

Haben Sie eine gesunde Beziehung zu Lebensmitteln?



Kreuzen Sie die Aussagen an, die am besten zu Ihnen passen.

Anzeichen einer gesunden Beziehung zu Lebensmitteln

Normalerweise trifft Folgendes auf mich zu:

- Ich betrachte Nahrungsmittel als einen Weg, um meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu fördern und zu pflegen
- Ich esse, wenn ich Hunger habe und höre auf, wenn ich voll bin
- Ich esse regelmäßig und habe eine Routine wie Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Ich erkenne, dass alle Lebensmittel einen gewissen Wert mit sich bringen
- Ich esse abwechslungsreiche Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen
- Ich esse gerne
- Ich fühle mich wohl dabei, mit anderen oder alleine zu speisen
- Ich fühle mich gut in mir selbst

Anzeichen einer ungesunden Beziehung mit Lebensmitteln

Folgendes trifft häufig auf mich zu:

- Ich fühle mich schuldig oder schäme mich, wenn ich esse
- Ich stufe Lebensmittel als „gut“ oder „schlecht“ ein
- Ich esse häufig über lange Zeiträume hinweg nichts, schränke ein, was ich esse, mache oft eine Diät oder folge Modediäten
- Ich esse, wenn ich mich gestresst, deprimiert, wütend, traurig oder gelangweilt fühle
- Ich verwende Essen als Belohnung oder habe „Mogeltage“
- Ich verlasse mich sehr darauf, Kalorien zu zählen, und versuche, die Kalorien, die ich gegessen habe, durch Sport zu verbrennen
- Ich fühle mich außer Kontrolle, wenn ich esse
- Ich kritisiere mich selbst wegen meiner Lebensmittelwahl oder weil ich zu viel gegessen habe

Die Aussagen auf der linken Seite sind Anzeichen einer gesunden Beziehung mit Lebensmitteln. Wenn Sie sich von den Aussagen auf der rechten Seite eher angesprochen fühlen, wäre es möglicherweise ratsam, sich psychologisch beraten zu lassen. Dies kann Ihnen dabei helfen, eine gesündere, mitfühlendere Beziehung zu Lebensmitteln und zu sich selbst aufzubauen.

Quellen

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 3. Februar 2024.

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 12. Oktober 2023.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie spezielle Gesundheitsfürsorge, Behandlung oder Medikamente benötigen. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen andere Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Komponenten sind möglicherweise nicht in allen Staaten oder für alle Gruppengrößen verfügbar und können sich jederzeit ändern. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF15047674 333076-112024 OHC