

FRAGEBOGEN

ARTENVIELFALT IM DARM

(Seite 29, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

**Schauen wir uns zuerst an, wie viele Ballaststoffe Sie zu sich nehmen.
Dafür habe ich einen Fragebogen von Professor Reeves
und anderen australischen Kollegen abgewandelt.**

Kreisen Sie ein, welche Aussage auf die letzten vier Wochen zutrifft.

1) Wie viele Portionen Gemüse haben Sie durchschnittlich am Tag gegessen?

(1 Portion = ½ Tasse gekocht oder 1 Tasse Salat)

0 Portionen (0 Punkte)	1–2 Portionen (1 Punkt)	3–4 Portionen (2 Punkte)	5–6 Portionen (3 Punkte)	7+ Portionen (4 Punkte)
---------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------

2) Wie viele Portionen Obst haben Sie durchschnittlich am Tag gegessen?

(1 Portion = 1 mittelgroßes oder 2 kleine Stücke, 1 Tasse gewürfelt oder 30 g getrocknet)

0 Portionen (0 Punkte)	1 Portion (1 Punkt)	2 Portionen (2 Punkte)	3 Portionen (3 Punkte)	4+ Portionen (4 Punkte)
---------------------------	------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

3) Wie viele Portionen Nüsse und Samen haben Sie durchschnittlich pro Woche gegessen?

(1 Portion = 30 g Nüsse, z. B. 23 Mandeln, oder 1 Esslöffel Samen)

0 Portionen (0 Punkte)	1–3 Portionen (1 Punkt)	4–6 Portionen (2 Punkte)	7+ Portionen (3 Punkte)
---------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------

4) Wie oft pro Woche haben Sie durchschnittlich Hülsenfrüchte gegessen (Linsen, getrocknete Erbsen, Bohnen, Kichererbsen)?

Gar nicht (0 Punkte)	Seltener als 1-mal (1 Punkt)	An 1–2 Tagen (2 Punkte)	An 3–5 Tagen (3 Punkte)	An 6–7 Tagen (4 Punkte)
-------------------------	---------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

5) Wie oft pro Woche haben Sie durchschnittlich ballaststoffreiche Frühstückscerealien gegessen?

Gar nicht (0 Punkte)	Seltener als 1-mal (1 Punkt)	An 1–2 Tagen (2 Punkte)	An 3–5 Tagen (3 Punkte)	An 6–7 Tagen (4 Punkte)
-------------------------	---------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

6) Wie oft essen Sie Vollkornnudeln und Naturreis statt Weißmehlnudeln und weißen Reis?

Nie (0 Punkte)	Selten (1 Punkt)	Manchmal (2 Punkte)	Meistens (3 Punkte)	Immer (4 Punkte)
-------------------	---------------------	------------------------	------------------------	---------------------

7) Wie oft essen Sie Vollkornbrot (Cracker, Knäckebrötchen, Wraps usw.) statt Produkte aus Weißmehl?

Nie
(0 Punkte)

Selten
(1 Punkt)

Manchmal
(2 Punkte)

Meistens
(3 Punkte)

Immer
(4 Punkte)

8) Wie oft pro Woche haben Sie anderes Vollkorngetreide gegessen (z. B. Quinoa, Buchweizen, Freekeh)?

Gar nicht
(0 Punkte)

Seltener als 1-mal
(1 Punkt)

An 1–2 Tagen
(2 Punkte)

An 3–5 Tagen
(3 Punkte)

An 6–7 Tagen
(4 Punkte)

Ihr Ergebnis: _____

Ihr Ergebnis:

Sehr ballaststoff-
arme Ernährung

Sehr ballaststoff-
reiche Ernährung

0 Punkte



31 Punkte

Ballaststoffe sind zwar sehr wichtig für eine gesunde Darmflora, aber es gibt noch weitere Ernährungsbestandteile, die eine Rolle spielen. Auch sie wollen wir uns anschauen.

Es geht wieder um die letzten vier Wochen.

- 1) Wie viele verschiedene Arten pflanzlicher Lebensmittel haben Sie durchschnittlich pro Woche gegessen? Eine Auflistung finden Sie auf Seite 73. Für die Antworten auf diese Frage gibt es dreifache Punkte, weil angenommen wird, dass sich pflanzliche Lebensmittel besonders positiv auf die Artenvielfalt in der Darmflora auswirken.

Weniger als 10
(0 Punkte)

10–19
(3 Punkte)

20–29
(6 Punkte)

Mehr als 30
(9 Punkte)

- 2) Was haben Sie hauptsächlich getrunken? (Wenn Sie keins der angegebenen Getränke getrunken haben, brauchen Sie die Frage nicht zu beantworten.)

Erfrischungsgetränke/Fruchtsaftgetränke
(–1 Punkt)

Keins von beiden
(0 Punkte)

Kaffee/Tee/Rotwein
(1 Punkte)

- 3) Wie viele polyphenolhaltige Lebensmittel haben Sie durchschnittlich pro Woche zu sich genommen? (Polyphenole sind wertvolle Pflanzenstoffe. Eine Liste von Lebensmitteln finden Sie auf Seite 59. Kräuter und Gewürze sind hier nicht gefragt.)

Weniger als 5
(1 Punkt)

5–9
(2 Punkte)

10–14
(3 Punkte)

15–19
(3 Punkte)

Mehr als 20
(4 Punkte)

- 4) Wie viele polyphenolhaltige Kräuter und Gewürze haben Sie durchschnittlich pro Woche zu sich genommen?

Weniger als 5
(0 Punkte)

5–9
(1 Punkt)

Mehr als 10
(2 Punkte)

- 5) Haben Sie wöchentlich mindestens eine Portion fetten Fisch oder drei Portionen pflanzlicher Omega-3-Quellen (z. B. Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Tofu) zu sich genommen?

(1 Portion = 140 g Fisch, 30 g Walnüsse oder 1 Esslöffel Samen)

Nein
(0 Punkte)

Nicht in jeder Woche
(1 Punkt)

Jede Woche
(2 Punkte)

- 6) Wie oft haben Sie fermentierte Lebensmittel mit lebenden Organismen zu sich genommen (z. B. Joghurt, Kefir, Kombucha, Sauerkraut. Siehe Seite 56.)

Nie
(0 Punkte)

Weniger als 1-mal
(1 Punkt)

An 1–2 Tagen
(2 Punkte)

An 3–5 Tagen
(3 Punkte)

An 6–7 Tagen
(4 Punkte)

Ihr Ergebnis von Seite 3: _____

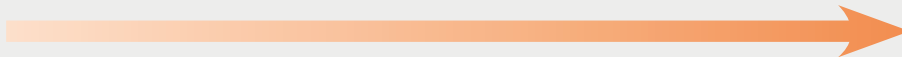
Gesamtpunktzahl: _____

Auswertung:

Geringe ernährungsbedingte
Artenvielfalt

Hohe ernährungsbedingte
Artenvielfalt

0 Punkte



53 Punkte

Wie ist es gelaufen? Denken Sie daran, dass das Ergebnis nur ungefähr Aufschluss über die Artenvielfalt Ihrer Darmflora gibt, weil daran noch viele andere Faktoren beteiligt sind. Mehr dazu in Kapitel 3.

Dazu eine wichtige Anmerkung: Grundsätzlich sind zwar hohe Werte wünschenswert, aber für Menschen mit Darmbeschwerden sind sie nicht immer erreichbar. Wenn das auf Sie zutrifft – keine Sorge, so muss es nicht bleiben. Zuerst geht es darum, die Beschwerden in den Griff zu bekommen (Kapitel 4 und 5), dann kümmern wir uns um die Artenvielfalt.