankheitsideal**
- 4 Übergewicht als Zeichen von Willensschwäche**
- 5 Einstellung zu Übergewichtigen**

Diehl (1999)

## **Beurteilung des eigenen Aussehens**

Ich würde mich als »gut aussehend« beurteilen.

Ich bin mit meinem Aussehen ganz zufrieden.

Den üblichen Schönheitsidealen würde ich wohl nicht entsprechen.

## **Bedeutung der äußeren Erscheinung**

Wer in unserer Gesellschaft Erfolg haben will, muss gut aussehen.

Ein attraktiveres Äußeres wird für Frauen immer wichtiger.

Ich finde es wichtig, dass ein Mann ein gepflegtes Äußeres hat.

## **Einstellung zum heutigen Schönheitsideal**

Die superschlanken Frauen und Männer in der Mode und Werbung sind für mich kein Vorbild.

Ich wäre gerne so schlank wie die Models in der Mode und der Werbung.

Die Schlankheitsideale, an denen sich heute viele Menschen orientieren, finde ich übertrieben.

## **Übergewicht als Zeichen von Willensschwäche**

Dicksein ist ein Zeichen von Willensschwäche.

Schlanksein ist reine Willenssache.

Wer schlank ist, hat sich besser im Griff.

## **Einstellung zu Übergewichtigen**

Es ist schlimm, wenn eine Frau (ein Mann) dick ist.

Eine Frau (ein Mann) sieht nur gut aus, wenn sie (er) eine schlanke Figur hat.

Man sollte übergewichtige Leute zu einer Gewichtsverminderung zwingen.

# **Ernährungseinstellungen und -verhaltensweisen**

- 1 Einstellung zur Wirksamkeit gesunder Ernährung**
- 2 Wertschätzung gesunder Ernährung**
- 3 Praktizierung gesunder Ernährung**
- 4 Meidung von konventionellen, belasteten Nahrungsmitteln**
- 5 Einstellung zu Bio-Lebensmitteln**
- 6 Nahrungsmittelängste und -besorgnisse**
- 7 Fleischpräferenz und -konsum**
- 8 Einstellung zum Fleischverzehr und Vegetarismus**
- 9 Einstellung zum Kochen**
- 10 Einstellung zu Convenience Food**

Diehl (2002)

## **Einstellung zur Wirksamkeit gesunder Ernährung**

Richtige Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes und langes Leben.

Nur wenn man sich gesund ernährt, ist man fit und voll leistungsfähig.

Bei einer gesunden Ernährung fühlt man sich auch psychisch besser.

## Wertschätzung gesunder Ernährung

Es ist im Moment modern, über die richtige Ernährung zu reden. Im Grund wird das ganze Problem jedoch viel zu wichtig genommen.

Es wird zu viel Wirbel um die Ernährung gemacht.

Würde man alles glauben, was heute über die Ernährung geredet wird, dürfte man gar nichts mehr essen oder trinken.

## **Praktizierung gesunder Ernährung**

Ich lege großen Wert darauf, dass die Dinge, die ich esse, auch gesund sind.

Ich ernähre mich stets gesund und ausgewogen.

Ich esse, was mir schmeckt und kümmere mich nicht besonders darum, ob es gesund ist.

## **Konsum gesunder, fettarmer Kost**

Es ist mir wichtig, dass meine Kost wenig Fett enthält.

Ich esse viel Gemüse.

Ich achte darauf, dass meine tägliche Kost viele Vitamine und Mineralien enthält.

## **Meidung von konventionellen, belasteten Nahrungsmitteln**

Beim Einkaufen achte ich darauf, Lebensmittel ohne jeglich Zusatzstoffe zu wählen.

Ich informiere mich darüber, welche Lebensmittel umweltbelastet sind und kaufe sie nicht mehr.

Beim Kauf von Lebensmitteln wie Eiern und Fleisch achte ich darauf, dass sie von Tieren aus artgerechter Haltung sind.

## **Einstellung zu Bio-Lebensmitteln**

Hinsichtlich Qualität und Geschmack sind die biologischen Lebensmittel den konventionell angebauten eindeutig überlegen.

Wenn man seine Gesundheit schützen will, ist biologische Ernährung das »A« und »O«.

Bio-Lebensmittel sind nur teurer, aber nicht besser.

## **Nahrungsmittellängste und -besorgnisse**

Ich habe Angst vor langfristigen Schäden durch Schadstoffe im Fleisch.

Ich habe Angst, dass ich durch die industriell hergestellten Nahrungsmittel geschädigt werde.

Ich habe Angst, dass ich gen-behandelte Nahrungsmittel zu mir nehme ohne es zu wissen.

## **Fleischpräferenz und -konsum**

Delikat zubereitetes Fleisch ist ein wirklicher Genuss.

Ich esse oft und gerne Fleisch.

Statt Fleisch zu essen, versuche ich in meiner Ernährung auf andere Nahrungsmittel zurückzugreifen (wie Getreideprodukte, Gemüse, Obst).

## **Einstellung zum Fleischverzehr und Vegetarismus**

Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise gehört Fleisch dazu.

Auch auf der Grundlage vegetarischer Nahrungsmittel kann man sich ausgewogen und gesund ernähren.

Es gibt keinen vernünftigen Grund, warum man sich fleischlos ernähren sollte.

## **Einstellung zum Kochen**

Für das Kochen nehme ich mir viel Zeit.

Ich koche gerne ausgefallenen Speisen und Gerichte.

Mich Kochen vertrödelt man viel zu viel kostbare Zeit

**E**

**Fragebögen zur  
Erfassung ernährungs-  
bezogener Einstellungen  
und Verhaltensweisen:  
Kinder und Jugendliche**

# **DEBQ-P Dutch Eating Behavior Questionnaire: Parent Version**

- 1 Restraint Eating**
- 2 Emotional Eating**
- 3 Externally-induced Eating**

Braet & van Strien (1997)

# **IEG-K** Inventar zum Essverhalten und Gewichtsproblemen für Kinder

- 1 Stärke und Auslösbarkeit des Essbedürfnisses**
- 2 Bedeutung und Wirkung des Essens**
- 3 Essen als Mittel gegen emotionale Belastung**
- 4 Essen und Gewicht als Problem**
- 5 Zügelung des Essens**
- 6 Einstellung zu gesunder Ernährung**
- 7 Einstellung zu Übergewichtigen**
- 8 Elterliche Esszwänge**
- 9 Angst vor Gewichtszunahme**
- 10 Unzufriedenheit mit der Figur**

Diehl (1999)