



Die große Ernährungsanalyse für Frauen, die sich ein Baby wünschen

Diese Ernährungsanalyse ist nach dem Programm der Gesellschaft für optimierte Ernährung entwickelt und dient dazu, ein persönliches Ernährungsprofil für Sie zu erstellen. Deshalb ist es wichtig, dass Ihre Angaben so genau und vollständig wie möglich sind. Nehmen Sie sich bitte bevor Sie beginnen die Zeit, diese Einführung zu lesen.

Sieben Tage lang wird der Fragebogen Ihr Begleiter sein. Am besten Sie haben einen kleinen Block bei sich, auf dem Sie vom Aufstehen bis zum Zubettgehen kontinuierlich aufschreiben, was Sie gegessen und getrunken haben. Am Abend tragen Sie die Angaben in die Liste ein – oder Sie »sammeln« eine Woche lang alle Daten. Ganz wie es für Sie einfacher ist.

Wer über seine Nahrungsaufnahme Protokoll führt, läuft Gefahr, von seinen Gewohnheiten abzuweichen. Tun Sie das bitte nicht. Essen Sie und trinken Sie auf jeden Fall so, wie Sie es stets gewohnt sind, denn die Auswertung hat nur einen Sinn, wenn sie für Sie »typisch« ist. Auch das Bonbon, das Sie zwischendurch lutschen, darf nicht fehlen. Ihre Angaben geben Aufschluss über den jeweiligen Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratanteil Ihrer Nahrung und die aufgenommenen Vitamine und Mineralstoffe.

Mit der Auswertung übersenden wir Ihnen eine Broschüre mit Kochrezepten und Tipps für eine optimale Mikronährstoffversorgung.

Und so geht's:

1. Tragen Sie Ihren Namen und Ihre Anschrift in die vorgesehenen Felder ein. Kreuzen Sie an, ob Sie die Auswertung per Post oder E-Mail erhalten möchten.
2. Hier tragen Sie Angaben zu Ihrer Person ein. Bei unvollständigen Angaben kann die Ernährungsanalyse nicht durchgeführt werden. Alle Daten werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.
3. Beginnen Sie mit dem Ausfüllen des Fragebogens. Bitte füllen Sie das Schema sorgfältig für 7 Tage aus. Bei unvollständigen Angaben kann die Ernährungsanalyse nicht durchgeführt werden. Notieren Sie also bitte alles, was Sie verzehren, z.B. auch Nüsse, Bonbons o.ä. zwischendurch oder beim Fernsehen.
4. Die Auswertung Ihrer persönlichen Ernährungsanalyse kostet 10€. Die Bezahlung erfolgt per Überweisung. Da die Auswertung des Fragebogens nur nach Eingang der Zahlung erfolgt, empfehlen wir, den Betrag ca. zwei Tage vor dem Absenden des Fragebogens zu überweisen.

Nach ca. 14 Tagen erhalten Sie die Analyse des Ernährungsprotokolls und eine Ernährungsbroschüre mit über 30 leckeren Rezepten, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.

1 Ihre Adressangaben

Vor- und Zuname: _____

Straße/Hausnummer: _____

Postleitzahl/Ort: _____ E-Mail: _____

Zusendung der Auswertung bitte per Post E-Mail

Viele Krankenkassen tragen für ihre weiblichen Versicherten die Kosten der Ernährungsanalyse, indem sie den Betrag (€ 10) erstatten oder die Analyse kostenfrei anbieten. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

2 Um die Ernährungsanalyse erstellen zu können, benötigen wir noch einige Informationen.

1.	Wie alt sind Sie?	<input type="text"/>	Jahre
2.	Geschlecht:	<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich (-> bitte weiter mit Frage 4)
3.	Sind Sie derzeit schwanger?	<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja
	Wenn ja, in der wievielten Schwangerschaftswoche sind Sie?	<input type="text"/>	
4.	Wie oft betreiben Sie im Laufe einer Woche üblicherweise Gymnastik oder Sport?	<input type="checkbox"/> regelmässig mehr als 4 Stunden in der Woche <input type="checkbox"/> regelmässig 2 bis 4 Stunden in der Woche <input type="checkbox"/> regelmässig 1 bis 2 Stunden in der Woche <input type="checkbox"/> weniger als 1 Stunde pro Woche <input type="checkbox"/> keine sportliche Betätigung	
5.	Ihre Körpergröße in Zentimeter?	<input type="text"/>	Zentimeter
6.	Ihr Körpergewicht in Kilogramm?	<input type="text"/>	Kilogramm

3

Ihr Fragebogen. Bitte füllen Sie das Schema sorgfältig aus.

- In der zweiten Spalte ist für die einzelnen Nahrungsmittel zunächst die normale, übliche Portionsmenge angegeben.
- Wenn Sie genau diese Menge zu sich nehmen, machen Sie einen Strich, bei der doppelten Menge also zwei Striche usw.
- Am Ende der 7 Tage zählen Sie die Striche pro Lebensmittel zusammen und tragen diese Zahl in die Spaltenspalte ein (z. B. 14).
- Sie können auch geteilte Portionen angeben (mit Kommastelle). Zählen Sie dann am Ende die Teilportionen zusammen und tragen die Summe in die Spaltenspalte ein.

So ernähre ich mich:									
Nahrungsmittel	Kücheneinheit bzw. Portionsmenge	Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag							Summe (7 Tage)
		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	
BROT									
Graubrot	Scheibe = 45 g								
Weißbrot, Toast	Scheibe = 30 g								
½ Brötchen	Stück = 25 g								
½ Vollkornbrötchen	Stück = 30 g								
Vollkornbrot	Scheibe = 50 g								
Laugengebäck	Stück = 50 g								
Croissant aus Blätterteig	Stück = 70 g								
Knäcke, Zwieback	Scheibe = 10 g								
BROTBELAG / EIER									
Butter	Portion = 20 g								
Margarine	Portion = 20 g								
Margarine, halbfett	Portion = 20 g								
Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst)	Portion = 30 g								
Fettarme Wurst (Corned Beef, Geflügelwurst)	Portion = 25 g								
Sojaaufschnitt	Portion = 30 g								
Vegetarische Pasten	Portion = 20 g								
Frischkäse	Portion = 30 g								
Käse unter 20 % Fett i.Tr.	Portion = 30 g								
Käse 20 bis 40 % Fett i.Tr.	Portion = 30 g								
Käse über 40 % Fett i.Tr.	Portion = 30 g								
Marmelade, Gelee	Portion = 25 g								
Honig	Portion = 20 g								
Nussnougatcreme	Portion = 20 g								
Magerquark	Esslöffel = 30 g								
Speisequark	Esslöffel = 30 g								
Eier	Stück = 60 g								
CEREALIEN (MÜSLI ETC.)									
Haferflocken, trocken	Tasse = 60 g								

Fortsetzung nächste Seite

Nahrungsmittel	Kücheneinheit bzw. Portionsmenge	Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag							Summe (7 Tage)
		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	
Müsli, trocken	Tasse = 50 g								
Cornflakes, trocken	Tasse = 30 g								
Frühstückscerealien	Tasse = 30 g								
Sonnenblumen-, Kürbiskerne	Esslöffel = 20 g								
KAFFEE / MILCH / JOGHURT									
Kaffee	Tasse = 150 g								
Schwarzer oder Grüner Tee	Tasse = 125 g								
Früchtetee, Kräutertee, Aromatee	Becher = 200 g								
Dosenmilch	Teelöffel = 5 g								
Zucker	Teelöffel = 5 g								
Kakao	Tasse = 150 g								
Trinkmilch 3,5 % Fett	Glas = 150 g								
Trinkmilch 1,5 % Fett	Glas = 150 g								
Buttermilch	Tasse = 150 g								
Sojamilch	Tasse = 150 g								
Tofu	Portion = 100 g								
Joghurt 3,5 % Fett	Kleiner Becher = 150 g								
Joghurt 1,5 % Fett	Kleiner Becher = 150 g								
Joghurt mit Früchten 3,5 % Fett	Kleiner Becher = 150 g								
Joghurt mit Früchten 1,5 % Fett	Kleiner Becher = 150 g								
FLEISCH									
Kotelett, Schnitzel	Portion = 180 g								
Steak, Schnitzel natur	Portion = 160 g								
Putenschnitzel	Portion = 125 g								
Braten	Portion = 125 g								
Gulasch, Ragout	Portion = 150 g								
Bratwurst	Stück = 100 g								
Würstchen, Bockwurst, Wiener Würstchen	Stück = 100 g								
Fleisch-, Kochwurst	Portion = 125 g								
Frikadelle, Klops	Stück = 200 g								
Hähnchenfleisch	Portion = 125 g								
Leber, Herz, Niere	Portion = 125 g								
Mett, Gehacktes	Portion = 100 g								
Speck, Bauchfleisch	Scheibe = 30 g								
KARTOFFELN / BEILAGEN									
Kartoffeln	Portion = 200 g								
Kartoffelpüree	Portion = 250 g								
Klöße, Knödel	Portion = 200 g								
Bratkartoffeln	Portion = 250 g								

Fortsetzung nächste Seite

Nahrungsmittel	Kücheneinheit bzw. Portionsmenge	Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag							Summe (7 Tage)
		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	
Pommes frites	Portion = 200 g								
Kartoffelpuffer	Portion = 200 g								
Reis, gekocht	Portion = 180 g								
Naturreis, gekocht	Portion = 180 g								
Weizen-, Roggen-, Gerste-Vollkorn	Portion = 150 g								
Nudeln, gekocht	Portion = 125 g								
Vollkornnudeln, gekocht	Portion = 125 g								
Soße	Portion = 60 g								
Tomatenketchup	Esslöffel = 20 g								
Hackfleischsoße	Portion = 75 g								
GERICHTE									
Pizza	Stück = 300 g								
Vegetarische Pizza	Stück = 250 g								
Pfannkuchen, Eierkuchen, Crêpe	Portion = 250 g								
Spaghetti in Tomatensoße	Portion = 250 g								
Fladenbrot mit Kalb-/Rindfleisch (Döner)	Stück = 350 g								
Gemüse-Lasagne	Portion = 250 g								
Ratatouille	Portion = 350 g								
Frühlingsrolle	Portion = 150 g								
GEMÜSE / SALAT									
Rotkohl, Weißkohl, Sauerkraut, Wirsing	Portion = 200 g								
Spinat, Mangold	Portion = 150 g								
Rote Rübe (Rote Beete) gegart	Portion = 150 g								
Blumenkohl, Broccoli	Portion = 200 g								
Kohlrabi, Rosenkohl	Portion = 200 g								
Kürbis frisch gegart	Portion = 150 g								
Fenchel, Spargel, Porree	Portion = 200 g								
Möhren, Schwarzwurzeln	Portion = 200 g								
Bohnen, Erbsen grün	Portion = 200 g								
Aubergine	Portion = 150 g								
Avocado	Stück = 125 g								
Pilze gegart	Portion = 120 g								
Gurke, Paprika, Tomate	Portion = 150 g								
Gewürzgurken Sauerkonserve, abgetropft	Portion = 100 g								
Mais aus Konserve	Portion = 150 g								
Zwiebeln	Portion = 30 g								
Oliven	Portion = 20 g								
Endivien-, Eisberg-, Feld-, Kopfsalat	Portion = 100 g								
Sojasprossen	Portion = 12 g								

Fortsetzung nächste Seite

Nahrungsmittel	Kücheneinheit bzw. Portionsmenge	Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag							Summe (7 Tage)
		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	
Rohkostsalat ohne Dressing	Portion = 250 g								
Blattsalat mit Dressing	Portion = 100 g								
Küchenkräuter frisch	Teelöffel = 1 g								
Nudelsalat mit Mayonnaise	Portion = 350 g								
Kartoffelsalat	Portion = 250 g								
Fleischsalat	Portion = 100 g								
SUPPEN / EINTÖPFE									
Klare Suppe	Teller = 300 g								
Gebundene Suppe	Teller = 350 g								
Suppen-Eintopf	Teller = 450 g								
Gemüse-Eintopf	Teller = 450 g								
Linsen-, Erbseneintopf	Teller = 400 g								
FISCH									
Fisch, gekocht	Portion = 150 g								
Fisch, gebraten	Portion = 200 g								
Fischstäbchen	Portion = 150 g								
Fischkonserve	Dose = 180 g								
Fisch, geräuchert	Portion = 70 g								
Rollmops, Matjes	Stück = 90 g								
Krustentiere	Portion = 100 g								
GETRÄNKE									
Fruchtsaft	Glas = 200 g								
Multivitaminsaft	Glas = 200 g								
Apfelsaftschorle	Glas = 200 g								
Limonade, Cola	Glas = 200 g								
Diätlimonaden	Glas = 200 g								
Mineralwasser	Glas = 200 g								
Trinkwasser	Glas = 200 g								
Gemüsesaft	Glas = 200 g								
Bier alkoholfrei	Glas = 330 g								
Radler/Alster, Light Bier, Alkoholarm	Glas = 300 g								
Bier	Glas = 330 g								
Wein, Sekt	Kleines Glas = 125 g								
Spirituosen (Weinbrände, Schnäpse)	Schnapsglas = 20 g								
Liköre	Schnapsglas = 20 g								
OBST									
Apfel	Stück = 125 g								
Apfelsine	Stück = 125 g								
Ananas	Portion = 125 g								

Fortsetzung nächste Seite

Nahrungsmittel	Kücheneinheit bzw. Portionsmenge	Nahrungsaufnahme, Anzahl pro Tag							Summe (7 Tage)
		1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	
Birne	Stück = 120 g								
Banane	Stück = 125 g								
Melone	Portion = 125 g								
Weintrauben	Portion = 125 g								
Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen	Portion = 100 g								
Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren	Portion = 100 g								
Mandarine, Clementine	Portion = 125 g								
Kiwi	Stück = 45 g								
KUCHEN / DESSERT									
Obstkuchen	Stück = 150 g								
Dresdner Stollen aus Hefeteig	Stück = 100 g								
Nürnberger Lebkuchen	1/2 Stück = 40 g								
Trockenkuchen	Stück = 70 g								
Stückchen, Teilchen	Stück = 50 g								
Sahne-, Cremetorte	Stück = 120 g								
Schlagsahne	Esslöffel = 25 g								
Eis	Portion = 75 g								
Milchreis	Portion = 250 g								
Pudding	Portion = 250 g								
Kompott, Apfelmus	Portion = 250 g								
SÜSSWAREN / SNACKS									
Bonbon	Stück = 5 g								
Gummibärchen/Weingummi	Esslöffel = 15 g								
Kekse	Stück = 5 g								
Schokolade	Portion = 20 g								
Schokoriegel (z. B. Mars, Nuts)	Stück = 60 g								
Müsliriegel	Stück = 25 g								
Pralinen	Stück = 12 g								
Nüsse	Esslöffel = 25 g								
Salzige Knabbereien	Tasse = 25 g								
ÖLE / SALZ									
Sonnenblumenöl, Distelöl	Esslöffel = 10 g								
Sojaöl, Erdnussöl	Esslöffel = 10 g								
Olivenöl, Rapsöl	Esslöffel = 10 g								
Jodiertes Salz	Prise = 0,5 g								
Sonstiges (bitte angeben):									

4

Bezahlen und absenden!

Die Auswertung Ihrer persönlichen Ernährungsanalyse kostet mit Rezeptbroschüre **10€ incl. MwSt.** Bitte überweisen Sie diesen Betrag auf folgendes Konto:

Berliner Sparkasse
IBAN: DE32 1005 0000 0190 7607 45
BIC: BELADEVXXX
Kontoinhaber: FBE

Verwendungszweck: Tragen Sie bitte unter »Verwendungszweck« den Namen desjenigen ein, für den die Ernährungsanalyse erstellt wird.

Die Auswertung Ihres Fragebogens erfolgt erst nach Eingang der Zahlung auf das oben angegebene Konto.

Den vollständig ausgefüllten Fragebogen senden Sie bitte an folgende Adresse.

BabyCare Projektteam
Forschung Beratung Evaluation
Postfach 65 21 11
13316 Berlin

