






Auswertung Eating Attitudes Test 26 – Deutsch (EAT-26D)

08.09.2023

Diäthalten:		0 bis 39
Bulimie und Beschäftigung mit Nahrung:		0 bis 18
Orale Kontrolle:		0 bis 21
EAT-26D:		0 bis 78

Legende

	geringes Risiko
	mittleres Risiko
	hohes Risiko

Hohes Risiko für die Entwicklung einer Essstörung.

Ich fürchte mich davor, Übergewicht zu haben.	oft
Ich vermeide es zu essen, wenn ich hungrig bin.	immer
Ich werde vom Essen ganz in Anspruch genommen.	selten
Ich habe das Gefühl, beim Essen nicht mehr aufhören zu können.	manchmal
Ich zerteile mein Essen in extrem kleine Stücke.	manchmal
Ich weiß, wie viel Kalorien die Nahrungsmittel haben, die ich esse.	nie
Ich vermeide Nahrungsmittel, die viele Kalorien haben.	nie
Ich spüre, dass es andere gerne sähen, wenn ich mehr essen würde.	sehr oft
Ich erbreche nach dem Essen.	oft
Nachdem ich gegessen habe, fühle ich mich deswegen sehr schuldig.	manchmal
Mich beschäftigt der Wunsch, dünner zu sein.	manchmal
Wenn ich in Bewegung bin, denke ich daran, wie viele Kalorien ich dabei verbrauche.	nie
Andere Menschen sind der Meinung, dass ich zu dünn bin.	manchmal
Mich beherrscht das Gefühl, dass ich Fett an meinem Körper habe.	nie
Ich brauche mehr Zeit als andere, um meine Mahlzeiten aufzuessen.	nie
Ich vermeide Speisen, die Zucker enthalten.	immer
Ich halte Diät (esse wenig oder nur ausgewählte Nahrungsmittel).	selten
Ich habe das Gefühl, dass das Essen mein Leben beherrscht (meine Gedanken kreisen meist ums Essen).	oft
Ich kontrolliere mein Essverhalten (was und wie viel ich esse).	selten

Ich habe das Gefühl, dass die anderen mich drängen zu essen.	manchmal
Ich verwende zuviel Zeit und zu viele Gedanken an das Essen.	immer
Ich fühle mich unwohl, wenn ich Süßigkeiten gegessen habe.	nie
Mein Essverhalten beschäftigt mich.	immer
Ich habe es gern, wenn mein Magen leer ist.	immer
Ich probiere gern neues, reichhaltiges Essen aus.	selten
Nach den Mahlzeiten verspüre ich den Drang zu erbrechen.	nie