

Symptomcheckliste Essstörungen



Liebe Patienten/innen,

Im Folgenden fragen wir nach Hinweisen auf eine Essstörung. Bitte kreuze bei jeder Frage an, was aktuell am Ehesten auf dich zutrifft. Ähnliche Fragen sind beabsichtigt und sollten auch beantwortet werden.

Vielen Dank!

	ja	nein
1. Ich kann mich bei einem leckeren Duft nur schwer vom Essen zurückhalten, auch wenn ich vor kurzer Zeit erst gegessen habe.		
2. Ich esse gewöhnlich zu viel, wenn ich in Gesellschaft bin, z.B. bei Festen und Einladungen.		
3. Wenn ich die Kalorienmenge erreicht habe, die ich mir als Grenze gesetzt habe, gelingt es mir meistens, mit dem Essen aufzuhören.		
4. Ich esse absichtlich kleine Portionen, um nicht zuzunehmen.		
5. Manchmal schmeckt es mir so gut, dass ich weiter esse, obwohl ich schon satt bin.		
6. Wenn ich ängstlich oder angespannt bin, fange ich oft an zu essen.		
7. Das Leben ist zu kurz, um sich auch noch mit Diät herumzuschlagen.		
8. Ich habe schon mehr als einmal eine Schlankheitsdiät gemacht.		
9. Wenn ich mit jemandem zusammen bin, der kräftig isst, esse ich meistens zu viel.		
10. Bei den üblichen Nahrungsmitteln kenne ich ungefähr den Kaloriengehalt.		
11. Mir fällt es nicht schwer, Essensreste einfach übrig zu lassen.		
12. Wenn ich mal mit dem Essen begonnen habe, kann ich manchmal nicht mehr aufhören.		
13. Wenn ich während einer Diät „sündige“, dann halte ich mich anschließend zurück, um wieder auszugleichen.		
14. Wenn ich Kummer habe, esse ich oft zu viel.		
15. Essen macht mir viel Spaß, und ich will es mir nicht durch Kalorienzählen oder Gewichtskontrollen verderben.		
16. Häufig höre ich auf zu essen, obwohl ich noch gar nicht richtig satt bin.		
17. In den letzten zehn Jahren hat sich mein Gewicht so gut wie nicht verändert.		
18. Wenn ich mich einsam fühle, tröste ich mich mit Essen.		
19. Ich halte mich beim Essen bewusst zurück, um nicht zuzunehmen.		
20. Ich esse alles, was ich möchte und wann ich es will.		
21. Ich esse eher langsam ohne groß darüber nachzudenken.		
22. Ich zähle Kalorien, um mein Gewicht unter Kontrolle zu halten.		
23. Bestimmte Nahrungsmittel meide ich, weil sie dick machen.		
24. Ich achte sehr auf meine Figur.		
25. Wenn ich während einer Diät etwas „Unerlaubtes“ esse, dann denke ich oft „Jetzt ist es auch egal“, und dann lange ich erst recht zu.		

26. Ich denke mehr als 3 Stunden am Tag über meine Ernährung nach.		
27. Ich plane meine Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus.		
28. Mir ist der ernährungsphysiologische Wert meiner Mahlzeit wichtiger als die Freude am Verzehr.		
29. Die Steigerung der Lebensmittelqualität hat zur Minderung meiner Lebensqualität geführt.		
30. Ich bin in letzter Zeit mit mir strenger geworden.		
31. Mein Selbstwertgefühlsteigert sich durch gesunde Ernährung.		
32. Ich verzichte auf Lebensmittel, die ich früher gerne gegessen habe, um nun „richtige“ Lebensmittel zu essen.		
33. Durch meine Essgewohnheiten habe ich Probleme auszugehen und distanziere mich dadurch von Freunden und Familie.		
34. Ich fühle mich schuldig, wenn ich von meiner Diät abweiche.		
35. Ich fühle mich glücklich und unter Kontrolle, wenn ich mich gesund ernähre.		

(Fragebogen angelehnt an FEV nach Pudel/Westenhöfer/Bratmann)