

Příloha č. 1 Dotazník

Dotazníkové šetření

Dobrý den, jsem studentkou navazujícího studia oboru nutriční specialista na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a chtěla bych vás požádat o vyplnění krátkého dotazníkové šetření k mé diplomové práci „Úloha výživy v prevenci osteoporózy: vápník, bílkoviny a střevní mikrobiota“. Získané informace budou použity pouze pro zpracování praktické části mé diplomové práce. Tento výzkum je anonymní a je určen pro ženy po menopauze. Děkuji Vám za ochotu.

Poznámka:

Osteoporóza = řidnutí kostí

Značka * a „jiné:“ = doplňte informaci

Obecné:

Věk			
Výška			
Váha			
Osteoporóza	Ano	Ne	Nevím
Poslední menstruace ve věku:			

1. Zvyklosti

○ Kouření:

- Nikdy
- Ano
- Dříve ano
 - Pokud ano, kolik cigaret za den?
 - méně než 10 cigaret za den
 - 10-20 cigaret za den
 - Více cigaret za den: *
 - Jak dlouho kouříte / jste kouřila?
 - Méně než 5 let
 - 5-10 let
 - 10-20 let
 - Jiné: *

○ Alkohol

- Nikdy

- Příležitostně
- Denně (max. 300 ml piva /120 ml vína)
- Jiné:*

2. Jakými problémy či nemocemi trpíte/ prodělala jste?

*= uveďte, jakou nemocí trpíte + od kdy (věk), popřípadě jakou jste prodělala + věk

LDL = lipoprotein s nízkou hustotou TG= triglyceridy

	Ne	Ano	*Uveďte: (typ + od kdy - věk)
Potravinová alergie			
Potravinová nesnášenlivost			
Zvýšená hladina celkového cholesterolu			
Zvýšená hladina LDL			
Zvýšená hladina TG			
Nemoci trávicího ústrojí			
Nadměrná funkce štítné žlázy			
Snížená funkce štítné žlázy			
Chronické onemocnění ledvin			
Revmatoidní artritida			
Rakovina prsu			
Nádorová onemocnění			
Gynekologická operace			
Cukrovka			
Časté průjmy			
Anorexie			
Bulimie			
Jiné:			

3. Užíváte / užívala jste některé z níže uvedených léků?

	Ne	Ano	*Jak dlouho:
Kortikoidy			
Antacida			
Heparin			
Antirevmatika			
Hormony štítné žlázy			
Bifosfonáty			
Denosumab (prolia)			
Hormonální terapie			
Jiné léky:			

4. Anamnéza zlomenin

	Ano	Ne	Nevím
Výskyt zlomenin u vašich rodičů (pokrevních příbuzných) po 50. roce?			
Zlomenina po 45. roce po těžkém úrazu			
Zlomenina po 45. roce po lehkém úrazu			
Obratel			
předloktí			
Kyčel	Pravá / levá / obě		
Jiné:	* kde:		

5. Jak často konzumujete mléčné výrobky?

	Každý den	Každý druhý den	Jednou týdně	2x -3x za měsíc	Jednou za měsíc	Vůbec
Mléko						
Jogurt						
Kefír, podmáslí, zakysaná smetana						
Tvaroh						
Sýry tavené						
Sýry čerstvé (lučina, gervais, ...)						
Sýry polotvrdé, poloměkké (ementál, gouda, eidam, ...)						
Plísňové sýry (niva, hermelín, ...)						
Máslo						

6. Stravovací zvyklosti

- Kolikrát denně jíte?
 - 1x denně
 - 2x denně
 - 3x denně
 - 4x denně
 - 5x denně
 - Jiné:
- Dodržujete / dodržovala jste nějakou dietu? Jak dlouho? (*doplňte)
 - Veganství - *

- Vegetariánství - *
 - Redukční dieta - *
 - Jiná: *
 - Žádnou
- **Jak často konzumujete zeleninu?**
 - Denně, 3 - 4 porce
 - Denně, 1 - 2 porce
 - 2 – 3x za týden
 - Jednou týdně
 - Vůbec
 - Jiné:
- **Jak často konzumujete ovoce?**
 - Denně, 3 - 4 porce
 - Denně, 1 - 2 porce
 - 2 – 3x za týden
 - Jednou týdně
 - Vůbec
 - Jiné:
- **Jak často konzumujete luštěniny?**
 - Každý den
 - 4- 6x za týden
 - 2- 3x za týden
 - Jednou týdně
 - Vůbec
 - Jiné:
- **Jak často konzumujete celozrnné pečivo / obiloviny (např. ovesné vločky)?**
 - Denně, 3 - 4 porce
 - Denně, 1 - 2 porce
 - 2 – 3x za týden
 - Jednou týdně
 - Vůbec

- Jiné:
- **Jak často konzumujete ořechy a semínka (slunečnicová, chia, apod.)?**
 - Denně, 3 - 4 porce
 - Denně, 1 - 2 porce
 - 2 – 3x za týden
 - Jednou týdně
 - Vůbec
 - Jiné:
- **Kolik litrů vypijete za den tekutin (čaj, voda)?**
 - Méně než 1 litr
 - 1 litr
 - 1,5 litru
 - 2 litry
 - 2,5 litru
 - Více než 2,5 litru
- **Jaké nápoje konzumujete?** *(více možností na zaškrtnutí)*
 - Čaj neslazený
 - Čaj slazený
 - Čistá voda
 - Slazené nápoje typu CocaCola, Pepsi, atd
 - Energy drinky
 - Káva
 - Alkoholické nápoje
 - Jiné:
- **Užíváte nějaké doplňky stravy?**
 - Ano
 - Ne
- **Jaké?** *(vyplňte v případě, že jste odpověděla ANO na výše zmíněnou otázku)*
 - Vitamin D
 - Vitamin C
 - Vápník

- Hořčík
- Probiotika
- Prebiotika
- Jiné:

7. Pohybová aktivita

Upoutání na lůžko (UL)	Ano		Ne
Délka trvání UL	1 měsíc	2 měsíce	Déle: *

- **Cvičíte?**
 - Ano, každý den
 - Ano, 3x – 4x za týden
 - Ano, jednou týdně
 - Ano, jednou za měsíc
 - Ne
 - Jiné:
- **Jaké pohybové aktivitě se věnujete?**
 - Chůze
 - Běh
 - Nordic walking (*chůze s holemi*)
 - Jízda na kole
 - Plavání
 - Jiné:
 - Žádné se nevěnuji
- **Jak často se věnujete pohybové aktivitě? (alespoň 30 min)**
 - Každý den
 - Každý druhý den
 - Jednou týdně
 - 2x – 3x za měsíc
 - Jednou za měsíc

Příloha č. 2 Jídelní záznam a pokyny k vyplnění

Váš jídelníček:

Prosím o vyplnění vašeho jídelníčku po dobu 3 dnů (2 všední dny a 1 víkendový). Mělo by se jednat o standardní dny, tedy ne o dny, kdy jste něco slavila apod. Pokud vynecháváte např. svačinu, nevyplňujte a pokračujte s vyplňováním dál. Děkuji. Prosím o uvedení:

- **času**, kdy jste jedla jednotlivá jídla (např. snídaně 7:00, svačina 10:00, oběd 12:00, svačina 15:00, večeře 18:00)
- **množství a druh potravin**
 - např. 1 krajíc chleba Šumava / 2 kaiserky vícezrnné / 1 rohlík tukový / celozrnný
 - např. 3 plátky sýru Eidam/ Gouda/..., 100 g šunka Zvonařka / vysočiny
 - např. 20 g másla, půl balení sýru Lučina (celé balení 200g), 200 ml polotučné mléko / kefír/ podmáslí
 - polévky: čočková – 3 naběračky, krémová brokolicevá – 1 naběračka, vývar hovězí s játrovými knedlíčky a nudlemi – 2 naběračky, atd..
 - hlavní jídlo: těstovinový salát s tuňákem – 250g, vepřo (100g) knedlo (3 ks bramborové/ houskové,..) zelo (3 lžíce zelí červené)
 - ovoce/ zelenina: 1 ks jablko, mrkvový salát s ananasem – 1 naběračka
 - zákusek: 1 kousek piškotový dortík s malinami, 1 ks věneček, 1 ks větrník, apod..
- **nápoje**
 - napsat ke každému jídlu a do kolonky **pitný režim** napsat zbývající nápoje, které nebyly konzumovány s nějakým jídlem
 - např. čaj černý neslazený 150 ml, káva 3 šálky/den (100ml/ 1 šálek), káva napůl s mlékem, voda s pomerančovým sirupem 250 ml,...
- **sladkosti / potraviny konzumovány mimo větší jídlo**
 - **zapsat vše**, co bylo konzumováno mimo nějaké větší jídlo (snídaně, svačina, oběd, večeře)
 - např. 1 ks tatranka, 1 ks čokopiškoty pomerančové

1.den

Typ jídla + čas	Přesný popis konzumovaných jídel /potravin
Snídaně	
Svačina	
Oběd	

Svačina	
Večeře	
Druhá večeře	
Nápoje	
Sladkosti, potraviny konzumovány mimo nějaké větší jídlo	

2. den

Typ jídla + čas	Přesný popis konzumovaných jídel /potravin
Snídaně	
Svačina	
Oběd	

Svačina	
Večeře	
Druhá večeře	
Nápoje	
Sladkosti, potraviny konzumovány mimo nějaké větší jídlo	

3. den

Typ jídla + čas	Přesný popis konzumovaných jídel /potravín
Snídaně	
Svačina	
Oběd	
Svačina	

Večeře	
Druhá večeře	
Nápoje	
Sladkosti, potraviny konzumovány mimo nějaké větší jídlo	