**Skala zum Ernährungsverhalten (SEV)**

Wurst, R., Brame, J., Ramsenthaler, C., König, D., & Fuchs, R. (2021). A questionnaire to assess eating behavior: Structure, validity and responsiveness of a new German eating behavior scale (SEV). *Appetite, 168 (3)*: 105668. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105668

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Hier geht es allgemein um Ihre Ernährung. Was trifft auf Sie zu?*** | trifft **gar nicht** zu |  |  |  | trifft **genau** zu | **Sub-skala** |
| 1 | Ich ernähre mich vegetarisch.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 2 | Ich ernähre mich vegan. | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 3 | Ich esse wenig Fett.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 4  | Ich wähle bei Getreideprodukten (Brot, Nudeln, Reis, Mehl) regelmäßig die Vollkornvariante.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 5  | Wenn ich an einem Tag zu viel gegessen habe, esse ich am nächsten Tag weniger.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 6 | Ich esse viel Fertiggerichte.\*  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 7 | Ich esse möglichst kalorienarme Lebensmittel. | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 8 | Ich bevorzuge Bioprodukte.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 9 | Ich halte mich beim Essen bewusst zurück, um nicht zuzunehmen.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 10 | Ich nehme mir Zeit zum Essen.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 11 | Ich esse alles, was ich möchte und wann ich es will.\*  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 12 | Ich wähle Lebensmittel aus regionalem Anbau.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 13 | Meine Ernährungspalette ist breit und abwechslungsreich.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 14 | Ich esse zwischen den Mahlzeiten nichts, weil ich um mein Gewicht besorgt bin.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 15  | Ich esse viel Fastfood.\*  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 16 | Spät abends esse ich nichts mehr, weil ich auf mein Gewicht achte.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 17 | Ich esse viel frisches Obst.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
| 18 | Ich bevorzuge bei bestimmten Lebensmitteln die fettärmere Variante.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 19 | Ich koche meine Mahlzeiten selbst.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
|  | trifft**gar nicht**zu |  |  |  | trifft **genau**zu |  |
| 20 | Wenn ich zugenommen habe, esse ich anschließend weniger als sonst.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
| 21 | Ich esse viel frisches Gemüse.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
|  22 | Ich lehne oft Speisen oder Getränke ab, weil ich um mein Gewicht besorgt bin.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
|  23 | Ich bevorzuge saisonale Lebensmittel.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
|  24 | Für meine Verhältnisse esse ich ziemlich viel.\*  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
|  25  | Ich esse wenig Zucker.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |
|  26 | Ich esse viel Fleisch oder Wurst.\* | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GB |
|  27 | Ich esse absichtlich weniger, um nicht zuzunehmen.  | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | ❑ | GK |

\* Umgepolte Items

trifft **genau** zu

zu

trifft

**gar nicht**

zu

GB = Subskala „**G**esundheits**b**ewusstes Ernährungsverhalten“ (13 Items)

GK = Subskala „**G**ewichts**k**ontrollierendes Ernährungsverhalten“ (14 Items)

***Auswertung und Scoring***

Die Skala zum Ernährungsverhalten (SEV) besteht aus den beiden Subskalen *Gesundheits­bewusstes Ernährungsverhalten (GB-EV)* und *Gewichtskontrollierendes Ernährungs­verhalten (GK-EV)*. Die Beantwortung der SEV erfolgt auf einer fünfstufigen Likert-Skala mit Werten von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft genau zu).

 Vor der Kalkulation der Scores müssen insgesamt 5 Items umgepolt werden (Items 6, 11, 15, 24, 26). Beide Subskalen können getrennt voneinander ausgewertet werden, indem der Durchschnitt (arithmetisches Mittel) der Itemscores der jeweiligen Subskala berechnet wird (Range: 1-5). Je höher der jeweilige Durchschnittswert, umso stärker ausgeprägt ist das gesundheitsbewusste bzw. gewichtskontrollierende Ernährungsver­halten.

 Zusätzlich kann ein Gesamtscore „*Ausgewogenes Ernährungsverhalten“* berechnet werden (Mittelwert der beiden Subskalen; Range: 1-5). Die Berechnung eines Gesamtscores wird empfohlen, wenn die SEV als Outcome-Instrument zur Beurteilung der Wirksamkeit von Interventionen zur Gewichtsreduktion eingesetzt wird.

**Weitere Informationen:** **ramona.wurst@sport.uni-freiburg.de**