Příloha č. 1: Dotazník k praktické části.

Dobrý den,
jsem studentkou 3. ročníku oboru "Nutriční terapie" na 3. lékařské fakultě UK a chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který se skládá z **18ti uzavřených otázek** a je **anonymní.**

Tento dotazník je součástí praktické části bakalářské práce na téma „Důležitost vitaminu C ve výživě a jeho vliv na prevenci vzniku nádorových onemocnění". Cílem této práce je zpracovat benefitní účinky vitaminu C na lidský organismus ve zdraví i v nemoci a zjistit, jaké povědomí má o vitaminu C a jeho účincích široká veřejnost.

Odpovědi využity pouze v rámci praktické části bakalářské práce.

Děkuji za Váš čas,
Tereza Havlíková

1.Zadejte prosím váš věk.

- 18-30 let
- 31-50 let
- 51-65 let
- nad 65 let

2. Studuji/Mám vzdělání v oboru zdravotnictví či přírodních věd.

- ano
- ne

3. Vitamin C je vitamin rozpustný

- v tucích
- ve vodě
- ve vodě i v tucích

4. Vitamin C můžeme v léčivých přípravcích/doplňcích stravy najít pod názvem:

- kyselina L-askorbová
- niacinamid
- L-arginin

5. Která z potravin obsahuje nejvíce vitaminu C (mg) na 100 g dané potraviny v syrovém stavu?

- šípek
- citron
- červená paprika
- rakytník
- pomeranč

6. DDD (doporučená denní dávka) vitaminu C u dospělých (vyjma kuřáků, těhotných a kojících žen) je:

- 100 mg
- 10 mg
- 1000 mg

7. Při jakých zdravotních stavech může tělo vyžadovat vyšší denní potřebu vitaminu C?

- onkologickém onemocnění
- bakteriálním či virovém onemocnění
- těžkém zvracení
- migréně

8. Vitamin C je popsaný známý antioxidant. Víte, co pojem antioxidant znamená?

- látka, která se účastní přeměny kyslíku na oxid uhličitý
- látka schopná eliminovat volné radikály (látky, které narušují strukturu DNA a buněčných membrán)
- látka, která v těle zvyšuje množství volných radikálů

9. Zvyšujete denní dávky vitamínu C při bakteriálních/virových onemocněních?

- ano
- ne

10. Pokud při bakteriálních/virových onemocněních zvyšujete denní dávku vitaminu C, čím ho doplňujete?

- ovocem
- zeleninou
- doplňky stravy
- nedoplňuji

11. Užíváte pravidelně doplňky stravy, které obsahují vitamin C?

- ano
- ne

12. Myslíte si, že je vitamin C důležitý v rámci prevence vzniku nádorových onemocnění?

- ano
- ne

13. Myslíte si, že by kuřáci měli mít zvýšený denní příjem vitaminu C?

- ano
- ne

14. Myslíte si, že vitamin C posiluje imunitu lidského organismu?

- ano
- ne

15. Myslíte si, že vitamin C je důležitý pro tvorbu kolagenu (=základní stavební jednotka pro pojivové tkáně lidského těla, např. pro chrupavky, kosti...)?

- ano
- ne

16. Myslíte si, že je vitamin C důležitý pro lepší vstřebávání železa?

- ano
- ne

17. Myslíte si, že vitamin C snižuje oxidační stres (vyvolán volnými radikály, které poškozují buňky, strukturu DNA...) v lidském organismu?

- ano
- ne

18. Myslíte si, že naše tělo si vitamin C dokáže vytvořit?

- ano
- ne