

1 Přílohy

Příloha I Dotazník

1) Jste muž nebo žena?

- a) muž
- b) žena

2) Kolik je Vám let?

3) Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) střední odborné s výučním listem
- c) střední všeobecné
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

4) Žijete sám/a nebo s rodinou?

- a) sám/a
- b) s rodinou
- c) s partnerem/kou

5) Jste vegetarián/ka?

ANO NE

6) Kolik jídel denně máte?

- a) dvě
- b) tři
- c) více

7) Kolik jste schopná/ý sníst z jednotlivých pokrmů během dne? (Z uvedených možností vyberte nejvíce přibližnou skutečnost)

- a) celá porce
- b) polovina porce
- c) čtvrtina porce
- d) skoro nic

8) Vaříte z čerstvých potravin?

ANO NE

9) Jak dochucujete hotové pokrmy?

- e) masox, vegeta, podravka, sojová omáčka
- f) čerstvé bylinky
- g) jiné (ne průmyslově zpracované)

10) Nakupujete a konzumujete hotová jídla a polotovary? ANO NE

11) Kouříte? ANO NE

12) Konzumujete alkohol více než příležitostně? ANO NE

13) Dodržujete dietu s omezením fosfátů? ANO NE

14) Pokud jste odpověděli na předchozí otázku NE, z jakých důvodů?

- a) odkázanost na druhé
- b) více diet
- c) finance
- d) léky
- e) jiné důvody

15) Z jakých zdrojů čerpáte informace ohledně této diety?

- a) internet
- b) nutriční terapeutka (specialistka na výživu)
- c) lékař nebo zdravotní sestra
- d) letáčky
- e) knihy

16) Co je podle Vašeho názoru potravina s největším obsahem fosforu?

- a) bílý chléb
- b) tavený sýr
- c) vaječný bílek

17) Znáte svoji hladinu fosfátů v krvi? ANO NE

18) Užíváte s jídlem vazače fosfátů? ANO NE

19) Kterou skupinu onemocnění byste vybrali jako důsledek dlouhodobě vysoké hladiny fosfátů v krvi?

- a) Alzheimerova choroba, roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba
- b) lupénka, atopický ekzém, bradavice
- c) tuhnutí cév, poškození srdečního svalu, odvápnění kostí

20) Jste soběstačný/á při běžných denních aktivitách? ANO NE

21) Kromě fosfátů máte I jiná dietní omezení ohledně stravy?

- a) bezlepkové

- b) nízkocholesterolové
- c) diabetické
- d) jiné
- e) žádné

22) Jak dlouho jste na dialyze?

- a) od měsíce do půl roku
- b) rok
- c) dva roky
- d) více

23) Jaké těžkosti Vám přináší užívání vazačů fosfátů?

- a) nevolnost, pocity na zvracení
- b) zácpa, průjem
- c) snížení chutě k jídlu
- d) žádné

24) Cítíte se od té doby, co docházíte na hemodialýzu více unaven/a?

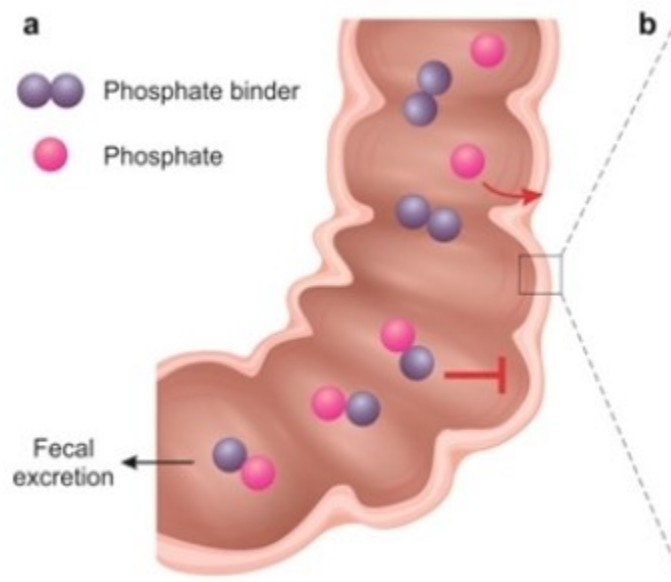
- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

- | | | |
|---|-----|----|
| 25) Trpíte dlouhodobě sníženou chutí k jídlu? | ANO | NE |
| 26) Došlo u Vás v posledních měsících k většímu váhovému úbytku? | ANO | NE |
| 27) Provozujete nějakou sportovní aktivitu pravidelně? | ANO | NE |
| 28) Máte nějaká další přidružená onemocnění? | ANO | NE |
| 29) Zaznamenali jste významější snížení nálady během poslední doby? | ANO | NE |

Příloha II Edukační materiály

Edukační materiál č. 1

VAZAČE FOSFÁTŮ a jejich správné užití



Zdroj : KIReports.org

✚ Phosphate binder = vazače fosfátů

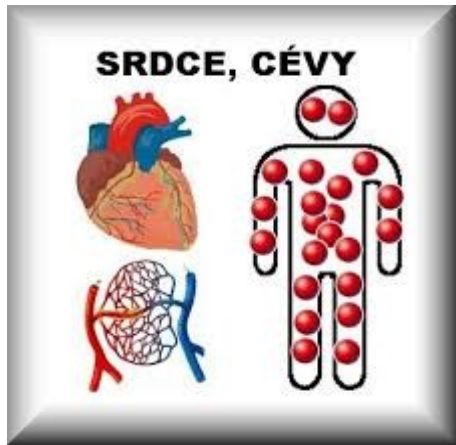
✚ Phosphate = fosfor

✚ **Důležité! UŽÍVAT LÉKY SPOLU S JÍDLEM!!!!!!**

✚ 5-6 soust => vezmu si vazač fosfátů => pokračuji v jídle

Edukační materiál č. 2

DŮSLEDKY VYSOKÉ HLADINY FOSFORU V KRVI



UKLÁDÁNÍ FOSFORU

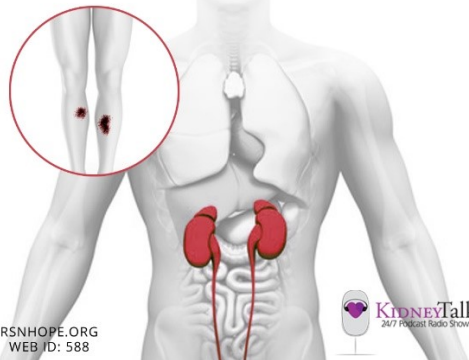
- Tuhnutí cév
- Poškození srdce
- Infarkt myokardu



ŘÍDNUTÍ KOSTÍ

- bolesti kloubů
- zlomeniny

CALCIPHYLAXIS & *Kidney Disease*

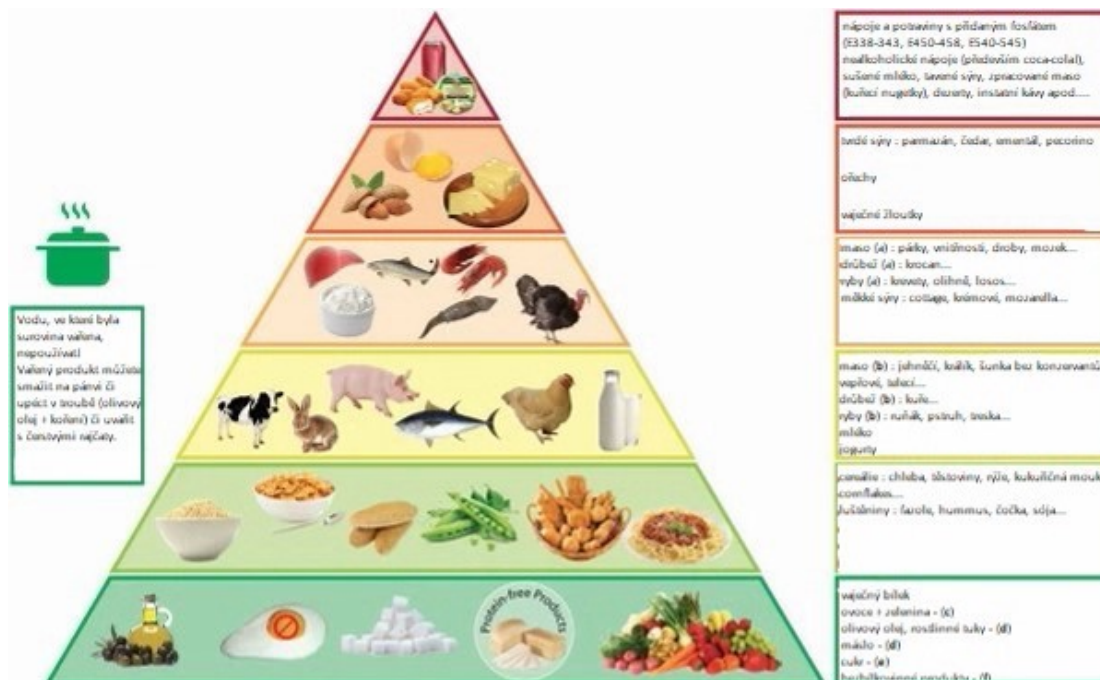


KALCIFYLAXE

- Hluboké nekrózy
- Gangrény kůže
- Kruté bolesti
- sepse

Edukační materiál č. 3

FOSFÁTOVÁ PYRAMIDA



Pyramida fosforu. Potraviny jsou distribuovány na šesti úrovních na základě jejich obsahu fosforu, poměru fosforu k bílkovinám a biologické dostupnosti fosforu. Každá úroveň má barevné odlišení (od zelené po červenou, přes žlutou a oranžovou), které odpovídá doporučené frekvenci spotřeby, která je nejvyšší na spodě (neomezený příjem) a nejnižší nahoře (vyhýbejte se co nejvíce).

- a) potraviny s nepříznivým poměrem fosforu k bílkovinám (> 12 mg / g);
- b) potraviny s příznivým poměrem fosforu k bílkovinám (<12 mg / g);
- c) ovoce a zelenina musí být u dialyzovaných pacientů používány s opatrností, aby nedošlo k nadměrnému zatížení draslíkem;
- d) U pacientů s nadváhou / obezitou musí být omezeny tuky, aby se zabránilo nadměrnému příjmu energie;
- e) je třeba se vyhnout cukru u diabetiků nebo obézních pacientů;
- f) produkty neobsahující bílkoviny jsou určeny pacientům, kteří nejsou na dialýze a nepotřebují omezení bílkovin, ale vysoký příjem energie.

Příloha III: TABULKY

Tabulka 7: Přehled vazačů fosfátů

Přehled fosfátových vazačů		
Generický název (Obchodní)	charakteristika	denní dávka
aluminium hydroxid gel (Aludrox), v ČR není k dispozici	aluminiový vazač	4-5x denně 7 tbl. (320mg)
kalciumkarbonát (Calcium Carbonicum)	kalciový vazač	3x denně 1-3 tbl. (500mg)
Kalciumacetát a magnézium (Osvaren)	kalciový vazač	až 10 tbl. denně (435mg/235mg) ve 3 denních dávkách
Sevelamerhydrochlorid/Sevelamerkarbonát (Renvela, Sevelamer carbonate)	nekalciový vazač (na bázi pryskyřice)	3-6 tbl. 800mg ve 3 denních dávkách
Lanthankarbonát (Fosrenol)	nekalciový vazač (přechodný kov)	3-6 tbl. 750mg ve 3 denních dávkách
Hydroxid-oxid železitý (Velphoro)	nekalciový vazač	3-6 tbl. 500mg ve 3 denních dávkách

Zdroj: Remedia, 2017

Tabulka 8: Přidatné látky obsahující fosfor

E 338	Kyselina fosforečná	regulátor kyselosti antioxidant	nealkoholické nápoje tuky, margaríny masa sýry
E 339	Fosforečnany sodné	regulátor kyselosti emulgátor stabilizátor sekvestrant zvlhčující látka zahušťovadlo	tavené sýry sypké směsi pro výrobu nápojů
E 340	Fosforečnany draselné	regulátor kyselosti emulgátor stabilizátor sekvestrant zvlhčující látka zahušťovadlo kypřicí látka	masné výrobky sypké směsi pro výrobu nápojů
E 341	Fosforečnany vápenaté	regulátor kyselosti látka zlepšující mouku plnidlo zahušťovadlo zvlhčující látka protispěková látka	pekařské a cereální výrobky koření směsi soli želé sýry
E 342	Fosforečnany amonné - v ČR nepovolené	regulátor kyselosti kypřicí látka zlepšuje vlastnosti těsta	pekařské výrobky ústní vody alkoholické nápoje pivovarnictví
E 343	Fosforečnany hořečnaté	regulátor kyselosti protispěková látka	při výrobě sýrů, mas do kvasnic
E 442	Fosfatidy amonné	emulgátor stabilizátory zvlhčující látky antioxidant	Čokolády rostlinné oleje zmrzliny, jogurty, krémy, pudinky, kakaové výrobky
E 450	Difosforečnany	emulgátor stabilizátor regulátor kyselosti kypřicí látka sekvestrant	Uzeniny masné a pekařské výrobky tavené sýry práškové směsi pro výroby čoko. Nápojů
E 451	Trifosforečnany	sekvestrant regulátor kyselosti zahušťovadlo	Sladkosti majonézy salátové zálivky sladové výtažky
E 452	Polyfosforečnany	emulgátor stabilizátor regulátor kyselosti kypřicí látka	masné výrobky a ryby tavené sýry živná přísada do kvasinek

		sekvestrant zvlhčující látka	šlehačky ve spreji smetany v prášku
E 541	Fosforečnan sodno- hlinitý	regulátor kyselosti emulgátor	prášky do pečiva tavené sýry pekařské výrobky
E 1410	Fosfát škrobu	stabilizátor zahušťovadlo	Omáčky mražené výrobky
E 1412	Zesíťovaný fosfát škrobu	stabilizátor zahušťovadlo	zeleninové a ovocně protlaky tvarohové krémy
E 1413	Fosfát zesíťovaného škrobu	stabilizátor zahušťovadlo	Zmrzliny emulgované tuky likéry studené omáčky dezerty
E 1414	Acetát zašíťovaného fosfátu škrobu	zahušťovadlo stabilizátor	pekařské a cukrářské výrobky
E 1442	Hydroxypropylether zesíťovaného fosfátu škrobu	zahušťovadlo stabilizátor	mražené výrobky instantní polévky

Zdroj : Šobáň, 2018

Tabulka 9: Obsah fosforu v potravinách

Potravina	Obsah P [mg.kg ⁻¹]
banány	230 – 310
brambory	320 – 580
Cibule	300 – 480
čaj černý	6300
Čočka	2400
čokoláda mléčná	2200 – 3000
dýňová semena	11700
Fazole	3700 – 4300
hlávkový salát	300 – 390
Hrách	3000 – 4300
chléb celozrnný	1800 – 2000
Jablka	100 – 130
jahody	230 – 350
játra vepřová	3600 – 4800
Jogurt	1100 – 1200
káva pražená	1600
maso hovězí	1200 – 2000
maso vepřové	1300 – 2200
maso kuřecí	1200 – 2500
Mák	9300
mléko plnotučné	870 – 980
mouka pšeničná	1000 – 3500
pomeranče	230 -240
pšenice	3000 – 4100
rajčata	210 – 260
Ryby	1900 – 3900
Rýže	770 – 1200
Sója	2900 – 7900
Sýry	2900 – 8600
špenát	250 – 550
Tvaroh	2000
vaječný bílek	210 – 330
vaječný žloutek	5000 – 5900
vejce slepičí	2100 – 2200
vlašské ořechy	4300 – 5100
Zelí	280 – 680

Zdroj: Periodická tabulka – fosfor a potraviny