

Příloha 1

Dotazník použitý pro sběr dat.

Konzumace ryb

Vážení účastníci dotazníku,

tento dotazník je součástí praktické části méj bakalářské práce, která se zabývá tématem nutričně významných složek rybí svaloviny v prevenci závažných onemocnění. Práce je vedená pod 1. lékařskou fakultou, Ústavem hygieny a epidemiologie 1. LF UK a VFN a jejím cílem je získat ucelený pohled na konzumaci rybí svaloviny a povědomí o jejích výživových a zdravotních benefitech.

Tento dotazník je určen pro širokou veřejnost a jeho vyplnění je dobrovolné. Vaše odpovědi budou anonymní a sloužit budou pouze pro účely výzkumu. Vyplnit dotazník by nemělo trvat déle než 5 minut a Vaše odpovědi nám pomohou lépe pochopit současnou situaci a názory na tuto problematiku.

Děkuji Vám za váš čas a ochotu vyplnit dotazník.

David Mádl, student Nutriční terapie 1. LF UK

1 Jaký je váš věk?

2 Jsem:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena Muž Nechci uvádět.
 Jiné...

3 Jakou stravu převážně konzumujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Konzumuji rostlinnou i živočišnou stravu bez omezení. Jsem vegetarián. Jsem vegan. Jsem pescetarián (konzumuji rostlinnou stravu, ryby a mořské plody).
 Jsem flexitarián (konzumuji primárně rostlinnou stravu, ale občas si dopřeju i maso a ryby). Jím pouze paleo stravu. Jím pouze raw stravu. Praktikuji ketogenní stravování.
 Jiné...

4 Jak často konzumujete ryby? (čerstvé, konzervované, rybí pomazánky...)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- více jak 3x týdně 2 - 3x týdně 1x týdně 2 - 3x měsíčně 1x měsíčně
 Několikrát do roka. Ryby konzumuji výjimečně. Ryby nekonzumuji vůbec.
 Jiné...

5 Kolik procent, z celkového množství Vámi zkonsumovaného masa, tvoří ryby?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 0 % do 5 % 10 % 20 % 30 % 40 % 50 %
 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

6 Kolik procent, z celkového množství Vámi zkonsumovaných ryb, tvoří ryby sladkovodní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 0 % do 5 % 10 % 20 % 30 % 40 % 50 %
 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

7 Jaké druhy ryb preferujete? Vyberte jednu nebo více možností.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Losos Tuňák Sardinky Makrela Štika Pangasius Platýs
 Úhoř Kapr Amur Cejn Lín Ryby nekonzumuji.
 Jiné...

8 Jak ryby nejčastěji konzumujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Pečené Smažené Grilované V rybích polévkách Konzervované Uzené Jako součást sushi
 Pomazánky Saláty
 Jiné...

9 Z jakých důvodů zahrnujete ryby do svého jídelníčku?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Z důvodu, že jsou ryby bohatým zdrojem kvalitních bílkovin.
- Z důvodu, že konzumace ryb může napomoci snížení rizika diabetu 2. typu.
- Z důvodu, že je rybí maso bohatým zdrojem vitamínu D, B12 a A
- Jiné...
- Z důvodu, že mi chutnají.
- Z důvodu, že Omega-3 mastné kyseliny v rybím masu mohou pomoci snížit úzkost a depresi a zlepšit náladu.
- Z důvodu, že jsou ryby nejlepším zdrojem omega-3 mastných kyselin, které mají protizánětlivé účinky, chrání srdce a cévy, a podporují zdraví mozku.
- Z důvodu, že Omega-3 mastné kyseliny jsou důležité pro zdravý vývoj mozku a mohou pomoci zlepšit kognitivní funkce a paměť.
- Z důvodu, že Omega-3 mastné kyseliny v rybím masu mohou pomoci snížit hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi a zlepšit srdeční zdraví.
- Z důvodu, že omega-3 mastné kyseliny v rybím masu mohou pomoci zlepšit kvalitu spánku.

10 Je vhodné v průběhu těhotenství zvýšeně konzumovat ryby a rybí výrobky bez omezení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano. Ne. Nevím.

11 Jestliže ano, jaké ryby byste doporučil konzumovat těhotným ženám v průběhu těhotenství?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Sladkovodní z domácí produkce (ryby z chovů, běžné v naší tržní síti).
- Sladkovodní ryby od rekreačních rybářů bez zjištění místa rybaření.
- Mořské dravé ryby a mořské živočichy (slávky, ústřice, aj) (ryby z dovozu, běžné v naší tržní síti).
- Nedoporučil(a) bych.
- Nevím.
- Jiné...

12 Může konzumace ryb představovat pro spotřebitele nějaké riziko? Např. alergie, stravitelnost, alimentární nákaza, otrava...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ne Nevím
- Ano, z důvodu:

13 Jaké jsou největší překážky pro zahrnutí ryb do Vaší stravy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Cena. Dostupnost prodeje rybního masa. Nemám motivaci. Nevím jak/neumím ryby připravovat. Zápach po rybní, pachut.
- Strach z obsahu nebezpečných látek v rybním masa. Čerstvost. Ryba mi nechutná, nepreferuji ji.
- Jiné...

14 Znáte nějaké místo ve Vašem okolí, kde lze zakoupit čerstvé lokální sladkovodní ryby?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, ve vzdálenosti do 5 kilometrů. Ano, ve vzdálenosti do 10 kilometrů. Ano, ve vzdálenosti do 20 kilometrů. Ano, ale vzdálenost je větší než 20 kilometrů.
- Ne.

15 Víte, k jakým závažným onemocněním může absence konzumace rybního masa bez dodatečného doplňování obsažených živin vést?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ne.
- Ano, vím o těchto:

Příloha 2

Kontingenční tabulka – vyhodnocení otáz. č. 5 versus otáz. č. 3

Konzumují rostlinnou i živočišnou stravu bez omezení.	0 %	do 5 %	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	100%	Celkem
Jsem vegetarián.	7	118	99	60	33	13	3	1	1	0	335
Jsem vegan.	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Jsem pescetarián (konzumují rostlinnou stravu, ryby a mořské plody).	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Jsem flexitarián (konzumují primárně rostlinnou stravu, ale občas si dopřejou i maso a ryby).	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3
Jím pouze paleo stravu.	0	3	1	3	2	0	1	1	1	0	14
Jím pouze raw stravu.	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
Praktikují ketogenní stravování.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jiné...	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
Celkem	0	3	1	0	2	0	0	0	0	0	7
	9	125	102	64	38	14	4	2	3	2	365

Kontingenční tabulka – vyhodnocení otázky č. 15 versus otázka č. 4

	Ne.	Ano, vím o těchto:	Celkem
více jak 3x týdně	3	2	5
2 - 3x týdně	27	12	39
1x týdně	89	23	112
2 - 3x měsíčně	79	18	97
1x měsíčně	40	11	51
Několikrát do roka.	32	3	35
Ryby konzumuji výjimečně.	12	3	15
Ryby nekonzumuji vůbec.	9	0	9
Jiné...	2	0	2
Celkem	294	72	365