

FRAGEBOGEN

Vorbereitung zum Ernährungs-Check

Prima, dass Sie etwas für eine gesunde Ernährung tun wollen!
Bitte beantworten Sie die Fragen und senden Sie die Antworten per E-Mail an unsere Fachapothekerin für Ernährungsfragen, Frau Antje Kupfernagel (kupfernagel@adler-apotheke-hh.de). So kann sie sich ideal auf den vereinbarten Termin vorbereiten und Sie individuell beraten!

Möchten Sie gern Ihr Gewicht reduzieren?

Haben Sie das schon einmal probiert? Wenn ja, mit welcher „Methode“?

Haben Sie Unverträglichkeiten (z.B. Milchprodukte, Gluten, Fruktose)?

Kennen Sie Ihre Blutwerte, gibt es da Besonderheiten?

Haben Sie eine besondere Ernährungsform (z.B. vegetarisch, vegan)?

Möchten Sie mit der Ernährung auf besondere Lebenssituationen reagieren (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, sportliche Herausforderungen, Appetitlosigkeit, ältere Menschen, Erkrankungen ...)?

Wenn ja, welche Fragen beschäftigen Sie, welche Probleme gibt es mit dem Essen?