



NutriPräx

Ernährungs-Fragebogen für die Praxis



Bitte füllen Sie den Bogen nach bestem Wissen aus. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Dieser Bogen dient als Hilfsmittel für weitere Gespräche zum Thema Lebensstil, Gesundheit und Ernährung.

1. Wie regelmässig essen Sie folgende Mahlzeiten?

Mahlzeit	Nie	Selten	Häufig	(Fast) immer
Frühstück	☐	☐	☐	☐
Mittagessen	☐	☐	☐	☐
Abendessen	☐	☐	☐	☐
Zwischenmahlzeit	☐	☐	☐	☐

2. Wie oft haben Sie in der letzten Woche Folgendes gegessen oder getrunken?

Lebensmittel	Nie	1-2x	3-5x	Täglich / öfter
Gemüse oder Salat	☐	☐	☐	☐
Früchte	☐	☐	☐	☐
Vollkorn-Produkte	☐	☐	☐	☐
Süssgetränke (inkl. Eistee, Fruchtsäfte)	☐	☐	☐	☐
Süssigkeiten / Gebäck	☐	☐	☐	☐
Fertiggerichte /Take-away	☐	☐	☐	☐

3. Wie würden Sie Ihr Essverhalten beschreiben?

Ich esse meist:

- ☐ langsam
- ☐ normal
- ☐ eher schnell
- ☐ sehr schnell

Ich esse nach 20 Uhr:

- ☐ nie
- ☐ selten
- ☐ oft
- ☐ fast täglich

Ich esse aus Frust, Stress oder Langeweile:

- ☐ nie
- ☐ selten
- ☐ oft
- ☐ sehr oft

4. Wie gross ist Ihre Bereitschaft, Ihr Essverhalten zu verändern?

- ☐ Noch keine Gedanken dazu und auch kein Interesse
- ☐ Noch keine Gedanken dazu, aber interessiert an weiteren Informationen
- ☐ Ich denke darüber nach
- ☐ Ich habe erste Schritte unternommen
- ☐ Ich bin dran und möchte dranbleiben

5. Was fällt Ihnen schwer, wenn Sie gesünder essen möchten?

Mehrere Antworten möglich

- ☐ Zeitmangel
- ☐ Stress oder Überforderung
- ☐ Gesunde Lebensmittel sind zu teuer
- ☐ Ich weiss nicht genau, was „gesund“ ist
- ☐ Gewohnheiten / Familie / Umfeld
- ☐ Ich esse aus emotionalen Gründen (z. B. Frust, Langeweile)
- ☐ Eigentlich nichts – ich brauche nur einen Anstoss
- ☐ Sonstiges:

© Lifestyle Medicine Society Switzerland, 2025 – www.lmsswitzerland.org

Dieses Tool dient der strukturierten Erfassung von Ernährungsmustern im Rahmen der ärztlichen Anamnese. Es ersetzt keine klinische Diagnostik oder individualisierte Ernährungsberatung.



MERKBLATT FÜR ÄRZT:INNEN – „NutriPräx“

ZIEL UND EINSATZ

Der Anamnesebogen „Mein Ernährungscheck“ dient der strukturierten, niederschweligen Erfassung des Ernährungsverhaltens in der Hausarztpraxis. Er wurde auf Grundlage evidenzbasierter Empfehlungen entwickelt und eignet sich besonders:

- zur Früherkennung von Ernährungsrisiken (z. B. bei metabolischem Syndrom)
- zur Gesprächsstrukturierung in Kurzberatungen
- als delegierbares Instrument für MPA/MPK im Rahmen des Praxisbetriebs

Typische Anwendung:

- Ausfüllen durch Patient:in im Wartezimmer oder vor der Konsultation
- Auswertung durch MPK oder Arzt/Ärztin als Gesprächsgrundlage
- Ableitung individualisierter Empfehlungen

INHALTLICHE STRUKTUR

Der Bogen erfasst fünf zentrale Bereiche:

1. **Mahlzeitenstruktur:** Regelmässigkeit & Häufigkeit
2. **Lebensmittelkategorien:** Frequenz von Gemüse, Obst, Zucker etc.
3. **Essverhalten:** Tempo, Uhrzeit, emotionales Essen
4. **Veränderungsbereitschaft:** Einschätzung gemäss Transtheoretischem Modell
5. **Barrieren:** Typische Hürden laut WHO & LEKuP

HINWEISE ZUR ANWENDUNG

- Dieses Instrument verwendet keinen validierten Score. Es existieren keine diagnostischen Schwellenwerte oder zusammenfassenden Scores.
- Die einzelnen Items sind nicht gewichtet; sie dienen ausschließlich der qualitativen Einschätzung.
- Der Fragebogen ermöglicht keine automatische Ableitung medizinischer Entscheidungen.
- Besonders gut geeignet für Erstgespräche, Verlaufskontrollen und als Grundlage für individuelle Empfehlungen und Beratungsgespräche.

PRAKTISCHE TIPPS

- **Dokumentation:** Die Ergebnisse können direkt in der Krankengeschichte dokumentiert oder als Beilage hinzugefügt werden.
- **Gesprächseinstieg:** Insbesondere die Fragen 3 bis 5 eignen sich als Einstieg, um über Ernährungsgewohnheiten und Veränderungsbereitschaft ins Gespräch zu kommen.
- **Patient:innen aktiv einbeziehen:** Durch offene Rückfragen ermutigen Sie Ihre Patient:innen zur aktiven Beteiligung, z. B. „Was fällt Ihnen am schwersten?“ oder „Was würden Sie gerne verändern?“