

Awareness Fragebogen

T1

Vielen Dank, dass du an der EUthyroid2-Studie teilnimmst!

Wir würden gerne mehr über deine Meinung und dein Wissen über Gesundheit und Ernährung erfahren. Wir würden uns freuen, wenn du diesen Fragebogen ausfüllen könntest. Deine Antworten werden uns helfen zu beurteilen, wie gut das Projekt funktioniert hat und warum einige Elemente besser funktioniert haben als andere. Deine Antworten können uns dabei helfen, Verbesserungsmöglichkeiten zu finden, die sowohl dir als auch anderen jungen Menschen zugutekommen würden. Der Fragebogen ist in drei Abschnitte mit unterschiedlichen Antwortmöglichkeiten unterteilt.

1. Hintergrundinformationen
2. Einstellung und Wissen
3. Häufigkeit der Nahrungsaufnahme

Die Umfrage wird im Rahmen des EUthyroid2-Projekts durchgeführt. Alle Antworten in der Umfrage sind codiert und werden gemäß den Datenschutzgesetzen behandelt, untersucht und weitergegeben.

Sozioökonomischer Hintergrund

1.1. Wie alt bist du (in Jahren)?

10 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>
17 <input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>	19 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	21 <input type="checkbox"/>	22 <input type="checkbox"/>	23 <input type="checkbox"/>

1.2. Welches Geschlecht hast du?

Weiblich	<input type="checkbox"/>
Männlich	<input type="checkbox"/>
Sonstige	<input type="checkbox"/>
Möchte ich nicht beantworten	<input type="checkbox"/>

1.3.1 Bitte nenne den Namen deiner Schule

1.3.2 In welcher Klassenstufe bist du?

7. Klasse	<input type="checkbox"/>
8. Klasse	<input type="checkbox"/>
9. Klasse	<input type="checkbox"/>
10. Klasse	<input type="checkbox"/>
11. Klasse	<input type="checkbox"/>
12. Klasse	<input type="checkbox"/>
13. Klasse	<input type="checkbox"/>

1.4 Ich lebe bei

Meiner Familie	<input type="checkbox"/>
Meinem/meiner Partner*in/Ehemann/Ehefrau	<input type="checkbox"/>
Freunden oder anderen Schülern	<input type="checkbox"/>
Alleine	<input type="checkbox"/>
Sonstige:	<input type="checkbox"/>

Sonstige: (bitte hier eintragen)

1.5. Welches ist der höchste Bildungsstand, den dein Vater erreicht hat?

Weiß ich nicht/Möchte ich nicht beantworten

ISCED 0: keine formelle Bildung

ISCED 1:

- Grundschule
- Gesamtschule (1.-4. Klasse)
- Waldorfschule (1.-4. Klasse)
- Förderschule (1.-4. Klasse)

(ISCED 2): **Allgemeinbildend**

- Orientierungsstufe 5./6. Klasse
- Hauptschulen
- Realschulen
- Förderschulen (5.–10. Klasse)
- Schulen mit mehreren Bildungsgängen
- Gymnasien (5.–9./10. Klasse)
- Gesamtschulen (5.–9./10. Klasse)
- Waldorfschulen (5.–10. Klasse)
- Abendhauptschulen
- Abendrealschulen
- Nachholen von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I
- Erfüllung der Schulpflicht an beruflichen Schulen
- Berufliche Schulen, die zu einem mittleren Abschluss führen

(ISCED2): **Berufsbildend**

- Berufsvorbereitungsjahr (und weitere berufsvorbereitende Programme, z. B. an Berufsschulen oder Berufsfachschulen)

(ISCED 3): **Allgemeinbildend**

- Gymnasien (Oberstufe)
- Gesamtschulen (Oberstufe)
- Waldorfschulen (11.–13. Klasse)
- Förderschulen (11.–13. Klasse)
- Fachoberschulen – zweijährig (ohne vorherige Berufsausbildung)
- Berufliches, auch Wirtschafts- oder Technisches Gymnasium
- Berufsfachschulen, die zur Hochschulreife/Fachhochschul-reife führen

(ISCED 3): **Berufsbildend**

- Berufsgrundbildungsjahr (und weitere berufsgrundbildende Programme mit Anrechnung auf das erste Lehrjahr)
- Einjährige Programme an Ausbildungsstätten/Schulen für Gesundheits- und Sozialberufe
- Abschluss des Vorbereitungsdienstes für den mittleren Dienst in der öffentlichen Verwaltung
- Berufsschulen (Duales System) – Erstausbildung
- Berufsfachschulen, die einen Berufsabschluss vermitteln (ohne Gesundheits- und Sozialberufe, Erzieherausbildung)

(ISCED 4): **Allgemeinbildend**

- Abendgymnasien, Kollegs
- Fachoberschulen – einjährig (nach vorheriger Berufsausbildung)
- Berufsoberschulen/Technische Oberschulen

(ISCED 4): Berufsbildend

- Zwei- und dreijährige Programme an Ausbildungsstätten/Schulen für Gesundheits- und Sozialberufe
- Berufsschulen (Duales System) - Zweitausbildung nach Erwerb einer Studienberechtigung
- Berufsfachschulen, die einen Berufsabschluss vermitteln - Zweitausbildung nach Erwerb einer Studienberechtigung
- Berufliche Programme, die sowohl einen Berufsabschluss als auch eine Studienberechtigung vermitteln - gleichzeitig oder nacheinander
- Berufsschulen (Duales System) - Zweitausbildung, beruflich
- Berufsschulen (Duales System) – Umschüler/-innen

(ISCED 5): Berufsbildend

- Meisterausbildung (nur sehr kurze Vorbereitungskurse, bis unter 880 Stunden)

(ISCED 6): Akademisch

- Bachelorstudiengänge an:
 - Universitäten (wissenschaftliche Hochschulen, auch: Kunsthochschulen, Pädagogische Hochschulen, Theologische Hochschulen)
 - Fachhochschulen (auch Ingenieurschulen, Hochschulen (FH) für angewandte Wissenschaften)
 - Duale Hochschulen Baden-Württemberg und Thüringen
 - Verwaltungsfachhochschulen
 - Berufsakademien
- Diplomstudiengang (FH)
- Diplomstudiengang (FH) einer Verwaltungsfachhochschule
- Diplomstudiengang an einer Berufsakademie
- Zweiter Diplomstudiengang
- Zweiter Diplomstudiengang (FH)

(ISCED 6): Berufsorientiert

- Fachschulen, z. B. Technikerausbildung, Betriebswirt/-in, Fachwirt/-in (ohne Gesundheits-, Sozialberufe, Erzieherausbildung)
- Meisterausbildung (Vorbereitungskurse ab 880 Std.)
- Ausbildungsstätten/Schulen für Erzieher/-innen
- Fachakademien (Bayern)

(ISCED 7/8): Akademisch/Promotion

- Diplomstudiengang (Universität) (auch Lehramt, Staatsprüfung, Magisterstudiengang, künstlerische und vergleichbare Studiengänge)
- Masterstudiengänge an:
 - Universitäten (wissenschaftliche Hochschulen, auch: Kunsthochschulen, Pädagogische Hochschulen, Theologische Hochschulen)
 - Fachhochschulen (auch Ingenieurschulen, Hochschulen (FH) für angewandte Wissenschaften)
 - Duale Hochschulen Baden-Württemberg und Thüringen
 - Verwaltungsfachhochschulen
 - Zweiter Masterstudiengang
 - Zweiter Diplomstudiengang (Universität)
 - Promotionsstudium

1.6. Welches ist der höchste Bildungsstand, den deine Mutter erreicht hat.

Weiß ich nicht/Möchte ich nicht beantworten

ISCED 0: keine formelle Bildung

ISCED 1:

- Grundschule
- Gesamtschule (1.-4. Klasse)
- Waldorfschule (1.-4. Klasse)
- Förderschule (1.-4. Klasse)

(ISCED 2): **Allgemeinbildend**

- Orientierungsstufe 5./6. Klasse
- Hauptschulen
- Realschulen
- Förderschulen (5.–10. Klasse)
- Schulen mit mehreren Bildungsgängen
- Gymnasien (5.–9./10. Klasse)
- Gesamtschulen (5.–9./10. Klasse)
- Waldorfschulen (5.–10. Klasse)
- Abendhauptschulen
- Abendrealschulen
- Nachholen von Schulabschlüssen der Sekundarstufe I
- Erfüllung der Schulpflicht an beruflichen Schulen
- Berufliche Schulen, die zu einem mittleren Abschluss führen

(ISCED2): **Berufsbildend**

- Berufsvorbereitungsjahr (und weitere berufsvorbereitende Programme, z. B. an Berufsschulen oder Berufsfachschulen)

(ISCED 3): **Allgemeinbildend**

- Gymnasien (Oberstufe)
- Gesamtschulen (Oberstufe)
- Waldorfschulen (11.–13. Klasse)
- Förderschulen (11.–13. Klasse)
- Fachoberschulen – zweijährig (ohne vorherige Berufsausbildung)
- Berufliches, auch Wirtschafts- oder Technisches Gymnasium
- Berufsfachschulen, die zur Hochschulreife/Fachhochschul-reife führen

(ISCED 3): **Berufsbildend**

- Berufsgrundbildungsjahr (und weitere berufsgrundbildende Programme mit Anrechnung auf das erste Lehrjahr)
- Einjährige Programme an Ausbildungsstätten/Schulen für Gesundheits- und Sozialberufe
- Abschluss des Vorbereitungsdienstes für den mittleren Dienst in der öffentlichen Verwaltung
- Berufsschulen (Duales System) – Erstausbildung
- Berufsfachschulen, die einen Berufsabschluss vermitteln (ohne Gesundheits- und Sozialberufe, Erzieherausbildung)

(ISCED 4): **Allgemeinbildend**

- Abendgymnasien, Kollegs
- Fachoberschulen – einjährig (nach vorheriger Berufsausbildung)
- Berufsoberschulen/Technische Oberschulen

(ISCED 4): Berufsbildend

- Zwei- und dreijährige Programme an Ausbildungsstätten/Schulen für Gesundheits- und Sozialberufe
- Berufsschulen (Duales System) - Zweitausbildung nach Erwerb einer Studienberechtigung
- Berufsfachschulen, die einen Berufsabschluss vermitteln - Zweitausbildung nach Erwerb einer Studienberechtigung
- Berufliche Programme, die sowohl einen Berufsabschluss als auch eine Studienberechtigung vermitteln - gleichzeitig oder nacheinander
- Berufsschulen (Duales System) - Zweitausbildung, beruflich
- Berufsschulen (Duales System) – Umschüler/-innen

(ISCED 5): Berufsbildend

- Meisterausbildung (nur sehr kurze Vorbereitungskurse, bis unter 880 Stunden)

(ISCED 6): Akademisch

- Bachelorstudiengänge an:
 - Universitäten (wissenschaftliche Hochschulen, auch: Kunsthochschulen, Pädagogische Hochschulen, Theologische Hochschulen)
 - Fachhochschulen (auch Ingenieurschulen, Hochschulen (FH) für angewandte Wissenschaften)
 - Duale Hochschulen Baden-Württemberg und Thüringen
 - Verwaltungsfachhochschulen
 - Berufsakademien
- Diplomstudiengang (FH)
- Diplomstudiengang (FH) einer Verwaltungsfachhochschule
- Diplomstudiengang an einer Berufsakademie
- Zweiter Diplomstudiengang
- Zweiter Diplomstudiengang (FH)

(ISCED 6): Berufsorientiert

- Fachschulen, z. B. Technikerausbildung, Betriebswirt/-in, Fachwirt/-in (ohne Gesundheits-, Sozialberufe, Erzieherausbildung)
- Meisterausbildung (Vorbereitungskurse ab 880 Std.)
- Ausbildungsstätten/Schulen für Erzieher/-innen
- Fachakademien (Bayern)

(ISCED 7/8): Akademisch/Promotion

- Diplomstudiengang (Universität) (auch Lehramt, Staatsprüfung, Magisterstudiengang, künstlerische und vergleichbare Studiengänge)
- Masterstudiengänge an:
 - Universitäten (wissenschaftliche Hochschulen, auch: Kunsthochschulen, Pädagogische Hochschulen, Theologische Hochschulen)
 - Fachhochschulen (auch Ingenieurschulen, Hochschulen (FH) für angewandte Wissenschaften)
 - Duale Hochschulen Baden-Württemberg und Thüringen
 - Verwaltungsfachhochschulen
 - Zweiter Masterstudiengang
 - Zweiter Diplomstudiengang (Universität)
 - Promotionsstudium

1.7. Wie ist der derzeitige Beschäftigungsstatus deines Vaters?

Möchte ich nicht beantworten	<input type="checkbox"/>
Arbeitet in Vollzeit	<input type="checkbox"/>
Arbeitet in Teilzeit	<input type="checkbox"/>
Student	<input type="checkbox"/>
Student in Teilzeit und arbeitet in Teilzeit	<input type="checkbox"/>
Selbständig	<input type="checkbox"/>
Arbeitslos/zu Hause	<input type="checkbox"/>
Rentner	<input type="checkbox"/>
Sonstige	<input type="checkbox"/>

Sonstige: (bitte hier eintragen)

1.8. Wie ist der derzeitige Beschäftigungsstatus deiner Mutter?

Möchte ich nicht beantworten	<input type="checkbox"/>
Arbeitet in Vollzeit	<input type="checkbox"/>
Arbeitet in Teilzeit	<input type="checkbox"/>
Student	<input type="checkbox"/>
Student in Teilzeit und arbeitet in Teilzeit	<input type="checkbox"/>
Selbständig	<input type="checkbox"/>
Arbeitslos/zu Hause	<input type="checkbox"/>
Rentner	<input type="checkbox"/>
Sonstige	<input type="checkbox"/>

Sonstige: (bitte hier eintragen)

1.9 Leidest du derzeit an einer der folgenden Krankheiten, die mit der Schilddrüsenfunktion zusammenhängen?

Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>
Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose)	<input type="checkbox"/>
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	<input type="checkbox"/>
Basedow/Graves-Erkrankung	<input type="checkbox"/>
Sonstige	<input type="checkbox"/>

Sonstige: (bitte hier eintragen)

1.10. Ich ernähre mich

Omnivor (mit allen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Milch, Eier, Fisch, Gemüse und Obst)	<input type="checkbox"/>
Vegetarische Ernährung (kein Fleisch, kein Fisch, kann aber Milchprodukte und Eier enthalten)	<input type="checkbox"/>
Pesco-vegetarische Ernährung (kein Fleisch, kann aber Fisch, Milchprodukte und Eier enthalten)	<input type="checkbox"/>
Vegane Ernährung (keine tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte), nur pflanzliche Nahrungsmittel	<input type="checkbox"/>
Andere Ernährungsweise:	<input type="checkbox"/>

Andere Ernährungsweise (bitte hier eintragen)

**1.11. Welches Kochverhalten trifft auf dich am häufigsten zu?
Ich...**

... koche meistens selbst

... koche meistens zusammen mit anderen, z. B. Familienmitgliedern,
Partnern/Partnerinnen oder Freunden/Freundinnen

...werde meistens von einem Familienmitglied, einem Partner/einer Partnerin
oder einem Freund/einer Freundin bekocht

...kaufe meistens Fertiggerichte

Sonstige:

Sonstige: (bitte hier eintragen)

**1.12. Hast du zu Hause Zugang zu einem Gerät (z. B. Smartphones,
Tablets, Laptops und Computer), um z. B. Hausaufgaben zu machen
oder nach Informationen zu suchen?**

Ja, immer

Ja, manchmal

Nein

1.13 Hast du schon einmal etwas über das Thema Jod gehört, gelesen oder Informationen erhalten?

- Ja
- Nein
- Ich bin mir nicht sicher

1.13.1 Wo hast du die Informationen über Jod gehört, gelesen oder erhalten? (Mehrfachnennungen sind möglich)

- Medien: Fernsehen, Zeitungen, Radio
- Soziale Medien: Tik Tok, Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube
- Schule oder Universität
- Wissenschaftliche Artikel
- Gesundheitspersonal (Ärzte, Krankenschwestern, Ernährungsberater usw.)
- Freunde
- Familie
- Sonstige

Sonstige: (bitte hier eintragen)

Jod- Awareness Fragebogen

Bei den nächsten Fragen geht es um deine Vorlieben, Meinungen und dein Wissen über verschiedene Lebensmittel. Lies die Fragen sorgfältig durch und beantworte sie nach bestem Wissen und Gewissen. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Wir sind an deinen individuellen Antworten interessiert. Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortmöglichkeit „Ich weiß nicht“ oder „Ich bin mir nicht sicher“.

Kreuze bitte für jede Aussage das an, das am ehesten auf dich zutrifft.

2.1. Für meine eigene Gesundheit finde ich es wichtig, dass ich...

	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Weder wichtig noch unwichtig	Weniger unwichtig	Unwichtig	Sehr unwichtig
...ausreichend Schlaf bekomme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mich abwechslungsreich und gesund ernähre und genügend Nährstoffe zu mir nehme (z. B. Eiweiß, Eisen, Vitamin D, Jod)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ein gesundes Gewicht halte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mich um meine geistige Gesundheit kümmere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.2. Welche Nahrungsmittelbestandteile sind deiner Meinung nach für deine Ernährung wichtig?

Wenn du nicht weißt, um welche Lebensmittelkomponenten es sich handelt, kreuze bitte „Ich weiß nicht“ an.

	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Weder wichtig noch unwichtig	Weniger unwichtig	Unwichtig	Sehr unwichtig	Weiß ich nicht
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.3. Wie wichtig ist es deiner Meinung nach, dass schwangere Frauen die folgenden Lebensmittel in ihre Ernährung aufnehmen?

Wenn du nicht weißt, um welche Lebensmittelkomponenten es sich handelt, kreuze bitte „Ich weiß nicht“ an.

	Sehr wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Weder wichtig noch unwichtig	Weniger unwichtig	Unwichtig	Sehr unwichtig	Weiß ich nicht
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Folsäure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zucker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitamin B12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.4. Ich bin zuversichtlich, dass ich genug von diesen Nahrungsbestandteilen in meiner Ernährung habe:

Wenn du nicht weißt, um welche Lebensmittelkomponenten es sich handelt, kreuze bitte „Ich weiß nicht“ an.

	Stimme voll und ganz zu	Stimme zu	Stimme eher zu	Stimme weder zu noch lehne ich ab	Stimme eher nicht zu	Stimme nicht zu	Stimme überhaupt nicht zu	Weiß ich nicht
Vitamin D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.5. Kreuze bitte für jede Aussage an, wie sehr du zustimmst oder nicht zustimmst.

Wenn du nicht weißt, was Jod oder Jodsalz ist, kreuze bitte „Ich weiß es nicht“ an.

	Stimme voll und ganz zu	Stimme zu	Stimme eher zu	Stimme weder zu noch lehne ich ab	Stimme eher nicht zu	Stimme nicht zu	Stimme überhaupt nicht zu	Weiß ich nicht
Ich glaube, dass Jod für meine Gesundheit wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke, das Thema Jodzufuhr ist nur für Menschen mit einer Schilddrüsenerkrankung relevant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, dass Frauen Jodsalz meiden sollten, wenn sie schwanger werden wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte beantworte die folgenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen. Wenn du nicht sicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortmöglichkeit „Ich weiß nicht“ oder „Ich bin mir nicht sicher“.

2.6. Weißt du, was Jod ist?

Ja

Nein

Ich kann mich nicht erinnern.

2.7. Wofür ist Jod im Körper wichtig?

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“. Mehrere Antwortmöglichkeiten sind möglich.

Es erhält den normalen Stoffwechsel aufrecht.

Es verhindert Erblindung.

Es sorgt für eine gesunde Entwicklung und ein gesundes Wachstum des Babys in der Schwangerschaft.

Normale Festigkeit von Knochen und Zähnen.

Es sorgt für eine gesunde Entwicklung und ein gesundes Wachstum der Kinder.

Normalen Blutdruck

Ich bin mir nicht sicher.

2.8. Welche der folgenden Lebensmittel sind gute Jodlieferanten in der Ernährung?

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“. Mehrere Antwortmöglichkeiten sind möglich.

Fleisch und Fleischerzeugnisse	<input type="checkbox"/>
Eier	<input type="checkbox"/>
Brot	<input type="checkbox"/>
Getreide	<input type="checkbox"/>
Milch und Molkereiprodukte	<input type="checkbox"/>
Fisch und Meeresfrüchte	<input type="checkbox"/>
Obst und Gemüse	<input type="checkbox"/>
Kartoffeln	<input type="checkbox"/>
Pflanzliche Öle	<input type="checkbox"/>
Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Pillen oder Kapseln) mit Jod	<input type="checkbox"/>
Rosa Himalaya-Salz	<input type="checkbox"/>
Salz mit Jod	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir nicht sicher.	<input type="checkbox"/>

2.9. Bitte gebe für jede Aussage an, welche Antwort du für richtig hältst:

	Ja	Nein	Ich bin mir nicht sicher
Allen Salzsorten wird Jod zugesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Vergleich zu normalem Salz ist jodiertes Salz weniger gesund für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Vergleich zu normalem Salz verringert Jodsalz die Chance einer Frau, schwanger zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.10. Wie viel Jod pro Tag sollen laut Experten (WHO) Jugendliche und Erwachsene essen (ausgenommen Schwangere)?

Bitte wähle nur eine Antwort aus.

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“.

80–100 Mikrogramm(μg)/Tag

130–150 Mikrogramm(μg)/Tag

180–200 Mikrogramm(μg)/Tag

230–250 Mikrogramm(μg)/Tag

330–350 Mikrogramm(μg)/Tag

600 Mikrogramm(μg)/Tag

1000 Mikrogramm(μg)/Tag

Ich bin mir nicht sicher.

2.11. Was sind die möglichen gesundheitlichen Folgen einer zu geringen Jodzufuhr?

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“.

Erhöhtes Risiko eines Kropfes (Anschwellen des Halses)

Beeinträchtigung von Wachstum und Entwicklung des Fötus und der Kinder.

Schwaches Immunsystem

Störungen der Schilddrüsenfunktion (z. B. Hypo- und Hyperthyreose)

Fehlbildungen in der Schwangerschaft (Geburtsfehler)

Erblindung

Nichts

Ich bin mir nicht sicher.

2.12. Gibt es mögliche gesundheitliche Folgen einer zu hohen Jodzufuhr?

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“.

- Ja
- Nein
- Ich bin mir nicht sicher.

2.13. Wann ist es besonders wichtig, dass Frauen ausreichend Jod zu sich nehmen?

	Ja	Nein	Ich bin mir nicht sicher
In dem Moment, in dem sie beschließen, dass sie schwanger werden wollen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In dem Moment, in dem sie erfahren, dass sie schwanger sind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur während der ersten beiden Trimester (6 Monate) der Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In ihrem täglichen Leben, unabhängig von einer Schwangerschaft oder ihrem Wunsch, schwanger zu werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.14. Wie viel Jod sollten schwangere Frauen laut Expertenmeinung (WHO) pro Tag zu sich nehmen?

Bitte wähle nur eine Antwort aus.

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“.

- 75 Mikrogramm(μg)/Tag
- 100 Mikrogramm(μg)/Tag
- 140 Mikrogramm(μg)/Tag
- 175 Mikrogramm(μg)/Tag
- 200 Mikrogramm(μg)/Tag
- 250 Mikrogramm(μg)/Tag
- 600 Mikrogramm(μg)/Tag
- 1000 Mikrogramm(μg)/Tag
- Ich bin mir nicht sicher.

2.15. Gibt es Risiken für eine Schwangerschaft bei Jodmangel (zu wenig Jod)?
Bitte wähle nur eine Antwort aus.

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“.

Nein, denn das Baby kann seinen Jodhaushalt selbst regulieren.

Nein, weil Jod zu Beginn der Schwangerschaft nicht wichtig ist.

Ja, aber nur am Ende der Schwangerschaft.

Ja, die Entwicklung und das Wachstum des Babys können möglicherweise durch einen niedrigen Jodspiegel zu Beginn der Schwangerschaft beeinträchtigt werden.

Ich bin mir nicht sicher.

2.16 Welche dieser Portionsgrößen von Lebensmitteln würden den täglichen Jodbedarf am ehesten decken? Bitte wähle nur eine Antwort aus.

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“.

Ein Glas (200 ml) Fruchtsaft

Eine Portion (120g) Hummus

Eine Portion (150 g) weißer Seefisch (z. B. Kabeljau oder Schellfisch)

Eine Portion (200 g) Huhn

Ich bin mir nicht sicher.

2.17. Welche Mahlzeit wäre die ausgewogenste Wahl, um genügend Jod zu erhalten?

Bitte wähle nur eine Antwort aus.

Wenn du unsicher bist, was du antworten sollst, rate bitte nicht. Verwende stattdessen die Antwortoption „Ich bin mir nicht sicher“.

Lachsfilet mit Kartoffeln und Brokkoli

Kabeljau mit Kartoffeln und Karotten

Linsensuppe mit Kokosmilch

Ich bin mir nicht sicher

2.18. Eine schwangere Frau ist besorgt über ihre Jodzufuhr. Welchen Rat würdest du ihr geben, um sicherzustellen, dass sie ihren Jodbedarf während der Schwangerschaft deckt?

(Mehrere Antwortmöglichkeiten sind möglich.)

- | | |
|--|--------------------------|
| Mehr weißen Seefisch (z.Bsp. Kabeljau) in ihrer Ernährung | <input type="checkbox"/> |
| Ihr zur raten, kein Jodsalz mehr zu verwenden und es durch rosa Himalaya-Salz zu ersetzen | <input type="checkbox"/> |
| Ihr vorzuschlagen, mehr Milchprodukte wie Joghurt und Milch zu essen | <input type="checkbox"/> |
| Ihr zu raten, ihre Krankenkasse über die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln mit Jod zu befragen | <input type="checkbox"/> |
| Ihr empfehlen, jodiertes Salz anstelle von Salz ohne Jodzusatz zu verwenden | <input type="checkbox"/> |
| Ihr vorschlagen, regelmäßig Seegras/Algen, Obst und Gemüse zu essen | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin mir nicht sicher. | <input type="checkbox"/> |

2.19. Jodiertes Salz ist in meinem örtlichen Supermarkt erhältlich.

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
| Nein | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin mir nicht sicher. | <input type="checkbox"/> |

2.20. Wie viel Kontrolle hast du an einem normalen Tag über die Lebensmittel, die du isst?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| Ich habe die volle Kontrolle. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe viel Kontrolle. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe etwas Kontrolle. | <input type="checkbox"/> |
| Neutral | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe wenig Kontrolle. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe kaum Kontrolle. | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe überhaupt keine Kontrolle. | <input type="checkbox"/> |

2.21. Bitte kreuze für jede Aussage an, wie sehr du ihr zustimmst oder nicht zustimmst:

	Stimme voll und ganz zu	Stimme zu	Stimme eher zu	Stimme weder zu noch lehne ich ab	Stimme eher nicht zu	Stimme nicht zu	Stimme überhaupt nicht zu	Weiß ich nicht
Meine finanzielle Situation schränkt meine Möglichkeiten ein, jodhaltige Lebensmittel zu kaufen (z. B. Fisch, Milchprodukte, jodiertes Salz).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An einem typischen Tag habe ich das Gefühl, dass ich selbst entscheiden kann, welche Lebensmittel ich esse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich von meiner Familie unterstützt, gesund zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde es schwierig, gesunde Lebensmittel auszuwählen, wenn ich mit meinen Freunden zusammen bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.22. Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Informationen über gesunde Ernährung. Wie gut gelingt es dir, die für dich relevanten Informationen auszuwählen?

Ausgezeichnet	<input type="checkbox"/>
Sehr gut	<input type="checkbox"/>
Gut	<input type="checkbox"/>
Weder gut noch schlecht	<input type="checkbox"/>
Schlecht	<input type="checkbox"/>
Sehr schlecht	<input type="checkbox"/>
Äußerst schlecht	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich nicht für diese Themen interessiert.	<input type="checkbox"/>

2.23. Bitte bewerte, wie leicht es dir fällt, die folgenden Aspekte zu beurteilen:

	Sehr leicht	Leicht	Eher leicht	Weder leicht noch schwer	Eher schwer	Schwer	Sehr schwer
Wie einfach ist es für dich, die langfristigen Auswirkungen deiner Ernährungsgewohnheiten auf deine Gesundheit zu beurteilen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie einfach ist es für dich zu beurteilen, ob ein bestimmtes Lebensmittel für eine gesunde Ernährung relevant ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.24. Im Vergleich zu jetzt würde ich gerne...

	Stimme voll und ganz zu	Stimme zu	Stimme eher zu	Stimme weder zu noch lehne ich ab	Stimme eher nicht zu	Stimme nicht zu	Stimme überhaupt nicht zu
...mehr Gemüse essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mehr Fisch und Meeresfrüchte essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mehr Eier essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weniger süße Lebensmittel essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mehr jodhaltiges Salz essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mehr Milch und Molkereiprodukte essen und trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... mehr angereicherte pflanzliche Getränke (z. B. Hafer- oder Sojadrinks) trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weniger Fleisch essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...mehr Nahrungsergänzungsmittel mit Jod essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Häufigkeit der Nahrungsaufnahme

Die folgenden Fragen beziehen sich auf deinen typischen Verzehr von verschiedenen Lebensmitteln. Denke bei der Beantwortung der Fragen an deine Nahrungsaufnahme im letzten Monat. Wir haben Verständnis dafür, dass deine Aufnahme von Tag zu Tag schwankt, aber versuche, eine Schätzung deiner üblichen Aufnahme zu geben.

3.1. Konsumierst du Kuhmilch? (Andere Molkereiprodukte wie Käse und Joghurt sind nicht gemeint.)

- Nein
- Manchmal
- Ja

Falls du „nein“ ausgewählt hast, mache mit Frage 3.2 weiter.

3.1.1. Wie viele der folgenden Portionen Kuhmilch und anderer kuhmilchhaltiger Getränke konsumierst du?

	Selten oder nie	1-3 Portionen/Woche	4-6 Portionen/Woche	1 Portion/Tag	2 Portionen/Tag	3-4 Portionen/Tag
1 Glas Milch (One Portion= 200 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Frühstücksmüsli, in Haferflocken oder Porridge (Eine Portion = eine Tasse/Kanne mit 150-200 ml Milch hinzugefügt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere kuhmilchhaltige Getränke (z. B. Kakao/Schokoladenmilch, Horlicks, Milchshake usw.) Eine Portion = ein Glas (200 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch in Tee, Kaffee (Latte, Cappuccino) oder anderen Heißgetränken (Eine Portion = eine Tasse (200 ml) eines heißen Getränks)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.2. Wie viele Portionen Joghurt verzehrst du?

(Eine Portion = ein Becher (125-150 ml) Joghurt.)

Selten oder nie	<input type="checkbox"/>
1-3 Portionen/Woche	<input type="checkbox"/>
4-6 Portionen/Woche	<input type="checkbox"/>
1 Portion/Tag	<input type="checkbox"/>
2 Portionen/Tag	<input type="checkbox"/>
3-4 Portionen oder mehr/Tag	<input type="checkbox"/>

3.3. Wie viele Portionen Käse und Käseprodukte verzehrst du?

(Eine Portion = 2 Scheiben Käse)

Selten oder nie	<input type="checkbox"/>
1-3 Portionen/Woche	<input type="checkbox"/>
4-6 Portionen/Woche	<input type="checkbox"/>
1 Portion/Tag	<input type="checkbox"/>
2 Portionen/Tag	<input type="checkbox"/>
3-4 Portionen oder mehr/Tag	<input type="checkbox"/>

3.4. Wie viele Eier isst du?

(einschließlich der Eier, die du zum Kochen und Backen verwendest)

Selten oder nie	<input type="checkbox"/>
1-3 Eier/Woche	<input type="checkbox"/>
4-6 Eier/Woche	<input type="checkbox"/>
1-2 Eier/Tag	<input type="checkbox"/>
3 oder mehr Eier/Tag	<input type="checkbox"/>

3.5. Wie oft isst du weißen Fisch?

Dazu gehören Fischfilets und Fischprodukte (wie Fischfrikadellen, Fischstäbchen usw.)
 Zu Weißfisch gehören die Fischarten Kabeljau, Schellfisch und Seelachs. Nicht dazu gehören die fetten Fischarten wie Lachs, Forelle, Makrele und Hering.

Selten oder nie	<input type="checkbox"/>
1-3 Mal/Monat	<input type="checkbox"/>
1 Mal/Woche	<input type="checkbox"/>
2-3 Mal/Woche	<input type="checkbox"/>
4 oder mehr Mal/Woche	<input type="checkbox"/>

3.6. Wie oft konsumierst du See gras, Seetang oder Algen?

Dazu gehören auch Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel, denen See gras, Seetang oder Algen zugesetzt sind.

Selten oder nie	<input type="checkbox"/>
1-3 Mal/Monat	<input type="checkbox"/>
1-2 Mal/Woche	<input type="checkbox"/>
3 oder mehr Mal/Woche	<input type="checkbox"/>

3.7. Wie oft verwendest du jodhaltige Nahrungsergänzungsmittel?

Wenn du ein Multivitamin oder Mineralstofftabletten einnimmst, überprüfe, ob sie Jod enthalten. Achte darauf, dass die Bezeichnung Jod als Jod, Jodid, Kaliumjodid und Natriumjodid angegeben werden kann. Dies gilt nicht für Nahrungsergänzungsmittel aus Algen oder Seetang (dazu siehe die vorherige Frage).

Ich bin nicht sicher	<input type="checkbox"/>
Selten oder nie	<input type="checkbox"/>
1 Mal/Woche	<input type="checkbox"/>
2-4 Mal/Woche	<input type="checkbox"/>
5-7 Mal/Woche	<input type="checkbox"/>

3.8. Verwendest du zu Hause Jodsalz (gekennzeichnet als Jodsalz) zum Kochen und Backen?

Ich bin nicht sicher	<input type="checkbox"/>
Selten oder nie	<input type="checkbox"/>
Mehrmals pro Woche, aber nicht immer	<input type="checkbox"/>
Ja, ich verwende immer Jodsalz	<input type="checkbox"/>

3.9. Konsumierst du pflanzliche Milchalternativen?

Nein

Manchmal

Ja

Wenn du „Ja“ oder „Manchmal“ ausgewählt hast, mache weiter mit Frage 3.9.1
Wenn du „Nein“ ausgewählt hast, ist der Fragebogen hier zu Ende.

3.9.1 Ist deine pflanzliche Milchalternative mit Jod angereichert?

Ja

Nein

Ich weiß es nicht.

Wenn du „Ja“ ausgewählt hast, mache weiter mit Frage 3.9.2
Wenn du „Nein“ oder „Ich weiß es nicht“ ausgewählt hast, ist der Fragebogen hier zu Ende.

3.9.2. Wie viele Portionen pflanzlicher Milchalternativen, die mit Jod angereichert sind, konsumierst du?

Eine Portion = ein Glas (200 ml) eines pflanzlichen Getränks. Berücksichtige auch pflanzliche Getränke, die du zum Kochen, für Müsli usw. verwendest

Selten oder nie

1-3 Portionen/Woche

4-6 Portionen/Woche

1 Portion/Tag

2 Portionen/Tag

3-4 Portionen oder mehr/Tag

**Das ist das Ende des
Fragebogens.
VIELEN DANK für das
Ausfüllen!**