

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Faktory významné pro působení probiotik

Tabulka č. 2 Účel užití probiotik

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Vážená respondentko, vážený respondentě,
jmenuji se Tereza Veigertová a jsem studentkou oboru nutriční terapie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto anonymního dotazníku. Data z něj budou využita výhradně pro vypracování mé bakalářské práce na téma „Lidská výživa, *Bacteroides fragilis* a imunitní systém“. Odpovězte prosím na všechny otázky, u každé otázky vyberte pouze jednu možnost, pokud není určeno jinak.

Termín mikrobiota (mikrobiom) popisuje soubor mikroorganismů, ať už zdraví prospěšných (komezálních) či škodlivých (patogenních). Starší termín pro mikrobiotu je „mikroflóra“.

1. Pohlaví

- a) Žena
- b) Muž

2. Nejvyšší dosažené vzdělání

- a) Základní
- b) Odborné učiliště
- c) Středoškolské
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

3. Věk

- a) <18
- b) 18–30
- c) 31–45
- d) 46–60
- e) >60

4. Setkali jste se někdy s pojmem střevní mikrobiota?

- a) Ano
- b) Ne

5. Liší se podle Vás složení střevní mikrobioty u lidí v různých částech světa?

- a) Ano
- b) Ne

6. Lidé s nadváhou mají spíše...
- a) rozmanitější složení střevní mikrobioty.
 - b) méně rozmanité složení střevní mikrobioty.
7. Změna ve složení střevní mikrobioty proběhne od chvíle změny jídelníčku v rámci...
- a) hodin
 - b) dnů
 - c) týdnů
 - d) měsíců
8. Zvýšení příjmu sacharidů může navýšit počty...
- a) komenzálních (prospěšných) bakterií.
 - b) patogenních (škodlivých) bakterií.
 - c) komenzálních i patogenních bakterií.
9. Která z následujících možností představuje nejvýznamnější zdroj vlákniny?
- a) Maso a masné výrobky
 - b) Obiloviny
 - c) Rostlinné oleje
10. Tepelné zpracování potravin...
- a) nemá vliv na obsah mikroorganismů v potravinách.
 - b) ničí patogeny v potravinách.
 - c) snižuje celkové počty živých bakterií v potravinách.
11. Raw (čistě syrová) strava...
- a) zajistí zdravé složení střevní mikrobioty.
 - b) může působit na mikrobiotu každého jedince jinak.
 - c) způsobuje nebezpečnou dysbiózu.
12. Která z následujících možností obsahuje významný zdroj antioxidantů?
- a) Maso a masné výrobky
 - b) Mléko a mléčné výrobky
 - c) Zelenina
13. Tuky a oleje...
- a) nemají na složení mikrobioty vliv.
 - b) způsobují dysbiózu.
 - c) bychom měli zařadit do každého jídla

14. Bakterie odolné vůči žluči zvládají lépe než jiné bakterie dietu s vysokým zastoupením...
- a) tuků a olejů.
 - b) žlučových kyselin.
 - c) bílkovin.
15. Fermentované (kvašené) rostlinné výrobky působí na střevní mikrobiotu...
- a) stejně jako fermentované (zakysané) mléčné výrobky.
 - b) více než fermentované mléčné výrobky.
 - c) méně než fermentované mléčné výrobky.
16. Co to jsou probiotika?
- a) Živé bakterie
 - b) Léky zesilující účinky antibiotik
 - c) Léky pro lepší zažívání
17. Myslíte si, že má smysl užívat probiotické doplňky stravy?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Pouze s antibiotiky
 - d) Pouze v určitých případech
18. Který/é z následujících faktorů je/jsou dle vašeho názoru významné pro vliv probiotik na lidské tělo? (vyberte 1 nebo více odpovědí)
- Věk jedince
 - Druh užitých probiotik
 - Aktuální složení střevní mikrobioty
 - Užívané léky
 - Zdravotní stav
 - Probiotika se stejným složením mají stejný vliv na každého jedince
19. Je možné probiotika získat i ze stravy?
- a) Ano
 - b) Ne
20. Za jakým účelem byste použil(a) probiotické doplňky stravy? (vyberte 1 nebo více odpovědí)