

Přílohy

Odkaz na dotazník: <https://forms.gle/wUeEJgmus6kajUfn9>

Otázky:

1. Věk

2. Jste

- běžec (trať na kterou primárně trénuji je 800 m a delší)
- běžec sprinter (trať na kterou primárně trénuji je 400 m a kratší)
- jiný sportovec
- nejsem sportovec

3. Pohlaví

- Muž
- Žena

4. Užíváte nějaký suplement železa?

v případě že ano, do kolonky jiné napište:

1. název (nebo jestli se jedná o lék nebo doplněk stravy bez lékařského předpisu)

2. dávkování

pokud si nepamätujete, napište pouze ano

5. Byl vám někdy z odběru krve zjištěn nedostatek železa?

- Ano
- Ne

6. Kolik km průměrně naběháte za týden? (přibližný průměr z přípravného a závodního období za poslední dva roky)

7. Jak často konzumujete tyto potraviny?

	Denně	Několikrát do týdne	1x týdně	Alespoň 1x měsíčně	Výjimečně nebo vůbec
Játra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ostatní vnitřnosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luštěniny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ořechy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
semínka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Jak často pijete tyto nápoje?

	Nepiji	Piji, ale méně než 1 x šále denně	2-3 šálky denně	4-5 šálků denně	6 a více šálků denně
Káva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Černý čaj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zelený čaj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Kdy pijete výše zmíněné nápoje?

- Tyto nápoje nepiji
- Obvykle s jídlem
- Obvykle mezi jídly
- Někdy s jídlem, někdy mezi jídly

Sekce menstruace ¹

1. Menstruujete?

- Ano
- Ano, ale nepravidelně (vynechávání cyklů)
- Ano, užívám hormonální antikoncepci
- Ne

2. Jak silnou míváte menstruaci

- Slabou
- Střední
- Silnou

¹ Vyplňovaly pouze ženy

Sekce deficit železa²

1. Byla vám z odběru krve zjištěna anémie z nedostatku železa?

(anémie=chudokrevnost, je snížené množství hemoglobinu)

- Ano
- Ne

2. Jednalo se o ojedinělou záležitost, nebo se u vás nedostatek železa vyskytl vícekrát?

- Pouze jednou
- Vícekrát

3. Trpíte aktuálně nedostatkem železa?

- ano, aktuálně trpím nedostatkem železa
- ne, aktuálně nedostatkem železa netrpím
- nevím

4. Pociťoval/a jste opakovaně v době laboratorně potvrzeného nedostatku železa některý ze symptomů deficitu? Pokud ano, jaké symptomy? (zaškrtněte je)

- ŽÁDNÝ
- Únava
- Zhoršený sportovní výkon
- Nadměrné zadýchávání
- Vyšší srdeční frekvence než obvykle
- Bušení srdce
- Bolesti či motání hlavy
- Poruchy soustředěnosti
- Náladovost, podrážděnost
- Syndrom neklidných nohou
- Zhoršená kvalita vlasů a nehtů
- Bledost

² Vyplňovali pouze ti, kterým během života byl laboratorně potvrzen deficit železa