

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. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105668>

Skala zum Ernährungsverhalten (SEV)
[German eating behavior scale]

Hier geht es allgemein um Ihre Ernährung. Was trifft auf Sie zu?

[This questionnaire is about your nutrition in general. To what extent do you agree or disagree with the following statements about your eating habits?]

No.	German items [English wording]	trifft gar nicht zu [completely disagree]					trifft genau zu [strongly agree]	Subscale
1	Ich ernähre mich vegetarisch. [I adhere to a vegetarian diet]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
2	Ich ernähre mich vegan. [I adhere to a vegan diet]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
3	Ich esse wenig Fett. [I eat low fat]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		WC
4	Ich wähle bei Getreideprodukten (Brot, Nudeln, Reis, Mehl) regelmäßig die Vollkornvariante. [I regularly choose the whole grain option for grain products (bread, pasta, rice, flour)]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
5	Wenn ich an einem Tag zu viel gegessen habe, esse ich am nächsten Tag weniger. [If I eat too much one day, I eat less the next day]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		WC
6	Ich esse viel Fertiggerichte.* [I eat a lot of ready meals*]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
7	Ich esse möglichst kalorienarme Lebensmittel. [I eat products that are preferably low in calories]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		WC
8	Ich bevorzuge Bioprodukte. [I prefer organic food]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
9	Ich halte mich beim Essen bewusst zurück, um nicht zuzunehmen. [I purposely hold back on eating to avoid gaining weight]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		WC
10	Ich nehme mir Zeit zum Essen. [I take my time to eat]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
11	Ich esse alles, was ich möchte und wann ich es will.* [I eat everything I want and when I want it *]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		WC
12	Ich wähle Lebensmittel aus regionalem Anbau. [I choose food from local farming]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
13	Meine Ernährungspalette ist breit und abwechslungsreich. [My nutrition is varied and diverse]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		HC
14	Ich esse zwischen den Mahlzeiten nichts, weil ich um mein Gewicht besorgt bin. [I don't eat between meals because I am concerned about my weight]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5		WC

		trifft gar nicht zu [completely disagree]					trifft genau zu [strongly agree]					
15	Ich esse viel Fastfood.* [I eat a lot of fast food*]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						HC
16	Spät abends esse ich nichts mehr, weil ich auf mein Gewicht achte. [I avoid eating late at night because I'm watching my weight]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						WC
17	Ich esse viel frisches Obst. [I eat a lot of fresh fruit]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						HC
18	Ich bevorzuge bei bestimmten Lebensmitteln die fettärmere Variante. [I prefer the low-fat option for certain products]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						WC
19	Ich koche meine Mahlzeiten selbst. [I prepare my meals by myself]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						HC
20	Wenn ich zugenommen habe, esse ich anschließend weniger als sonst. [If I have gained weight, I eat less than usual afterwards]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						WC
21	Ich esse viel frisches Gemüse. [I eat a lot of vegetables]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						HC
22	Ich lehne oft Speisen oder Getränke ab, weil ich um mein Gewicht besorgt bin. [I often refuse food or drinks because I am worried about my weight]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						WC
23	Ich bevorzuge saisonale Lebensmittel. [I prefer seasonal food]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						HC
24	Für meine Verhältnisse esse ich ziemlich viel.* [By my standards I eat quite a lot*]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						WC
25	Ich esse wenig Zucker. [I eat less sugar]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						WC
26	Ich esse viel Fleisch oder Wurst.* [I eat a lot of meat*]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						HC
27	Ich esse absichtlich weniger, um nicht zuzunehmen. [I purposely eat less to avoid weight gain]	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5						WC

* *Inverted items*; HC: subscale health-conscious eating behavior (14 items); WC: subscale weight-controlling eating behavior (13 items); *Disclaimer*: The English wording of the items was translated from the validated German items. The English version of the SEV is not validated.

Scoring

The SEV consists of the two subscales *health-conscious eating behavior* and *weight-controlling eating behavior*. In total, 5 items must be reversed before scores are calculated (items 6, 11, 15, 24, 26; marked with *).

Both subscales can be evaluated separately by determining the respective mean scores (range: 1-5). The higher the scores, the stronger the health-conscious or weight-controlling eating behavior. In addition, an overall score of *balanced eating behavior* can be computed (mean score of both subscales; range: 1-5). The calculation of an overall score is recommended when the SEV is used as an outcome instrument to evaluate the effectiveness of weight-loss interventions.