

Limonaden, Cola-Getränke									
Fruchtsaft									232
Gemüsesaft									233
Gruppe 7: Fette/Öle									
Butter, Margarine, Schmalz									234
pflanzl. Öle, z.B. Sonnenblumenöl, Olivenöl, Distelöl									235
Gruppe 8: Süßspeisen									
Zucker, Süßigkeiten, Honig, Marmelade									236
Nuss-Nougat-Creme, Schokolade									237
Müsliriegel									238
Salzgebäck, Knabberartikel									239
Eis, Pudding									240
Nüsse, Studentenfutter, Pistazien etc.									241
Gruppe 9: sonstige Gerichte									
Pizza, Lasagne, Nudelgerichte, Hamburger									242
Suppen/Eintöpfe									243
Fertigsoßen/Fertigsuppen									244
Fertigsalate (Geflügelsalat, Kartoffelsalat)									245

© Richtig Essen – Institut, Bonn 2000

Klären Sie bitte folgende Fragen ggf. mit Ihrem Arzt (Bitte ankreuzen):

	Ja	Nein	
Sind Sie häufig müde oder abgespannt?			101
Sind Sie nervös und leicht reizbar?			102
Stehen Sie permanent unter Streß?			103
Rauchen Sie mehr als 5 Zigaretten pro Tag?			104
Sind Sie häufig erkältet?			105
Haben Sie häufig Kopfschmerzen oder Migräne?			106
Haben Sie Probleme beim Sehen im Dämmerlicht/am Bildschirm?			107
Leiden Sie unter Blähungen und Völlegefühl?			108
Leiden Sie unter Verstopfung?			109
Leiden Sie unter dem prämenstruellen Syndrom?			110
Leiden Sie unter Wasseransammlungen?			111
Leiden Sie unter Muskelkrämpfen?			112
Haben Sie extrem trockene Haut?			113
Haben Sie Neurodermitis			114
Leiden Sie unter Haarausfall?			115
Leiden Sie unter splitternden und brüchigen Fingernägeln?			116
Machen Sie häufig Schlankheitsdiäten?			117
Haben Sie:			
... erhöhte Harnsäurewerte?			118
... erhöhte Cholesterinwerte?			119
... eine Getreideallergie?			120
... eine Milchallergie?			121
... Bluthochdruck?			122
... rheumatische Beschwerden?			123

Nehmen Sie:

... die Pille?			124
... häufig Schmerzmittel?			125
... häufig Abführmittel?			126
... cholesterinsenkende Mittel?			127

Sind Sie schwanger?			128
Stillen Sie zur Zeit?			129
Sind Sie über 60 Jahre?			130