

Přílohy

Příloha č. 1 - Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Ježková a studuji na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy obor Nutriční specialista. V současné době píšu diplomovou práci na téma Příjem vlákniny ve vyspělých zemích a možnosti jeho zvyšování v populaci. Součástí práce je i praktická část, ve které budu hodnotit příjem vlákniny a obecné povědomí o vláknině.

Účast na této studii je dobrovolná, anonymní a v žádném případě Vaše odpovědi nebudou použity k jinému účelu.

1. Pohlaví:

- a) žena
- b) muž

2. Věk:

- a) 18-30 let
- b) 31-40 let
- c) 41-50 let
- d) 51-60 let
- e) 61 let a více

3. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) základní
- b) středoškolské bez maturity/vyučen
- c) středoškolské s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

4. *Co je to vláknina?*

- a) druh bílkoviny
- b) nestravitelná složka stěn rostlinných buněk
- c) vitamín
- d) vlákna v mase
- e) nevím

5. *Víte jaký je doporučený denní příjem vlákniny?*

- a) 10-20 g
- b) 25-35 g
- c) 40-50 g
- d) 55-65 g
- e) nevím

6. *Které z následujících potravin obsahují nejvíce vlákniny?*

- a) mléko a mléčné výrobky
- b) maso a masné výrobky
- c) celozrnné výrobky a zelenina
- d) cereální pečivo a bílá rýže

7. *Myslíte si, že Váš jídelníček obsahuje dostatek vlákniny?*

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

8. *Užíváte potravinové doplňky obsahující vlákninu (psyllium, tobolky a pod.)?*

- a) ano, pravidelně
- b) ano, občas
- c) ne

9. *Kolik vypijete denně tekutin?*

- a) méně než 0,5 l
- b) 0,5-1,5 l
- c) 1,5-2 l
- d) 2-2,5 l
- e) 2,5 l a více

10. *Trpíte zácpou?*

- a) ano, pravidelně
- b) ano, občas
- c) ne

11. *Trpíte nějakým z následujících onemocnění? (lze vybrat více možností)*

- a) diabetes mellitus 2. typu (cukrovka)
- b) obezita
- c) osteoporóza
- d) onemocnění střev
- e) onemocnění srdce a cév
- f) žádné

12. *Jak často konzumujete luštěniny?*

- a) několikrát denně
- b) 1x denně
- c) 3-5x týdně
- d) 1-2x týdně
- e) 2-3x měsíčně
- f) zřídka nebo vůbec

13. *Jak často konzumujete ořechy a semínka?*

- a) několikrát denně
- b) 1x denně
- c) 3-5x týdně
- d) 1-2x týdně
- e) 2-3x měsíčně
- f) zřídka nebo vůbec

14. *Jak často konzumujete zeleninu?*

- a) několikrát denně
- b) 1x denně
- c) 3-5x týdně
- d) 1-2x týdně
- e) 2-3x měsíčně
- f) zřídka nebo vůbec

15. *Jak často konzumujete ovoce?*

- a) několikrát denně
- b) 1x denně
- c) 3-5x týdně
- d) 1-2x týdně
- e) 2-3x měsíčně
- f) zřídka nebo vůbec

16. *Jaké pečivo nejčastěji konzumujete?*

- a) bílé (př. bílý rohlík, chléb Šumava)
- b) vícezrnné (př. kaiserka, šestizrnný chléb)
- c) celozrnné (př. žitný chléb, celozrná bageta)

17. *Jakou formou jste se o vláknině dozvěděli?*

- a) z internetu, z médií
- b) od příbuzných, přátel
- c) ve škole
- d) od lékaře, nutričního terapeuta
- e) doposud jsem o vláknině neslyšel/a

18. *Napište, v jakém případě byste navýšili příjem vlákniny ve svém jídelníčku.*

Děkuji Vám za spolupráci

Kristýna Ježková, studentka 2. ročníku 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy