

Příloha 1: Dotazník

1. Jaké je Vaše pohlaví?
2. Jaký je Váš věk?
3. Kdy jste byla diagnostikována/a? Uveďte, prosím, měsíc a rok.
4. Jaká je Vaše výška (v cm)?
5. Jaká je Vaše aktuální hmotnost (v kg)?
6. Jaký je Váš nejaktuálnější počet CD4+ T-lymfocytů (CD4+ buněk)?
7. Zhubl/a jste za poslední tři měsíce? Jestli ano, o kolik? Prosím uveďte v kg, jestli ne, uveďte nula.
8. Přibral/a jste za poslední tři měsíce? Jestli ano, o kolik? Prosím, uveďte v kg, jestli ne, uveďte nula.
9. Jak dlouho a jakou ART užíváte? Prosím uveďte název léku/ů.
10. Pozorujete nebo jste v minulosti pozoroval/a nějaké nežádoucí účinky ART?
11. Trpíte gastrointestinálními potížemi (průjem, nevolnost, nechut' k jídlu, zvracení, škrundání, zácpa, bolest břicha...)?
12. Pokud trpíte gastrointestinálními obtížemi, prosím, uveďte, jak je řešíte.
13. Máte nějaký abúzus (nadměrné užívání)? Pokud máte jiný, uveďte jej v poli „jiné“.
 - Alkohol
 - Cigarety
 - Marihuana
 - Drogy
 - Léky
 - Jiné...
14. Jaké je Vaše povolání?
15. Zajímáte se o zdravou životosprávu (zdravé a pravidelné stravování, pohybová aktivita)?

16. Jíte ryby? Jestli ano, uveďte, kolikrát za týden/měsíc. Zahrnuty jsou i pokrmy z ryb jako např. pomazánky, rybí polévka. Jestli ryby nejíte, uveďte proč.
17. Suplementujete (= doplňujete nějaké živiny ve formě tablet, prášku, sirupu) živiny či stopové prvky (zinek, selen, protein, omega 3 mastné kyseliny, železo...)? Jestli jiné, uveďte které.
18. Suplementujete nějaké vitamíny (vitamíny skupiny B či vitamín C, A, D, E, K)?
19. S kým žijete/bydlíte? Sám/a, s přítelem/kyní, manželem/kou, s dětmi, s rodiči...
20. Existuje nějaká potravina, kterou nejíte a proč? Např. nadýmavé luštěniny.
21. Byly Vám lékařem poskytnuty informace ohledně zdravého stravování?
22. Využil/a jste někdy služeb nutričního poradenství?

Příloha 2: Informační leták

Základy správného stravování pro osoby žijící s HIV

„Necht' strava je tvojí medicínou.“

Hippokratés (5. století př. n. l.)

Věděl jsi, že vhodný a dostatečný příjem **živin** je hned po antiretrovirové terapii nejdůležitější složkou celé léčby?

Věděl jsi, že zvýšený příjem **bílkoviny** je u osob žijící s HIV vyžadovaný?

Věděl jsi, že **optimální** tělesná hmotnost napomáhá lepší prognóze?

- Jez **3-5 porcí** denně
 - Nikdy nezapomínej na **snídani!**
- Každý den jez čerstvé ovoce a zeleninu
 - **Minimálně 200 g ovoce a 500 g zeleniny!**
 - Zeleninový salát konzumujte s rostlinným olejem – olivový, řepkový, slunečnicový
- Dbej na optimální příjem **bílkovin každý den!**
 - Maso, ryby, vejce, tvaroh, tvrdé sýry, sója, čočka, ořechy, hrách, fazole, cizrna ...
- Konzumuj **ryby a rybí pokrmy dvakrát za týden**
 - Losos, tuňák, treska, makrela, filé, kapr, rybí pomazánky, rybí polévky ...
- Konzumuj **celozrnné** obiloviny
 - Tmavý chleba a pečivo, rýži, těstoviny
- Každý týden jez **luštěniny**
 - Cizrna, fazole, hrách, sója, čočka, arašídý
- **Nekonzumuj smažené a tučné potraviny**
 - Fastfood, chipsy, hranolky
- Nekonzumuj sladké pochutiny a **slazené nápoje**
 - Kolové a energetické nápoje, bonbóny, nutella
- Kontroluj **datum trvanlivosti potravin**
 - Používej jiné prkénko pro přípravu masa a zeleniny, skladuj maso a zeleninu odděleně
- Udržuj si **stálou tělesnou hmotnost**, kterou určí lékař
 - Pravidelně se **važ** a každý den se hýbej
 - Nutriční terapeut ti určí denní příjem energie a vypočítá denní příjem živin
- Máš-li nějaké **potíže** (zácpa, průjem...), konzultuj je se svým lékařem
 - Kontaktuj nutričního terapeuta ohledně **dietních omezení**, vyskytují-li u tebe se potíže

V případě zájmu se zeptej svého lékaře ohledně **nutričního poradenství**
Nezapomeň, že...

!! Strava musí být pestrá a pravidelná!!

Na druhé straně najdi vzorový denní jídelníček (navržený na 2 000 kcal)

Vzorový čtyřdenní jídelníček (75 kg)

pro osobu vyžadující 2 000 kcal/den a 1,5 g bílkovin/kg; 0,9 g tuků/kg; 3,2 g sacharidů/kg=
112,5 g bílkovin; 67 g tuků; 238 g sacharidů, 30 g vlákniny

Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře
50 g ovesných vloček 15 g ořechů 150 g bílého jogurtu 1 banán (90 g)	500 ml neslazeného zakysaného výrobku Jablko (150 g)	Brokolicová polévka (350 ml) Losos (150 g) s bramborovou kaší (200 g) a dušeným špenátem	Nakrájená zelenina: 100 g mrkve 100 g okurky 100 g papriky s 50 g hummusu (cizrnová pomazánka)	Pečené kuřecí stehno (150 g) s vařeným celozrnným kuskusem (150 g) a dušenou brokolicí (100 g) Salát z červené řepy (100 g)
Dvě míchaná vejce 50 g fazolí v tomatové omáčce s plátkem žitného chleba (50 g) 20 g čerstvého sýra 50 g kedlubny	Pomeranč (70 g) banán (90 g) sýr Cottage (150 g)	Pórková polévka (350 ml) Kuřecí čína s kešu ořechy (300 g) a rýžovými nudlemi (150 g) zelný salát (150 g)	Plátek žitného chleba (50 g) s 10 g másla a dvěma plátky dušené vepřové šunky (25 g) 200 g cherry rajčat	Zeleninové rizoto s krůtím masem (400 g) a nastrouhaným sýrem (30 g) míchaný listový salát (150 g)
Pohanková kaše (60 g) s mlékem 150 ml rozmačkaný banán (90 g) 15 g mandlí	Nastrouhané jablko (150 g) s nastrouhanou mrkví (100 g) s citrónovou šťávou a skořicí 500 ml kefirového mléka	Hovězí vývar s játrovými knedlíčky Čočka na kyselo (300 g) s volským okem (2 ks) rajčatový salát (150 g)	Zeleninový salát s balkánským sýrem a olivovým olejem a balsamikem (250 g)	Hovězí plátek na houbách (120 g) s dušenou rýží (150 g) broskvový kompot (80 g)
Žitný chléb (90 g) dva plátky šunky (25 g) vejce vařené natvrdo (70 g) 30 g Lučiny ředkvičky (60 g)	Polotučný tvaroh (100 g) borůvky 50 g 20 g ořechů 10 g medu	Dýňová polévka (350 ml) Lasagne se špenátem, lilkem a mletým masem (350 g) salát coleslaw (50 g)	Pomazánka z tuňáka (70 g) s celozrnným pečivem (60 g), nakrájený řapíkatý celer (50 g) a okurka (70 s)	Cizrna na paprice (250 g) s vařeným celozrnným bulgurem (150 g) a salátové listy s olivovým olejem (10 g) a sypaným parmezánem (30 g)