

### 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

<b>Hier geht es allgemein um Ihre Ernährung. Was trifft auf Sie zu?</b>		trifft gar nicht zu					trifft genau zu	Sub- skala
1	Ich ernähre mich vegetarisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
2	Ich ernähre mich vegan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
3	Ich esse wenig Fett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
4	Ich wähle bei Getreideprodukten (Brot, Nudeln, Reis, Mehl) regelmäßig die Vollkornvariante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
5	Wenn ich an einem Tag zu viel gegessen habe, esse ich am nächsten Tag weniger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
6	Ich esse viel Fertiggerichte.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
7	Ich esse möglichst kalorienarme Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
8	Ich bevorzuge Bioprodukte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
9	Ich halte mich beim Essen bewusst zurück, um nicht zuzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
10	Ich nehme mir Zeit zum Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
11	Ich esse alles, was ich möchte und wann ich es will.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
12	Ich wähle Lebensmittel aus regionalem Anbau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
13	Meine Ernährungspalette ist breit und abwechslungsreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
14	Ich esse zwischen den Mahlzeiten nichts, weil ich um mein Gewicht besorgt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
15	Ich esse viel Fastfood.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
16	Spät abends esse ich nichts mehr, weil ich auf mein Gewicht achte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
17	Ich esse viel frisches Obst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	
18	Ich bevorzuge bei bestimmten Lebensmitteln die fettärmere Variante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK	
19	Ich koche meine Mahlzeiten selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB	

		trifft gar nicht zu			trifft genau zu		
20	Wenn ich zugenommen habe, esse ich anschließend weniger als sonst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK
21	Ich esse viel frisches Gemüse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB
22	Ich lehne oft Speisen oder Getränke ab, weil ich um mein Gewicht besorgt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK
23	Ich bevorzuge saisonale Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB
24	Für meine Verhältnisse esse ich ziemlich viel.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK
25	Ich esse wenig Zucker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK
26	Ich esse viel Fleisch oder Wurst.*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GB
27	Ich esse absichtlich weniger, um nicht zuzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	GK

\* Umgepolte Items

GB = Subskala „Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten“ (13 Items)

GK = Subskala „Gewichtskontrollierendes 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](mailto:ramona.wurst@sport.uni-freiburg.de)