**Zuckerproblem und Zuckersucht-Test**

Welches Zuckerproblem hast du und wie ausgeprägt ist es?

**Zuckerproblem wegen verstecktem Zucker**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Frage** | **3 Punkte****Regelmässig/****Min. 75%** | **2 Punkte****Ab und zu/****Zwischen 25 und 75%** | **1 Punkt****(fast) nie/****Weniger als 25%** |
| 1 | Wie oft isst du Fast Food bzw. im Schnell-Imbiss? |  |  |  |
| 2 | Kaufst du deine Lebensmittel im Supermarkt ein? |  |  |  |
| 3 | Die Lebensmittel die du isst, sind verpackt (bzw. haben eine Nährwert-Etikette) ? |  |  |  |

**Dein Total:**

**Dein Resultat:**

* Bis 3 Punkte: Kein Problem wegen verstecktem Zucker
* 4 oder 6 Punkte: mässiges Problem wegen verstecktem Zucker
* Mehr als 6 Punkte: ausgeprägtes Problem wegen verstecktem Zucker

**Zuckersucht**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Frage** | **3 Punkte****Regelmässig/****Min. 75%** | **2 Punkte****Ab und zu/****Zwischen 25 und 75%** | **1 Punkt****(fast) nie/****Weniger als 25%** |
| 1 | Trinkst du Limonaden, Säfte oder andere Süssgetränke? |  |  |  |
| 2 | Wenn du Tee oder Kaffee trinkst, nimmst du Zucker? |  |  |  |
| 3 | Wie oft verspürst du Heisshunger auf zuckerhaltige Nahrungsmittel, Getränke oder andere Dinge, die schnell Kohlenhydrate liefern? |  |  |  |
| 4 | Brauchst du nach der Hauptmahlzeit einen süssen Nachtisch? |  |  |  |
| 5 | Du stehst vor einem Gratis-Buffet mit vielen süssen Leckereien. Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dich bedienst? |  |  |  |
| 6 | Hast du ein schlechtes Gewissen, nachdem du etwas Süsses gegessen hast? |  |  |  |
| 7 | Wirst du schlecht gelaunt, müde oder gereizt, wenn du keine Süssigkeiten essen kannst, obwohl dir danach gelüstet? |  |  |  |
| 8 | Wie häufig drehen sich deine Gedanken um das Thema Essen, Abnehmen, usw.? |  |  |  |
| 9 | Wenn du Süssigkeiten, die du liebst, zu Hause hast, wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass du jeden Tag davon etwas isst? |  |  |  |
| 10 | Wenn du naschst, wie oft handelt es sich um Süssigkeiten? |  |  |  |

**Dein Total:**

* Bis 12 Punkte: Keine Zuckersucht erkennbar
* Bis 21 Punkte: leichte Zuckersucht vorhanden
* Mehr als 21 Punkte: grosse Zuckerabhängigkeit

**Emotionaler Esser**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Frage** | **3 Punkte****Regelmässig/****Min. 75%** | **2 Punkte****Ab und zu/****Zwischen 25 und 75%** | **1 Punkt****(fast) nie/****Weniger als 25%** |
| 1 | Wie oft nascht oder knabberst du Snacks (süss oder salzig)? |  |  |  |
| 2 | Wie oft isst du nicht, weil du Hunger hast, sondern, weil du dich besser fühlen oder entspannen möchtest? |  |  |  |
| 3 | Fühlst du dich oft gestresst, gelangweilt, deprimiert, traurig oder sonst schlecht und brauchst deshalb dringend etwas zu essen? |  |  |  |

**Dein Total:**

Bis 3 Punkte: Du bist kein Emotionaler Esser

4 oder 6 Punkte: Du wirst in gewissen Situationen zum Emotionalen Esser

Mehr als 6 Punkte: Du bist ein emotionaler Esser