

Awareness Fragebogen

T3

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.

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 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)

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

Eier

Brot

Getreide

Milch und Molkereiprodukte

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	<input type="checkbox"/>
130–150 Mikrogramm(µg)/Tag	<input type="checkbox"/>
180–200 Mikrogramm(µg)/Tag	<input type="checkbox"/>
230–250 Mikrogramm(µg)/Tag	<input type="checkbox"/>
330–350 Mikrogramm(µg)/Tag	<input type="checkbox"/>
600 Mikrogramm(µg)/Tag	<input type="checkbox"/>
1000 Mikrogramm(µg)/Tag	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir nicht sicher.	<input type="checkbox"/>

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)	<input type="checkbox"/>
Beeinträchtigung von Wachstum und Entwicklung des Fötus und der Kinder.	<input type="checkbox"/>
Schwaches Immunsystem	<input type="checkbox"/>
Störungen der Schilddrüsenfunktion (z. B. Hypo- und Hyperthyreose)	<input type="checkbox"/>
Fehlbildungen in der Schwangerschaft (Geburtsfehler)	<input type="checkbox"/>
Erblindung	<input type="checkbox"/>
Nichts	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir nicht sicher.	<input type="checkbox"/>

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

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 | <input type="checkbox"/> |
| 100 Mikrogramm(μg)/Tag | <input type="checkbox"/> |
| 140 Mikrogramm(μg)/Tag | <input type="checkbox"/> |
| 175 Mikrogramm(μg)/Tag | <input type="checkbox"/> |
| 200 Mikrogramm(μg)/Tag | <input type="checkbox"/> |
| 250 Mikrogramm(μg)/Tag | <input type="checkbox"/> |
| 600 Mikrogramm(μg)/Tag | <input type="checkbox"/> |
| 1000 Mikrogramm(μg)/Tag | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin mir nicht sicher. | <input type="checkbox"/> |

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. | <input type="checkbox"/> |
| Nein, weil Jod zu Beginn der Schwangerschaft nicht wichtig ist. | <input type="checkbox"/> |
| Ja, aber nur am Ende der Schwangerschaft. | <input type="checkbox"/> |
| Ja, die Entwicklung und das Wachstum des Babys können möglicherweise durch einen niedrigen Jodspiegel zu Beginn der Schwangerschaft beeinträchtigt werden. | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin mir nicht sicher. | <input type="checkbox"/> |

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 | <input type="checkbox"/> |
| Eine Portion (120g) Hummus | <input type="checkbox"/> |
| Eine Portion (150 g) weißer Seefisch (z. B. Kabeljau oder Schellfisch) | <input type="checkbox"/> |
| Eine Portion (200 g) Huhn | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin mir nicht sicher. | <input type="checkbox"/> |

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

Ihr zur raten, kein Jodsalz mehr zu verwenden und es durch rosa Himalaya-Salz zu ersetzen

Ihr vorzuschlagen, mehr Milchprodukte wie Joghurt und Milch zu essen

Ihr zu raten, ihre Krankenkasse über die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln mit Jod zu befragen

Ihr empfehlen, jodiertes Salz anstelle von Salz ohne Jodzusatz zu verwenden

Ihr vorschlagen, regelmäßig Seegras/Algen, Obst und Gemüse zu essen

Ich bin mir nicht sicher.

2.19. Jodiertes Salz ist in meinem örtlichen Supermarkt erhältlich.

Ja

Nein

Ich bin mir nicht sicher.

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

Ich habe die volle Kontrolle.

Ich habe viel Kontrolle.

Ich habe etwas Kontrolle.

Neutral

Ich habe wenig Kontrolle.

Ich habe kaum Kontrolle.

Ich habe überhaupt keine Kontrolle.

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!**