

Bin ich Mangelernährt?

Ernährungstherapie.Online



Fragebogen zur Selbsteinschätzung:

Name:

Geburtsdatum:

	Ja:	Nein:
Habe ich in den letzten Monaten an Gewicht verloren? (Wenn ja, wieviel etwa?) - <input type="text"/> kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich in letzten Wochen weniger gegessen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat sich mein Essverhalten bzw. mein Appetit verändert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitzt die Zahnprothese gut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riechen oder schmecken Speisen meinem Empfinden nach anders als früher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treten während oder nach dem Essen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich in letzter Zeit unwissentlich den Hosengürtel enger geschnallt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist mir die Kleidung zu groß geworden oder sitzt sie lockerer als bisher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühle ich mich zunehmend leistungsgemindert, antriebslos, schlapp oder interessenlos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben sich mein mimischer Gesichtsausdruck, die Muskulatur am Handrücken, mein muskuläres Profil an Armen und Beinen, die Menge des Unterhautfettgewebes oder meine Muskelkraft verschlechtert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haben Sie mehr als eine Frage mit Ja beantwortet, ist die ausreichende Versorgung Ihres Körpers eventuell in Frage gestellt. Sie sollten den weiteren Verlauf gut beobachten und eventuell über ein paar Tage ein Ernährungs und Beschwerdetagebuch führen. Versuchen Sie, die tatsächliche Menge mit dem zu vergleichen, was Sie früher gegessen haben. Schnell werden Sie merken, ob es Versorgungslücken gibt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie einfach Ihre Hausärztin oder Ihre Ernährungsberaterin.