Přílohy

Příloha 1: Dotazník

Příjem vápníku u jedinců s dietním omezením mléka a mléčných výrobků

Dobrý den,

chtěl bych Vás poprosit o několik minut Vašeho času pro vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé diplomové práce "Příjem vápníku u jedinců s dietním omezením mléka a mléčných výrobků". Data z něj budou využita pro praktickou část diplomové práce. Dotazník je rozdělen na dvě části. První část je zaměřena především na obecné informace o účastníkovi výzkumu, druhá část zkoumá stravovací návyky a frekvenci konzumace vybraných potravin. Dotazník je anonymní a kdykoliv můžete od jeho vyplňování odstoupit.

Cílem práce je zmapování příjmu vápníku u jedinců s omezeným příjmem mléka a mléčných výrobků.

Předpokladem pro vyplnění dotazníku je to, že jedinec je starší 18 let a dlouhodobě nepobývá v uzavřených prostorech a tím pádem je pravidelně vystavován slunečnímu záření.

Děkuji za Váš čas

Bc. Ondřej Novák

Věk

Váha (kg)

Výška (cm)

Pohlaví

- ○ Muž
- ○ Žena

Z jakého důvodu máte omezený příjem mléka a mléčných výrobků?

- ☐ Laktózová intolerance
- ☐ Alergie na bílkovinu kravského mléka
- ☐ Jiné (doplňte)

Kouříte?

- ○ Ano
- ○ Ne

Kolik cigaret denně vykouříte?

Kolik let přibližně kouříte?

Kolikrát týdně provozujete nějakou pohybovou aktivitu?

Jak dlouho přibližně Vaše pohybová aktivita trvá? (30 minut, 1 hodina, ...) Pokud neděláte žádnou pohybovou aktivitu, vyplňte jen nulu.

Jaké pohybové aktivity provozujete?

- ☐ Intenzivní chůze
- ☐ Plavání
- ☐ Běhání
- ☐ Cyklistika
- ☐ Kolektivní sporty
- ☐ Fitness
- ☐ Nedělám žádnou pohybovou aktivitu
- ☐ Jiné (uveďte)

Jaké máte zaměstnání?

- ○ Sedavé
- ○ Středně fyzicky náročné
- ○ Vysoce fyzicky náročné
- ○ Nepracuji

Kolik hodin průměrně denně spíte?

Berete nějaký z následujících doplňků? (pokud odpovíte "NE" zbylá místa vyplňte pomlčkou)

	ANO/NE	Uveďte název doplňku:	Kolikrát týdně berete jednu dávku?	Jak dlouho doplněk berete?
Vitamin D				
Vápník				
Jiné (pokud je jich více, uveďte všechny)				
Neberu žádný Doplněk (v tomto případě odpovězte jen ANO a zbytek polí vyplňte pomlčkou)				

Berete nějaký z následujících léků?

- ☐ Inhibitory protonové pumpy (léky proti překyselení žaludku, např. Omeprazol)
- ☐ Kortikoidy (Medrol, Prednison, Hydrocortison)
- ☐ Antiepileptika (léky na epilepsii)
- ☐ Heparin (lék působící proti srážlivosti krve)
- ☐ Diuretika (léky působící na ledviny, v tomto případě uveďte název léku) ☐
- ☐ Žádný z uvedených

Trpíte nějakým z následujících onemocnění?

- ☐ Diabetes (cukrovka)
- ☐ Onemocnění ledvin
- ☐ Onemocnění štítné žlázy
- ☐ Onemocnění příštítných tělísek
- ☐ Dlouhodobé onemocnění jater
- ☐ Dlouhodobé onemocnění střev kromě laktózové intolerance (Crohnova choroba, ulcerosní kolitida, zkrácené střevo, celiakie, apod.)
- ☐ Dlouhodobé onemocnění žaludku
- ☐ Dědičná porucha související s příjmem vápníku
- ☐ Onemocnění nadledvin (hyperkortikalismus-nadměrná produkce kůry nadledvin)
- ☐ Osteoporóza
- ☐ Gynekologické problémy
- ☐ Žádné z uvedených

Prodělal/a jste během svého života nízkozátěžovou zlomeninu? Tzn. zlomeninu, která vznikla bez toho, aniž by kost byla vystavena velké zátěži?

- ○ Ano
- ○ Ne

Víte, jaké zásady platí ohledně příjmu vápníku a jaké jsou jeho zdroje?

- ○ Ano
- ○ Ne

Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a kladně, odkud jste informace získal/a?

- ☐ Lékař
- ☐ Nutriční terapeut/Nutriční specialista
- ☐ Internet
- ☐ Výživový poradce mimo zdravotnické zařízení
- ☐ Jiné (uveďte) [ ]

Sledujete obsah vápníku v potravinách?

- ○ Ano
- ○ Ne

Jak moc máte omezený příjem mléka a mléčných výrobků?

- ○ Netoleruji ani mléko ani mléčné výrobky
- ○ Toleruji mléko a mléčné výrobky v omezeném množství

V následující tabulce se nachází zástupci potravin mléka a mléčných výrobků, které jsou nejlepšími zdroji vápníku. Vyplňte, prosím, jak často vybrané zástupce konzumujete. Případně doplňte, zda konzumujete bezlaktózové varianty uvedených potravin. Pokud nějakou potravinu nekonzumujete, vyplňte prázdná pole pomlčkou.

	Kolik porcí za týden/měsíc sníte? (vždy, prosím, uveďte, zda je to za měsíc nebo za týden)
MLÉKO (1 porce = 1 sklenice = 250 ml)	
KEFÍROVÉ NEBO ACIDOFILNÍ MLÉKO (1 porce = 1 sklenice = 250 ml)	
BÍLÝ JOGURT (1 porce = 1 menší kelímek = 150 g)	
OCHUCENÝ JOGURT (1 porce = 1 menší kelímek = 150 g)	

EIDAM
(1 porce = 1 plátek)

EMENTÁL
(1 porce = 1 plátek)

HERMELÍN
(1 porce = 1 menší kus = 100 g)

MOZZARELLA
(1 porce = 1 menší balení = 125 g)

ŽERVÉ, LUČINA
(1 porce = porce na namazání chleba nebo rohlíku = cca 10 g)

TAVENÝ SÝR
(1 porce = 1 trojúhelník nebo porce na pečivo = 15 g)

TVAROH
(1 porce = 1 vanička = 250 g)

V následující tabulce se nachází zástupci potravin živočišného původu, kteří mohou být dobrými zdroji vápníku. Vyplňte, prosím, jak často vybrané zástupce konzumujete. Pokud nějakou potravinu nekonzumujete, vyplňte prázdná pole pomlčkou.

Kolik porcí za týden/měsíc sníte? (vždy, prosím, uveďte, zda je to za měsíc nebo za týden)

VEJCE
(1 porce = 1 kus)

SARDINKY V OLEJI
(1 porce = 1 konzerva = 125 g)

LOSOS
(1 porce = 1 konzerva = 150 g)

V následující tabulce se nachází zástupci potravin rostlinného původu, kteří mohou být dobrými zdroji vápníku. Vyplňte, prosím, jak často vybrané zástupce konzumujete. Pokud nějakou potravinu nekonzumujete, vyplňte prázdná pole pomlčkou.

	Kolik porcí za týden/měsíc sníte? (vždy, prosím, uveďte, zda je to za měsíc nebo za týden)
ČOČKA (1 porce = 1 hrnek)	
FAZOLE (1 porce = 1 hrnek)	
MANDLE (1 porce = 1 hrst)	
LÍSKOVÉ OŘECHY (1 porce = 1 hrst)	
FÍKY SUŠENÉ (1 porce = 1 hrst)	
CHIA SEMÍNKA (1 porce = 1 lžíce)	
SEZAMOVÁ SEMÍNKA (1 porce = 1 lžíce)	
MÁK (1 porce = 1 lžíce)	

V následující tabulce se nachází další zástupci potravin rostlinného původu, kteří mohou být dobrými zdroji vápníku. Vyplňte, prosím, jak často vybrané zástupce konzumujete. Pokud nějakou potravinu nekonzumujete, vyplňte prázdná pole pomlčkou.

	Kolik porcí za týden/měsíc sníte? (vždy, prosím, uveďte, zda je to za měsíc nebo za týden)
POMERANČE (1 porce = 1 kus)	
LISTOVÝ ŠPENÁT (1 porce = půlka klasického 400 g balení = 200 g)	
BROKOLICE (1 porce = polovina růžice = cca 200 g)	
ZELÍ HLÁVKOVÉ NEBO ČÍNSKÉ (1 porce = polovina hlávky)	
HLÁVKOVÁ KAPUSTA (1 porce = polovina hlávky)	
TOFU (1 porce = klasické balení = 180-200 g)	
VYSOKOPROCENTNÍ HOŘKÁ ČOKOLÁDA (1 porce = 1 řádek)	

V následující tabulce se nachází nápoje, které mohou snížit množství vstřebaného vápníku. Odpovězte, prosím, jak často vybrané nápoje pijete. Pokud nějakého ze zástupců nekonzumujete, vyplňte prázdná pole pomlčkou.

	Kolik porcí za týden/měsíc vypijete? (vždy, prosím, uveďte, zda je to za měsíc nebo za týden)
KOLOVÉ NÁPOJE (1 porce = 1 sklenička = 250 ml)	
KÁVA S KOFEINEM (1 porce = 1 hrnek = 250 ml)	
PIVO (1 porce = 1 půllitr)	
VÍNO (1 porce = 1 sklenka = 200 ml)	
OSTATNÍ ALKOHOL (1 porce = 1dcl)	

Konzumujete rostlinná mléka obohacená vápníkem?

- ○ Ano
- ○ Ne

Jaká rostlinná mléka konzumujete? (kokosové, sojové, ...)

Kolikrát za týden/měsíc si dáte 1 porci (1 sklenici) rostlinného mléka?

Jaké množství tekutin za den průměrně vypijete? (v litrech)