

Přílohy
Dotazník



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta

Dotazník

Věk:

Pohlaví:

Výška a tělesná hmotnost:

1. Co je to vláknina?

1. Antioxidant
2. Rostlinná bílkovina
3. Nevstřebatelné polysacharidy
4. Aminokyselina

2. V jakých potravinách se vláknina nachází?

1. Zejména v živočišných
2. Zejména v rostlinných
3. V rostlinných i živočišných
4. Nevím

3. Vyberte, na jaké typy se dělí vláknina.

1. Primární a sekundární
2. Rozpustná a nerozpustná
3. Rostlinná a živočišná
4. Přírodní a syntetická

4. Označte, které potraviny jsou bohaté na vlákninu.

1. Mléko a mléčné výrobky
2. Maso a masné výrobky
3. Celozrnné cereální výrobky a ovoce a zelenina
4. Světlé (nebo běžné) pečivo a bílá rýže

5. Jaké je doporučené množství vlákniny pro zdravého dospělého jedince?

1. 5 g
2. 15 g
3. 30 g
4. 40 g

6. Může mít vysoký příjem vlákniny negativní dopad na zdraví?

1. Ano
2. Ne
3. Nevím

7. Uveďte zdravotní benefity vlákniny.

.....

8. Jak často zařazujete celozrnné potraviny?

1. Každý den
2. 2-3 x týdně
3. 1x týdně
4. 1-2 x za měsíc
5. Zařazuji výjimečně

9. Jak často zařazujete ovoce a zeleninu?

1. Každý den
2. 2-3 x týdně
3. 1x týdně
4. 1-2 x za měsíc
5. Zařazuji výjimečně

10. Domníváte se, že je příjem vlákniny důležitý v rámci redukčního režimu?

1. Ano
2. Ne
3. Nevím

11. Přijímáte vlákninu v podobě přirozených potravin nebo jako doplňky stravy (např. psyllium?)

1. Z přirozených potravin
2. Užívám doplňky stravy
3. Nezaměřuji se na příjem vlákniny
4. Kombinuji přirozené potraviny a doplňky stravy

12. Co je to bílkovina?

1. Jedna z hlavních živin
2. Aminokyselina
3. Mikronutrient (minerální látka, vitamin)
4. Druh polysacharidu

13. Jaký je doporučený příjem bílkovin na kilogram ideální tělesné hmotnosti?

1. 0,2-0,5 g
2. 0,8-2,2 g
3. 3-4 g
4. 4,5-7,8 g
5. Nevím

14. Vyberte, co patří mezi funkce bílkovin.

1. Růst a obnova tkání, hormonální a imunitní funkce, zdroj energie
2. Prevence zácpy, substrát pro mikroorganismy ve střevě
3. Výživa pro mozek a nervový systém

15. Může mít vysoký příjem bílkovin negativní dopad na zdraví?

1. Ano
2. Ne
3. Nevím

16. Označte, které z uvedených jsou hlavními zástupci zdrojů bílkovin.

1. Tofu, maso a ryby, pečivo, ovoce a zelenina
2. Luštěniny, brambory, rostlinné oleje, mléko a mléčné výrobky
3. Maso, ryby, ovoce a zelenina, vejce, ořechy a semena
4. Maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, ryby, luštěniny

17. Myslíte si, že je Váš jídelníček dostatečný z hlediska příjmu bílkovin?

1. Ano
2. Ne
3. Nevím

18. Konzumujete pravidelně potraviny s vysokým obsahem proteinu (proteinové koktejly, proteinové prášky, kaše, doplňky stravy)?

1. Každý den
2. Několikrát v týdnu
3. Párkrát do měsíce
4. Neužívám

19. Pokud ANO, uveďte, jaký druh.

.....

20. Domníváte se, že je příjem bílkovin důležitý v rámci redukčního režimu?

1. Ano
2. Ne
3. Nevím

21. Znáte pojem keto dieta?

1. Ano
2. Ne
3. Nevím

22. Pokud ANO, máte s tím zkušenost?

1. Ano, ale pouze jednu
2. Ano, několik
3. Ne

23. Pokud ANO, jaký byl výsledek?

1. Pozitivní – dieta mi pomohla k celkové redukci hmotnosti dlouhodobě
2. Dieta mi pomohla k redukci hmotnosti pouze krátkodobě bez jojo efektu
3. Dieta mi pomohla k redukci hmotnosti s následným jojo efektem
4. Negativní výsledek (narušení trávení, bolesti hlavy, minimální redukce hmotnosti)

Informace pro klienta a informovaný souhlas



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta

Informace pro klienta a informovaný souhlas

Vážený pane, vážená paní,

tímto formulářem bych Vám ráda nabídla účast v dotazníkové a intervenční studii, které jsou součástí mé diplomové práce „**Sledování příjmu vlákniny a bílkovin u obézních klientů nutriční poradny**“.

V rámci studie bych ráda nejprve prozkoumala Vaše dosavadní znalosti ohledně vlákniny a bílkovin. Ve druhé části bych zhodnotila Vámi zapsaný jídelníček, před a po nutriční intervenci, výsledky tělesného složení a obvod pasu.

Pokud se zapojením do této studie budete souhlasit, poprosím Vás nejprve o vyplnění textového dotazníku, který obsahuje 23 otázek a zabere Vám cca 10 minut. Druhá část výzkumu se bude týkat 3 konzultací – vstupní, edukační při předání jídelníčku, a kontrolní. Časové rozmezí naší spolupráce bude 1,5-2 měsíce a každá konzultace bude trvat 1 hodinu. Na vstupní a kontrolní konzultaci Vám navíc změřím a zhodnotím obvod pasu a tělesné složení bioimpedanční metodou (InBody 230).

Poprosím Vás o zaznamenání Vašeho jídelníčku po dobu 5 dnů na vstupní a kontrolní konzultaci. Zároveň Vás také žádám o použití dat o obvodu pasu a z měření tělesného složení, dále také o použití doplňujících informací ze zápisů, které si budu dělat v průběhu konzultací.

Hlavním cílem této studie je zjištění, zda má edukace a nutriční intervence efekt a případně jak velký. Dále bych ráda uvedla, že všechna nasbíraná data budou zcela **anonymní** a budou sloužit pouze k mé diplomové práci.

Pokud máte ke studii jakékoli doplňující dotazy, ráda Vám na ně odpovím.

Děkuji za případné zapojení do studie.

Souhlasím / nesouhlasím* se zapojením do studie a s použitím
všech výše uvedených dat

**nehodící se škrtněte*

Datum:

Jméno klienta:

Podpis klienta: