

An illustration of a workspace on a light green background. In the center, a grey banner contains the text 'Jak to mělo být?'. Behind the banner, there are two clipboards with lists and checkboxes. To the right, four pens in yellow, orange, teal, and brown are standing upright. Below the banner, a hand in a dark suit sleeve holds a pen, pointing at a clipboard. To the left is a brown coffee cup, and to the right is a smartphone.

Jak to mělo být?



Správné odpovědi v dotazníku k diplomové práci:

Informovanost veřejnosti o doplňcích stravy, vitamínech a vybraných mikronutrientech

Bc. Roman Postl



Doplňky stravy

Kdo schvaluje vydání nového doplňku stravy na trh?

- Správná odpověď: *Ministerstvo zemědělství*. (7,9 % 👍)
- téměř 68 % z vás zvolilo *Státní ústav pro kontrolu léčiv*
- přes 17 % z vás zvolilo *Ministerstvo zdravotnictví*

Doplňky stravy spadají pod potravinářský průmysl, který spravuje Ministerstvo zemědělství.

Nemusí tedy splňovat podmínky SÚKL pro registraci nového léčiva a další podmínky.

Mohou být (dle legislativy EU) doplňky stravy určeny pro léčbu onemocnění?

- Správná odpověď: *Ne, nemohou.* (56,7 % 👍)

Doplňek stravy může být doporučovaný pro prevenci onemocnění, nikoli jako léčba. Ani vědecká studie nezaručuje léčivé účinky doplňků stravy.

- Tip – při čtení článků o doplňcích stravy buďte kritičtí a zjišťujte, zda jsou poskytované informace důvěryhodné. Vždy se totiž jedná o formu prodeje a záleží jen na etice marketingového oddělení.

Údaje o doporučené denní dávce nebo referenční hodnotě příjmu (dle legislativy EU)

- Správná odpověď: *Musejí být vždy uvedené na balení.* (88,4 % 👍)
- Legislativně povinný údaj, který musí výrobce uvádět.
- Pozor na individualitu – ne každý máme stejnou potřebu jednotlivých látek. Měli bychom alespoň tušit, jak dávkovat užívané doplňky stravy.



Doplňky stravy

Je snadné se toxicky předávkovat vitamíny rozpustnými ve vodě?

- Správná odpověď: Ne. (57,3 % 👍)
- 22 % z vás zvolilo *Ano*, dalších 20,7 % *Neznám odpověď*.

Vitamíny rozpustné ve vodě se za normálních okolností při nadbytku vyloučí díky ledvinám močí. Potíže mohou být při nedostatečné funkci ledvin nebo při nízkém příjmu tekutin.

Předávkování se většinou projeví již při vstřebávání podrážděním sliznice trávicího traktu (bolest žaludku nebo břicha).

Co potřebují vitamíny A, D, E a K pro své vstřebání?

- Správná odpověď: Tuk (jsou lipofilní). (82,3% 👍)
- Vitamíny A, D, E a K jsou rozpustné v tucích.

Z toho vyplývá, že pro jejich optimální vstřebání by měly být konzumované společně s potravinami obsahující tuk. Stačí ale normální množství – např. zakápnout zeleninový salát rostlinným olejem (5-10 ml), přidat ořechy nebo semínka do ovocného smoothie (do 20 gramů)

Nedostatek vitamínu A se typicky projevuje?

- Správná odpověď: Šeroslepostí. (50,6 % 👍)
- Vitamin A hraje klíčovou roli ve funkci sítnice a vidění, proto se nedostatek projeví právě na očích formou šerosleposti, kdy člověk přestává vidět ve tmě.

Vitamin A je také důležitý pro imunitní systém. V těle se dokáže vytvářet z provitamínu β -karotenu a můžeme se jím předávkovat.

Jaké potraviny podle Vás přirozeně obsahují významné množství vitamínu D?

- Správná odpověď: Mořské ryby a plody moře, vaječné žloutky.
- Pouze tyto potraviny obsahují vitamín D přirozeně.

Vitamínem D se mohou také obohacovat krmiva hospodářských zvířat a tím přecházet do mléka, mléčných výrobků nebo i do masa. Fortifikované (obohacené) mohou být také cereálie nebo mléčné výrobky samotné při potravinářském zpracování.

V jakou denní dobu by se měl užívat (nebo byste užívali Vy) doplněk stravy s vitamínem D?

- Správná odpověď: Ráno nebo dopoledne. (55,5 % 👍)
- Ukazuje se spojitost mezi užíváním vitamínu D a cirkadiálním rytmem našeho těla – něco jako tělesné hodiny.
- Při užívání vitamínu D v ranních a dopoledních hodinách stimuluje tvorbu hormonů navázaných na vlastní „výrobu“ vitamínu D. Ten si „tvoříme“ v kůži při osvětlení slunečním zářením.

Je možné se předávkovat vitamínem D?

- Správná odpověď: Ano. (56,1 % 👍)
- 27,4 % z vás uvedlo *Neznám odpověď*, dalších 16,5 % z vás *Ne*.
- Jako vitamín rozpustný v tucích má pomalejší, tudíž nedostatečné odbourávání při jeho nadbytku.

V létě si dokážeme „vytvořit“ dostatek vitamínu D ze slunečního záření. V ostatních ročních obdobích je obtížnější zachytit sluneční paprsky ve správnou dobu, obzvláště při práci v kancelářích.

Vyberte správné tvrzení o vitamínu E

- Správná odpověď: Je jedním z hlavních antioxidantů. (68,3 % 👍)
- Vitamin E chrání cenné PUFA (polynenasycené mastné kyseliny), známé také jako „dobré tuky“ před jejich oxidací (čti znehodnocením).
- Jeho hlavními zdroji jsou klíčky, rostlinné oleje, mléko a vejce. Potřeba se zvyšuje s rostoucím příjmem PUFA.

Co v těle ovlivňuje vitamín K?

- Správná odpověď: Srážlivost krve. (72,6 % 👍)
- Je nutné hlídat si stálý příjem listové zeleniny, pokud užíváte warfarin. Listová zelenina obsahuje významné množství vitamínu K.
- Okolo 50 % vitamínu K však vzniká v našem těle. Vytváří ho pro nás naše bakterie, které osidlují tlusté střevo.

Čeho se především účastní vitamíny skupiny B?

- Správná odpověď: Tvorby buněčné energie. (20,7 % 👍)
- 29,9 % z vás zvolilo odpověď *Imunitních reakcí*, dalších 26,2 % *Vzniku nervových vzruchů*, 15,2 % z vás vybralo *Trávení potravy* a posledních 7,9 % zvolilo *Činnosti slinivky břišní*
- Vitamín B se účastní především procesů vzniku buněčné energie, a tak ovlivňuje nepřímo další procesy v těle. Nedostatek vitamínů skupiny B se nejčastěji projevuje na kůži a sliznicích.

Jaké maximální množství vitamínu C se průměrně dokáže vstřebat z jedné dávky (v miligramech)?

- Správná odpověď: Neznáme odpověď.
- Kvůli širokému povědomí o vitamínu C je také spousta rozdílných informací o jeho maximální vstřebatelné dávce.

Nejčastěji se setkáváme s hodnotou 200 mg, která překračuje doporučenou denní dávku. Záleží ale především na formě, v jaké vitamín C přijímáme. Kromě potravinových zdrojů existují formy s postupným uvolňováním nebo lipozomální, které udávají vysokou vstřebatelnost i ve vyšších dávkách.

Jaká je maximální bezpečná denní dávka vitamínu C (v miligramech)?

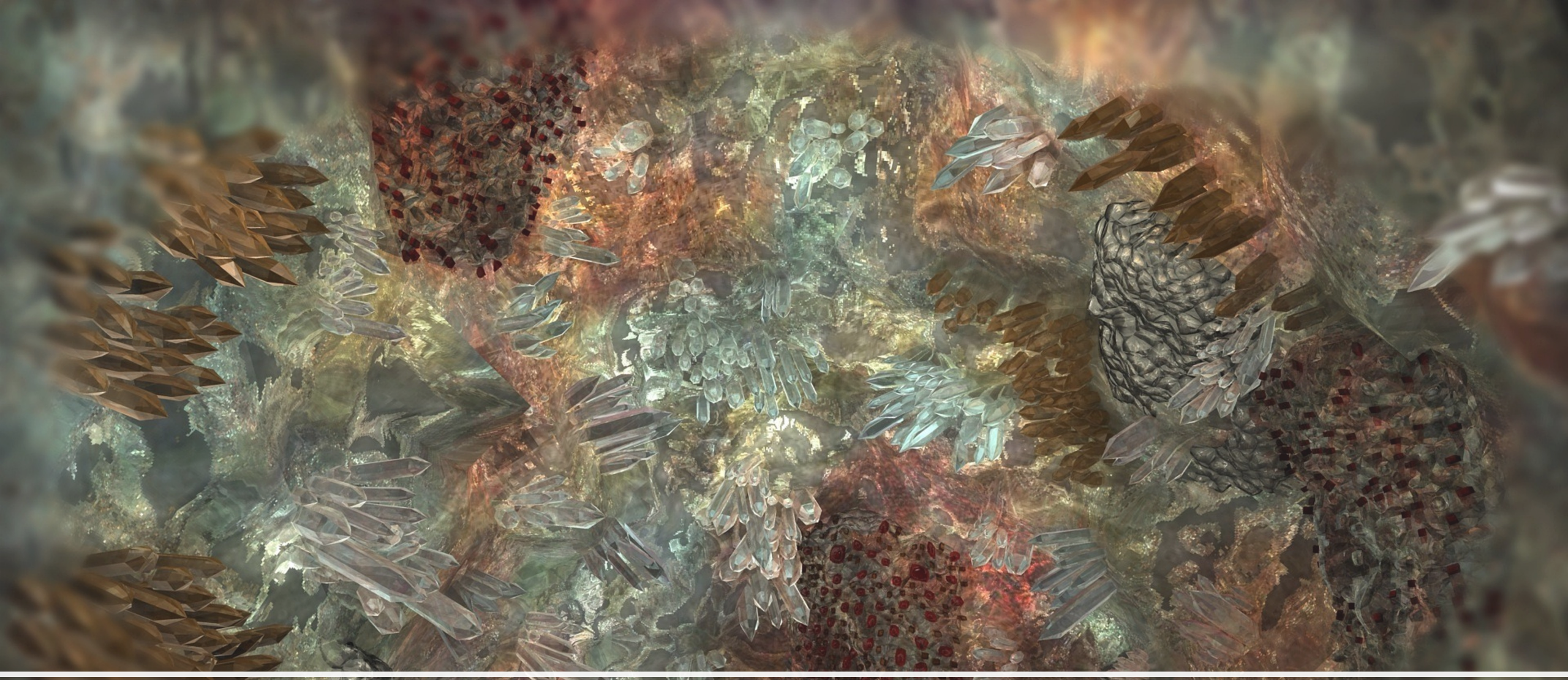
- Správná odpověď: 200 mg. (8,5 % 👍)
- Zde panuje také spousta odlišných tvrzení. Dávka 200 mg se považuje za maximální bezpečnou denní dávku. Překračováním a s dalšími aspekty se zvyšuje riziko vzniku močových kamenů.
- Ale...nárazově se jako bezpečná akutní dávka (po dobu několika dní) uvádí 2000–3000 mg (=2–3 gramy). Ty by měly být ideálně průběžně rozdělené do celého dne pro vyšší vstřebatelnost, zároveň se zvýšeným příjmem tekutin.

Pokračování k vitamínu C

- Zvýšená potřeba je při těhotenství a kojení, ve stáří a při vyšší fyzické nebo psychické zátěži.
- V těhotenství se však doporučuje jen mírné navýšení příjmem ovoce a zeleniny. Při megadávkách (gramy) vitamínu C může dojít k přílišnému růstu plodu a vysoké porodní váze a ke komplikacím s tím spojeným nebo k novorozenecké megaloblastické anémii.
- Hodnoty příjmu při zvýšené zátěži nejsou stanovené a potřeba je vysoce individuální. Ale i zde platí, že bychom příjem měli hradit z běžných potravin.

Jaké ovoce podle Vás obsahuje nejvíce vitamínu C ve 100 gramech ?

- Správná odpověď: Černý rybíz. (37,8 % 👍)
- Citrusy – citron, grep a pomeranč – zvolilo celkem 39,1 % z vás.
- Jedná se o mýtus, citrusy jsou srovnatelné s dalšími potravinami.
- Z hlediska obsahu na 100 gramů potravin vychází opravdu černý rybíz jako významný zdroj. V praxi jsou ale významnějšími potravinami např. paprika, kedlubny, brambory, kiwi a také zmiňované citrusy, díky většímu množství těchto potravin, které se běžně konzumuje.



Mikronutrienty

Vyberte 3 zdroje, které podle Vás obsahují nejvíce vápníku (Ca) na 100 gramů potravin.

- Správné odpovědi: Mák (48,2 % 👍), tvrdé sýry (79,3 % 👍), tvaroh tvrdý (86 % 👍)
- Mák má sice nejvyšší obsah, ale jeho příjem je minimální. Jako hlavní zdroj vápníku dominují mléko a mléčné výrobky.
- Absencí mléka a ml. výrobků v jídelníčku musíme hledat alternativní zdroj, kterým mohou být například rybičky s kostmi nebo rostlinné zdroje, odkud se však vápník těžko vstřebává. Skupiny se zvýšenou potřebou by měli zvážit doplňky stravy.

V jakém rozmezí se pohybuje doporučená denní dávka vápníku (Ca) pro dospělého člověka (v miligramech)?

- Správná odpověď: 700 až 1099 mg. (27,4 % 👍)
- Dalších 12,8 % z vás zvolilo vyšší hodnotu, ale 48,8 % nižší.
- Doporučená denní dávka je 800 mg.
- DDD splní 100 gramů polotvrdého nebo tvrdého sýra. Kravské mléko, jogurty a kefíry obsahují kolem 120 mg na 100 gramů, takže bychom jich měli denně zkonsumovat přes 650 gramů.

U jakých skupin je zvýšená potřeba vápníku (Ca)? (větší než běžně doporučovaná denní dávka)

- Správná odpověď: Dospívající (11-18), dospělí (51 a více), těhotné a kojící ženy, lidé s osteoporózou
- U těchto skupin vzrůstá denní potřeba na 1200 mg (tedy o ½).
- Vyšší příjem je potřebný při růstu, zvýšené potřebě nebo vyšším odbourávání, ale také při zhoršeném vstřebávání ve vyšším věku, kdy může být navíc problém s horší tolerancí mléčných výrobků.

Jak se typicky projevuje nedostatek hořčíku (Mg)?

- Správná odpověď: Svalovými křečemi. (89,6 % 👍)
- Dalších 8,5 % z vás uvedlo *Únavou a spavostí* a zbytek *Otok dolních končetin*.
- Existují 3 hlavní formy hořčíku s různým účinkem. Nejběžnější forma pomáhá s uklidněním nervového systému a regenerací.

Jaká forma hořčíku (Mg) má pro člověka nejlepší využitelnost (tzn. vstřebává se jí ze stejného množství běžně nejvíce)?

- Správná odpověď: Bisglycinát hořečnatý. (35,4 % 👍)
- 45,7 % z vás zvolilo *Neznám odpověď*
- Bisglycinát hořečnatý je ideální volbou před spaním. Má vysokou využitelnost (55 %) a glycin navíc pomáhá při regeneraci tkání. Ostatní formy mají nižší využitelnost kolem 5–20 %.
- Hořčík má více forem, některé ovlivňují i koncentrace v mozku.

Kdo častěji trpí nedostatkem železa (Fe)?

- Správná odpověď: Ženy. (86,6 % 👍)
- Příčinnou je především ztráta krve (zároveň železa) při menstruaci.
- Projevy nedostatku jsou únava, bledost, rýhování na nehtech.

Doplňky stravy s obsahem železa by měly být užívány na základě rozboru krve a stanovení nízké hladiny železa. Při užívání doplňků stravy může totiž dojít k předávkování.

Jaké potraviny snižují vstřebatelnost železa (Fe) a neměly by se pro jeho lepší využití konzumovat alespoň 1 hodinu před a po něm?

- Správná odpověď: Celozrnné výrobky, káva, zelený a černý čaj, mléko a mléčné výrobky, ovoce a zelenina
- Při suplementaci železa bychom se měli vyhnout konzumaci těchto potravin alespoň 1 hodinu kolem užívání doplňku stravy.
- Naše tělo reaguje na nedostatek zvýšením vstřebávání a naopak.

Jaká forma železa (Fe) má pro člověka lepší využitelnost?

- Správná odpověď: Hemové železo.
- Hemové železo je obsažené v hemoglobinu v červených krvinkách. Jeho využitelnost je 20–30 % a hlavními zdroji jsou játra, maso a masné výrobky.
- Rostlinné zdroje obsahují železo ve formě, která musí být transformována. Zároveň rostliny obsahují látky, které snižují vstřebatelnost železa, která je se pohybuje kolem 1–10 %.

Jakým vitamínem mohu podpořit vstřebávání železa (Fe)?

- Správná odpověď: Vitamín C.
- Vitamín C (kyselina askorbová) a některé aminokyseliny v mase podporují vstřebávání železa.
- Nadbytek železa ovlivňuje metabolismus mědi a zinku. Dlouhodobě zvyšuje rozvoj kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky II. typu nebo onkologického onemocnění tlustého střeva.

Z jaké skupiny potravin přijímáme obecně největší množství zinku (Zn)?

- Správná odpověď: Maso a mléko. (24,4 % 👍)
- 48,8 % z vás zvolilo *Luštěniny*, 12,8 % *Minerální vody*, 8,5 % *Obiloviny* a zbylých 5,5 % *Zelenina*
- Zinek se nejlépe vstřebává z živočišných produktů. V luštěninách je také, ale v naší stravě nejsou zdaleka jeho největším zdrojem.

S čím běžně není spojen zinek (Zn)?

- Správná odpověď: Trávení. (42,7 % 👍)
- Zinek se účastní je důležitým při buněčném dělení při růstu a regeneraci tkání.
- Při reprodukci, kde je součástí DNA. Důležitý je také pro vývoj mozku i pro funkci imunitního systému.

Děkuji za účast a zájem o výzkum!

- Věřím, že jste se dozvěděli přínosné informace a odnesli nové poznatky nebo se nadchli pro nějaké z témat, o kterém budete chtít vědět více.
- Pamatujte, že při užívání doplňků stravy vždy záleží na cíli, kvůli kterému doplňky užíváme. Vedle studií, které buď potvrzují nebo vyvracejí účinnost obsažených látek, vnímejte působení na své tělo a ideálně poznatky konzultujte s někým, kdo ví o problematice více než vy a bude schopen Vám nezaujatě poradit.

Zdroje obrázků

- Fotka od [Dirk Röpert](https://pixabay.com/cs/users/bommel2012-1707484/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1249091) z [Pixabay](https://pixabay.com/cs/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1249091)
- Fotka od [Arek Socha](https://pixabay.com/cs/users/qimono-1962238/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1884784) z [Pixabay](https://pixabay.com/cs/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=1884784)
- Fotka od [Mohamed Hassan](https://pixabay.com/cs/users/mohamed_hassan-5229782/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=7325314) z [Pixabay](https://pixabay.com/cs/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=7325314)
- Fotka od [Clker-Free-Vector-Images](https://pixabay.com/cs/users/clker-free-vector-images-3736/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=26622) z [Pixabay](https://pixabay.com/cs/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=26622)
- Fotka od [Mark Baird](https://pixabay.com/cs/users/aceclipart_etsy-9882986/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4202929) z [Pixabay](https://pixabay.com/cs/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=4202929)

Informovanost veřejnosti o doplňcích stravy, vitamínech a vybraných mikronutrientech

Dobrý den,

děkuji za otevření odkazu pro vyplnění dotazníku pro mou diplomovou práci "Informovanost veřejnosti o doplňcích stravy, vitamínech a vybraných mikronutrientech".

Jmenuji se Roman Postl, jsem studentem 2. ročníku navazujícího magisterského oboru Výživa dospělých a dětí na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Dotazník, který se chystáte vyplnit, bude přínosný pro pochopení, jak společnost vnímá doplňky stravy, kde a jaké získává informace a znalost problematiky při užívání doplňků stravy.

Při vyplňování **není potřeba znát všechny odpovědi**. Vždy vyberte možnost, ke které se nejvíc přikláníte, slyšeli jste o ní nebo byste tak odpověděli svému známému.

Vyplnění dotazníku zabere přibližně **15 minut**.

Prosím udělejte si pohodlí a u vyplňování dotazníku se dostatečně soustředte.

Příjemné vyplňování Vám přeje,
Bc. Roman Postl

* Označuje povinnou otázku

Prosím, správné odpovědi nevyhledávejte a dotazník vyplňujte samostatně.

Účelem dotazníku je získat přehled aktuální informovanosti veřejnosti o doplňcích stravy.

1. Neznalost odpovědí je v pořádku, některé otázky mohou být těžké i pro odborníky.
2. Dotazník je anonymní - nikdo nezjistí Vaše odpovědi.
3. Správné odpovědi si můžete nechat zaslat na e-mail (nepovinným zadáním na konci dotazníku).

Vyhledáváním správných odpovědí nebo vyplňováním ve skupině se zkresluje celkový výsledek, tudíž i ce výzkum.

Děkuji za spolupráci!

1. Souhlasíte se zpracováním poskytnutých informací v dotazníku pro účely výzkumu diplomové práce na téma "Informovanost veřejnosti o doplňcích stravy, vitamínech a vybraných mikronutrientech"? Souhlasíte také se skutečností, že je Vám více než 18 let?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, souhlasím.
- Ne, nesouhlasím.

Osobní zkušenosti s doplňky stravy

2. Jak často užíváte doplňky stravy (vitamíny, minerální látky a stopové prvky, rostlinné extrakt a jiné)?

Označte jen jednu elipsu.

- Každý den
- Pravidelně týdně
- Pravidelně měsíčně
- Občas, v závislosti na potřebě
- Nikdy

3. Jaký máte vztah k doplňkům stravy a jejich užívání?
(V úvahu zahrňte všechny aspekty - např. důvěryhodnost, užívání, účinnost, marketing apod)

Označte jen jednu elipsu.

- Zcela kladný
- Spíše kladný
- Neutrální
- Spíše negativní
- Zcela negativní

4. Co **nejvíce** ovlivňuje Váš názor na doplňky stravy a jejich užívání? *

Označte jen jednu elipsu.

- Cena a dostupnost
- Osobní zkušenost
- Odborné doporučení
- Reklama a marketing
- Sociální média a články na internetu
- Rozhovory v médiích a podcasty
- Jiné: _____

5. Jaké vitamíny užíváte? *

Pokud užíváte **specifické doplňky stravy** (např. na podporu vlasů a nehtů) nebo **multivitamin** s obsahem vitamínů, využijte prosím možnost "Jiné" a napište jejich podrobný název a výrobce.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Vitamín A (retinol)
- B-komplex
- Vitamín B1 (thiamin)
- Vitamín B2 (riboflavin)
- Vitamín B3 (niacin)
- Vitamín B5 (kyselina pantothenová)
- Vitamín B6 (pyridoxin)
- Vitamín B7 (biotin)
- Vitamín B9 (kyselina listová)
- Vitamín B12 (kobalamin)
- Vitamín C (kyselina askorbová)
- Vitamín D
- Vitamín E
- Vitamín K
- Žádné
- Jiné: _____

6. Jaké užíváte minerální látky a stopové prvky? *

Pokud užíváte **specifické doplňky stravy** (např. na podporu vlasů a nehtů) nebo **multivitamin** s obsahem minerálních látek nebo stopových prvků, využijte prosím možnost "Jiné" a napište jejich podrobný název a výrobce.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Hořčík (Mg)

Chrom (Cr)

Selen (Se)

Vápník (Ca)

Zinek (Zn)

Železo (Fe)

Žádné

Jiné: _____

Zdroje informací o doplňcích stravy

7. Konzultoval/a jste někdy užívání doplňků stravy se svým lékařem nebo nutričním terapeutem?

Označte jen jednu elipsu.

S lékařem

S nutričním terapeutem

S lékařem i nutričním terapeutem

Dosud ne

8. Kde se **nejčastěji** setkáváte s informacemi o doplňcích stravy, vitamínech a mikronutrientech?

Označte jen jednu elipsu.

- Ve škole
- V odborných časopisech a studiích
- V lékárně nebo od lékaře
- V reklamách
- Na sociálních sítích
- V médiích a podcastech (pořady, rozhovory)
- V internetových člancích
- Dosud nikde

9. Vyhledáváte aktivně informace o doplňcích stravy (resp. máte zájem o toto téma)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nevyhledávám, jelikož neužívám žádné doplňky stravy.
- Nevyhledávám, užívám doplňky stravy, které mi byly doporučeny.
- Nevyhledávám, ale čtu příbalové informace u doplňků stravy, které užívám.
- Ano, vyhledávám si informace o doplňcích stravy, které užívám.
- Ano, vyhledávám si informace i o doplňcích stravy, které neužívám.

Legislativa a doplňky stravy

10. Kdo schvaluje vydání nového doplňku stravy na trh? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ministerstvo zdravotnictví
- Ministerstvo zemědělství
- Ministerstvo průmyslu a obchodu
- Státní ústav pro kontrolu léčiv
- Český statistický úřad

11. Mohou být (dle legislativy EU) doplňky stravy určeny pro léčbu onemocnění? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, mohou.
- Ano, ale musejí se odkazovat na vědecký výzkum.
- Ne, nemohou.

12. Údaje o doporučené denní dávce nebo referenční hodnotě příjmu (dle legislativy EU): *

Označte jen jednu elipsu.

- Musejí být vždy uvedené na balení.
- Mohou, ale nemusí být uvedené na balení.
- Nesmějí být nikdy uváděné na balení.

Vitamíny

Přehledové otázky o vitamínech.

13. Je snadné se toxicky předávkovat vitamíny rozpustnými ve vodě? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Neznám odpověď

14. Co potřebují vitamíny A, D, E a K pro své vstřebání? *

Označte jen jednu elipsu.

- Tuk (jsou lipofilní)
- Vodu (jsou hydrofilní)
- Neznám odpověď

15. Nedostatek vitamínu A se typicky projevuje? *

Označte jen jednu elipsu.

- Dvojím viděním
- Bolestmi kloubů a svalů
- Spavostí
- Šeroslepostí
- Zhoršenou funkcí ledvin

16. Jaké potraviny podle Vás přirozeně **obsahují významné množství** vitamínu D? *
(můžete vybrat více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Maso a masné výrobky
- Mořské ryby a plody moře
- Vaječné žloutky
- Mléko a mléčné výrobky
- Celozrnné obiloviny
- Brambory
- Ovoce
- Zelenina
- Ořechy a semena

17. V jakou denní dobu by se měl *
užívat (nebo byste užívali Vy) doplněk stravy s vitamínem D?

Označte jen jednu elipsu.

- Ráno nebo dopoledne
- V poledne nebo odpoledne
- Večer nebo před spaním
- Na denní době nezáleží

18. Je možné se předávkovat vitamínem D? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Neznám odpověď

19. Vyberte správné tvrzení o vitamínu E. *

Označte jen jednu elipsu.

- Je jedním z hlavních antioxidantů.
- Je pro tělo nedůležitým vitamínem.
- Je pouze v trvanlivých potravinách jako konzervant.
- Je téměř ve všech potravinách.

20. Co v těle ovlivňuje vitamín K? *

Označte jen jednu elipsu.

- Srážlivost krve
- Tepovou frekvenci
- Vstřebávání antibiotik
- Vylučování minerálních látek

21. Čeho se především účastní vitamíny skupiny B? *

Označte jen jednu elipsu.

- Činnosti slinivky břišní
- Imunitních reakcí
- Trávení potravy
- Tvorby buněčné energie
- Vzniku nervových vzruchů

22. Jaké maximální množství vitamínu C se průměrně dokáže vstřebat z jedné dávky (v miligramech)?

Označte jen jednu elipsu.

- 60 mg
- 100 mg
- 200 mg
- 500 mg
- 800 mg
- 1 000 mg
- Neznám odpověď

23. Jaká je maximální bezpečná denní dávka vitamínu C (v miligramech)? *

Označte jen jednu elipsu.

- 200 mg
- 400 mg
- 800 mg
- 1200 mg
- 1600 mg
- 2000 mg
- 2500 mg
- 3000 mg
- Neznám odpověď

24. Jaké ovoce podle Vás obsahuje nejvíce vitamínu C ve 100 gramech ? *

Označte jen jednu elipsu.

- Borůvky
- Citrón
- Černý rybíz
- Grep
- Hroznové víno
- Jablko
- Kiwi
- Pomeranč

Mikronutrienty

Přehledové otázky o minerálních látkách a stopových prvcích.

25. Vyberte 3 zdroje, které podle Vás obsahují nejvíce vápníku (Ca) na 100 gramů potravin. *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Celer
- Holandské kakao
- Hovězí maso
- Chléb
- Květák
- Mák
- Rybí filé
- Tvrdé sýry
- Špenát
- Tvaroh tvrdý

26. V jakém rozmezí se pohybuje doporučená denní dávka vápníku (Ca) pro dospělého člověka (v miligramech)?

Označte jen jednu elipsu.

- <200 mg
- 200 až 399 mg
- 400 až 699 mg
- 700 až 1099 mg
- 1100 až 1399 mg
- 1400 až 1700 mg
- >1700 mg

27. U jakých skupin je zvýšená potřeba vápníku (Ca)? (**větší než běžně doporučovaná denní dávka**)

(můžete vybrat více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Děti (do 1 roku)
- Děti (2-10 let)
- Dospívající (11-18 let)
- Dospělí (18-50 let)
- Dospělí (51 a více)
- Těhotné a kojící ženy
- Lidé s osteoporózou
- Lidé s hypotyreózou

28. Jak se typicky projevuje nedostatek hořčíku (Mg)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Dušností (ztíženým dýcháním)
- Otokem dolních končetin
- Snížením pocitem hladu
- Svalovými křečemi
- Únavou a spavostí
- Zvýšeným pocitem žízně

29. Jaká forma hořčíku (Mg) má pro člověka nejlepší využitelnost (tzn. vstřebává se jí ze stejného množství běžně nejvíc)?

Označte jen jednu elipsu.

- Bisglycinát hořečnatý
- Hydroxid hořečnatý
- Chlorid hořečnatý
- Oxid hořečnatý
- Síran hořečnatý
- Uhličitan hořečnatý
- Neznám odpověď

30. Kdo častěji trpí nedostatkem železa (Fe)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Muži
- Ženy
- Neznám odpověď

31. Jaké potraviny **snižují vstřebatelnost** železa (Fe) a neměly by se pro jeho lepší využití konzumovat alespoň 1 hodinu před a po něm?
(můžete vybrat více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Brambory
- Bylinné čaje a slazené nápoje
- Celozrnné výrobky
- Káva, zelený a černý čaj
- Mléko a mléčné výrobky
- Maso a masné výrobky
- Ovoce a zelenina

32. Jaká forma železa (Fe) má pro člověka lepší využitelnost? *

Označte jen jednu elipsu.

- Hemové železo
- Nehemové železo
- Neznám odpověď

33. Jakým vitamínem mohu podpořit vstřebávání železa (Fe)?

Pokud na otázku neznáte odpověď, pokračujte na další.

34. Z jaké skupiny potravin přijímáme obecně **největší** množství zinku (Zn)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Luštěniny
- Maso a mléko
- Minerální vody
- Obiloviny
- Ovoce
- Zelenina

35. S čím běžně **není** spojen zinek (Zn)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Hojení ran
- Imunitní systém
- Reprodukce
- Růst
- Trávení
- Vývoj mozku

Ostatní doplňky stravy

36. Jaké další doplňky stravy užíváte (kromě vitamínů a mikronutrientů)? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Bylinné a rostlinné přípravky (ječmen, třezalka, matcha, ostropestřec a další)
- Kloubní výživu (kolagen)
- Koenzym Q10
- Rybí tuk (omega-3)
- Sportovní doplňky stravy (protein, kreatin, citrulin, glutamin, oxid dusný (NO) a další)
- Žádné
- Jiné: _____

37. Za jakým účelem tyto doplňky užíváte? *

(můžete vybrat více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Prevence onemocnění (jiných než infekčních)
- Podpora imunitního systému a prevence infekčních onemocnění
- Podpora kognice (paměti a myšlení)
- Podpora reprodukčního systému
- Podpora sportovního výkonu
- Podpora vitality a energie
- Zmírnění stresu
- Neužívám
- Jiné: _____

38. Víte, jaká bylina má nejčastější interakci s léky a neměla by se s léky užívat? *

Označte jen jednu elipsu.

- Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*)
- Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*)
- Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*)
- Máta peprná (*Mentha piperita*)
- Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*)
- Třapatkovka (*Echinecea*)
- Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*)

Socio-ekonomický status

39. Uveďte své pohlaví *

Označte jen jednu elipsu.

- Žena
- Muž

40. Do jaké věkové skupiny spadáte? *

Označte jen jednu elipsu.

18 až 29 let

30 až 44 let

45 až 59 let

60 až 75 let

75 a více let

41. Nyní jste - vyberte z možností: *

(můžete vybrat více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Student

Nezaměstnaný

Zaměstnaný

Podnikatel

Rodič na mateřské dovolené

Důchodce

Jiné: _____

42. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? *

Označte jen jednu elipsu.

Základní škola

Střední odborná škola - výuční list

Střední škola - maturitní zkouška

Vyšší odborná škola - diplomovaný specialista

Vysoká škola - bakalářské studium

Vysoká škola - magisterské studium (zahrnuje také tituly MUDr., MVDr.)

Vysoká škola - doktorské studium a vyšší

43. V jakém profesním odvětví se primárně pohybujete? *

V případě, že ani jedna odpověď neodpovídá Vašemu zaměření, vyberte "Jiná..." a napište jej.

Označte jen jednu elipsu.

- Doprava, přeprava a rozvoz
- Finanční služby a bankovníctví
- Informační technologie
- Obchod
- Průmysl - těžba, energetika, zpracovatelský průmysl, výroba
- Skladování
- Služby (opravy pro domácnosti, osobní služby apod.)
- Stavebnictví a řemeslo (instalatér, truhlář, klempíř apod.)
- Ubytování, gastronomie a pohostinství
- Umělecké a zábavní činnosti
- Veřejná správa a obrana
- Vzdělávání
- Zdravotní a sociální péče
- Zemědělství, lesnictví a rybářství
- Jiné: _____

44. Jaký je Váš čistý měsíční příjem (zaokrouhлено na tisíce nahoru)? *

Označte jen jednu elipsu.

- méně než 10 tisíc
- 10 až 19 tisíc Kč
- 20 až 29 tisíc Kč
- 30 až 39 tisíc Kč
- 40 až 49 tisíc Kč
- 50 až 59 tisíc Kč
- 60 až 69 tisíc Kč
- více než 70 tisíc Kč

45. Kolik korun z Vašeho měsíčního příjmu uspoříte (neutratíte)? *

Označte jen jednu elipsu.

- méně než 500 Kč
- 500 - 999 Kč
- 1 000 až 2 999 Kč
- 3 000 až 4 999 Kč
- 5 000 až 9 999 Kč
- 10 000 Kč nebo více

46. Jak moc se věnujete sportovním aktivitám (**trvajícím minimálně 45 minut**)? *

Zahrnujte jen aktivity, které jsou vykonávány cíleně nebo v rámci tréninku.

Např. chůze při nákupu - není cílená sportovní aktivita vs. terénní výšlap (min. 45 minut) v rámci výletu - je cílená sportovní aktivita.

Označte jen jednu elipsu.

- Jsem profesionální sportovec - více fází tréninku denně
- Denně
- Pravidelně - 5x až 6x týdně
- Pravidelně - 3x až 4x týdně
- Pravidelně - 1x až 2x týdně
- Příležitostně - alespoň 4x měsíčně
- Příležitostně - 3x a méně měsíčně
- Nesportuji vůbec nebo jen ojediněle

47. Jaký je Váš vztah ke kouření tabákových výrobků? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nekouřil jsem, nekouřím a neplánuji začít
- Kouřil jsem (minimálně 100 cigaret), ale nyní již nekouřím.
- Kouřím příležitostně (nepravidelně, méně než 1x denně)
- Kouřím denně

48. Chcete zaslat správné odpovědi? Vyplňte svou e-mailovou adresu. **(nepovinné)**

E-maily budou shromažďovány pouze pro zaslání výsledků diplomové práce, poté budou odstraněny. Odpovědí na zasláný e-mail souhlasíte s případným dalším kontaktováním. V opačném případě dá kontaktování nebudete a Váš e-mail nebude nijak šířen.

Pokud nechcete svůj e-mail sdílet pokračujte bez vyplnění této otázky k dokončení dotazníku.

Vyplněním e-mailové adresy souhlasíte s uvedenými informacemi.

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře