

Příloha A: Dotazník k praktické části

Dotazník

Dotazníkové šetření je zcela anonymní. Dotazník slouží pouze pro výzkum v mé bakalářské práci v rámci studia na vysoké škole a budu moc vděčná za jeho vyplnění.

* Označuje povinnou otázku

1. Kolik je Vám let? *

2. Kolik vážíte? *

3. Kolik měříte? *

4. Pohybuje se alespoň 30 minut denně např. rychlou chůzí nebo cvičením? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

5. Jíte pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

6. Konzumujete dostatečné množství zeleniny (syrové i tepelně zpracované) a * ovoce, denně alespoň 400 g rozděleně do více porcí?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

7. Jíte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

8. Zařazujete denně mléko a mléčné výrobky do stravy? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

9. Vypijete denně minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné)?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

10. Kouříte? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

11. Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často? *

Označte jen jednu elipsu.

Nepiju vůbec

1 až 3x za měsíc

1 až 3x za týden

Denně

12. Máte rádi sladké? Pokud ano, kolik sladkého jídla (slazených nápojů, sladkostí, * džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny) konzumujete denně?

Označte jen jednu elipsu.

Vůbec nejím

1 až 2x za den

3 až 5x za den

Více

13. Procházíte momentálně léčbou nějakého onemocnění? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

14. Pokud ano, uveďte prosím jakého:

15. Berete momentálně nějaké léky? Pokud ano, uveďte prosím jaké:

16. Užíváte momentálně nějaké doplňky výživy? Pokud ano, uveďte prosím jaké:

Fermentované potraviny a infekční onemocnění

17. Konzumujete fermentované potraviny? Pokud ano, jak často? (jogurt, kefír, * kyselé zelí, kimchi, miso, tempeh, nakládané okurky fermentované v soli) *Označte jen jednu elipsu.*

- Nejím vůbec
 1 až 3x za měsíc
 1 až 3x za týden

Denně

18. Pokud jíte, v jakém rozsahu? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nejím vůbec
 ½ talíře
 ¼ talíře

Méně

19. Prodělali jste v posledních 2 letech infekční onemocnění (viróza, chřipka, mimo * COVID-19)? Pokud ano, kolikrát? *Označte jen jednu elipsu.*

- Neprodělal/a jsem
 3x a méně
 4 až 10x

Víc než 10x

20. Prodělal/a jste v posledních 2 letech COVID-19? Pokud ano, kolikrát? *

Označte jen jednu elipsu.

- Neprodělal/a jsem
- 3x a méně
- 4 až 10x
- Více než 10x

21. Jste očkovaní proti COVID-19? Pokud ano, kolik máte očkovačích dávek? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nejsem očkovan/a
- 1dávka
- 2dávky
- 3a více dávek

22. Pokud jste očkovaní a prodělali COVID-19, byli jste nemocní po, nebo před očkováním?

Označte jen jednu elipsu.

- COVID jen před očkováním
- COVID jen po očkování
- COVID před a po očkování

23. Byli jste léčeni v posledních 2 letech ATB terapií? Pokud ano, kolikrát? *

Označte jen jednu elipsu.

- Neléčil/a jsem se
- 3x a méně
- 4 až 10x
- Více než 10x

24. Dostávali jste probiotickou medikaci spolu s ATB od lékaře?

Označte jen jednu elipsu.

Ano, vždy

Jen občas

Nikdy

25. Pokud ano, jakou probiotickou medikaci jste užívali?