

Emotionales Essen – Fragebogen

Adaptiert nach dem sog. Emotional Eater Questionnaire (EEQ) [1]

1. Haben Gewichtsskalen einen großen Einfluss auf Sie? Können diese Ihre Stimmung beeinflussen?

Nie Manchmal Üblicherweise Immer

2. Verspüren Sie das Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln oder Speisen?

Nie Manchmal Üblicherweise Immer

3. Ist es schwierig für Sie mit dem Verzehr von Süßigkeiten aufzuhören, besonders bei Schokolade?

Nie Manchmal Üblicherweise Immer

4. Haben Sie Probleme, die Verzehrmenge bestimmter Nahrungsmittel oder Speisen zu kontrolliert zu halten?

Nie Manchmal Üblicherweise Immer

5. Essen Sie, wenn Sie gestresst, wütend oder gelangweilt sind?

Nie Manchmal Üblicherweise Immer

6. Essen Sie mehr weniger kontrolliert von Ihren favorisierten Speisen wenn Sie allein sind?

Nie Manchmal Üblicherweise Immer

7. Haben Sie Schuldgefühle wenn Sie „verbotene“ Speisen, wie Süßigkeiten oder Snacks, essen?

Nie Manchmal Üblicherweise Immer

8. Fühlen Sie weniger Kontrolle über Ihre Ernährung, wenn Sie am Abend nach der Arbeit müde und erschöpft sind?

Nie	Manchmal	Üblicherweise	Immer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Wenn Sie sich trotz Diät überessen, geben Sie diese auf und essen wieder weniger kontrolliert, vor allem Speisen, die Sie als ungesund und hochkalorisch einschätzen?

Nie	Manchmal	Üblicherweise	Immer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Essen Sie kontrolliert und nicht Sie das Essen?

Nie	Manchmal	Üblicherweise	Immer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Punkte: Wert „0“ = Nie; Wert „1“ = Manchmal; Wert „2“ = Üblicherweise; Wert „3“ = Immer

Auswertung:

0 – 5 Punkte: Sie sind ein nicht-emotionaler Esser. Ihre Emotionen haben keinen oder nur wenig Einfluss auf Ihr Essverhalten. Sie sind eine Person mit hoher Stabilität was die Einstellung zur Nahrungsaufnahme betrifft. Sie essen nur wenn Sie hungrig sind, unabhängig von äußeren Faktoren oder Emotionen.

5 – 10 Punkte: Sie sind ein gering emotionaler Esser. Sie lösen nur selten Ihre Probleme durch Essen. Allerdings beeinflussen bestimmte Speisen Ihren Willen.

11 – 20 Punkte: Sie sind ein emotionaler Esser. Ihre Antworten deuten auf die Beeinflussung Ihrer Ernährung durch Ihre Emotionen hin. In gewissen Situationen des Lebens bestimmen Ihre Gefühle und Stimmungen was und wie viel Sie essen

21 – 30 Punkte: Sie sind ein ausgeprägt emotionaler Esser. Wenn Sie nicht aufpassen, wird Essen Ihr Leben kontrollieren. Ihre Gefühle und Emotionen kreisen ständig um das Thema Essen.

[1] Adaptiert nach: Garaulet M, Canteras M, Morales E, et al. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). Nutr Hosp 2012; 27: 645–651. doi:10.1590/S0212-16112012000200043