

Přílohy

Příloha 1: Dotazník

Rizika a benefity veganského stravování

Dobrý den, jmenuji se Eliška Brabcová a jsem studentkou oboru Nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Aktuálně vypracovávám svou bakalářskou práci s názvem *Rizika a benefity veganského stravování*.

Pokud se stravujete či jste se stravovali výhradně vegansky (tzn. bez živočišných potravin) a je Vám 18 a více let, ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto anonymního dotazníku. Data budou použita výhradně na vypracování mé akademické práce.

Předem děkuji za spolupráci.

Eliška Brabcová

1. Jaké je Vaše pohlaví?
 - a. Žena
 - b. Muž
 - c. Jiné
2. Do jaké věkové kategorie patříte?
 - a. 18 – 26 let
 - b. 27 – 39 let
 - c. 40 – 59 let
 - d. 60 let a více
3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
 - a. Základní
 - b. Středoškolské bez maturity
 - c. Středoškolské s maturitou
 - d. Vyšší odborné
 - e. Vysokoškolské

4. Jak dlouho se stravujete či jste se stravoval/a výhradně vegansky (tzn. bez živočišných potravin)?
 - a. Méně než 6 měsíců
 - b. Více než 6 a méně než 12 měsíců
 - c. 1 – 2 roky
 - d. 3 – 5 let
 - e. Více než 5 let
5. Jaká byla Vaše hlavní motivace k přechodu na veganské stravování? (lze vybrat více odpovědí)
 - a. Etické důvody
 - b. Environmentální důvody
 - c. Zdravotní důvody
 - d. Jiné – uveďte, prosím
6. Odkud čerpáte informace o správné skladbě veganského jídelníčku?
 - a. Volná odpověď
7. Užíváte či užíval/a jste nějaké výživové doplňky/doplňky stravy z důvodu veganského stravování? Pokud ano, uveďte jaké a jak často.
 - a. Ano
 - b. Ne
8. Vybíráte si přednostně potraviny, které jsou průmyslově fortifikované (obohacené) například o nějaký minerální či stopový prvek?
 - a. Ano (uveďte, prosím, konkrétní příklad)
 - b. Ne
9. Konzultoval/a jste někdy svůj veganský jídelníček s odborníkem (nutričním terapeutem či lékařem)?
 - a. Ano
 - b. Ne
10. Docházíte či docházel/a jste během veganského stravování na pravidelné kontroly k lékaři (např. za účelem provedení krevních testů)?
 - a. Ano – uveďte, prosím, konkrétní typ testu a jeho frekvenci
 - b. Ne
11. Sledujete či sledoval/a jste pravidelně příjem jednotlivých makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky) např. zaznamenáváním zkonsumovaných potravin do některé z nutričních databází?

- a. Ano (pokud ano, tak jak dlouho)
 - b. Ne
12. Pokud jste sledoval/a příjem jednotlivých živin zaznamenáváním zkonsumované potravy do nutriční databáze, připadala Vám používaná databáze dostatečná pro veganské strážníky?
- a. Ano (uveďte, prosím, název databáze)
 - b. Ne (uveďte, prosím, název databáze)
 - c. Nemohu odpovědět, nesledoval/a jsem
13. Považujete některou z makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky) za rizikovou z důvodu její nízké využitelnosti ve veganském stravě?
- a. Ano – uveďte, prosím, jakou
 - b. ne
14. Sledujete či sledoval/a jste pravidelně příjem jednotlivých mikroživin (vitaminy, stopové a minerální prvky) např. zaznamenáváním zkonsumovaných potravin do některé z nutričních databází?
- a. Ano - pokud ano, tak jak dlouho
 - b. Ne
15. Považujete některý z níže uvedených vitaminů za rizikový z hlediska nízké využitelnosti či obsahu ve veganské stravě?
- a. Vitamin B₁₂
 - b. Vitamin B₉
 - c. Vitamin B₇
 - d. Vitamin B₆
 - e. Vitamin B₅
 - f. Vitamin B₃
 - g. Vitamin B₂
 - h. Vitamin B₁
 - i. Vitamin D
 - j. Vitamin A
 - k. Vitamin E
 - l. Vitamin K
 - m. Vitamin C
 - n. Nepovažuji

16. Myslíte si, že některý z níže uvedených vitaminů je ve veganské stravě průměrně přijímaný ve větším množství než ve stravě omnivorní (tj. při konzumaci rostlinných i živočišných potravin)?
- Vitamin B₁₂
 - Vitamin B₉
 - Vitamin B₇
 - Vitamin B₆
 - Vitamin B₅
 - Vitamin B₃
 - Vitamin B₂
 - Vitamin B₁
 - Vitamin D
 - Vitamin A
 - Vitamin E
 - Vitamin K
 - Vitamin C
 - Žádná z uvedených možností
17. Považujete některý minerální či stopový prvek za rizikový z hlediska nízké využitelnosti či obsahu ve veganské stravě? Uveďte, prosím, konkrétní příklad.
- Volná odpověď
18. Myslíte si, že je některý minerální či stopový prvek ve veganské stravě průměrně přijímaný ve větším množství než ve stravě omnivorní (tj. při konzumaci rostlinných i živočišných potravin)? Uveďte, prosím, konkrétní příklad.
- Volná odpověď
19. Myslíte si, že veganské stravování může přinášet nějaké zdravotní benefity například v prevenci vzniku některých onemocnění?
- Ano – uveďte, prosím, konkrétně
 - Ne
20. Myslíte si, že ze zdravotního hlediska přináší veganské stravování více rizik či benefitů?
- Více rizik
 - Víc benefitů
 - Nelze říct