

Příloha 1 – Použité zkratky

Ca²⁺- chemická značka vápníku

PTH – parathormon

BMI – body mass index

GIT – gastrointestinální trakt

CNS – centrální nervová soustava

D₃ - cholekalciferol

IU – international unit

EKG – elektrokardiografie

RTG – rentgenové záření

DDD – doporučená denní dávka

HCP – handicap

ČGF – Česká golfová federace

GCP – Golf Club Praha

ČR – Česká republika

ČSR – Československá republika

Příloha 2 – Dotazník

Dotazník

Dobrý den, ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma - Příjem vápníku se stravě u profesionálních hráčů golfu. Jsem studentka 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, oboru Nutriční terapie. Dotazník je anonymní a dobrovolný.

Předem děkuji za spolupráci.

Kateřina Chlubnová

1. Věk:
2. Výška:
3. Váha:
4. Pohlaví: a) muž b) žena
5. Kolikrát týdně trénujete golfovou hru? (driving, chipping, putting)
 - a) Více než 5x týdně
 - b) 3-5x týdně
 - c) Méně než 3x týdně
6. Kolikrát týdně hraje golf? (hra na hřišti vč. turnaje, 9 – 18 jamek)
 - a) Více než 5x týdně
 - b) 3-5x týdně
 - c) Méně než 3x týdně
7. Děláte i další sportovní aktivitu kromě golfu?
 - a) Ne
 - b) Ano 3 – 5x týdně
 - c) Ano 1 – 2x týdně
8. Máte dostatek spánku? Kolik hodin denně spíte?
 - a) 6-8 hodin
 - b) Více než 8 hodin
 - c) Méně než 6 hodin
9. Dodržujete pitný režim? Kolik neslazených tekutin denně vypijete?
 - a) 2 litry
 - b) Méně než 2 litry
 - c) Více než 2 litry
10. Pijete alkohol? Pokud ano, jak často?
 - a) Ano -
 - b) Ne
11. Kouříte?
 - a) Příležitostně
 - b) Denně (napište kolik cigaret) -
 - c) Jsem nekuřák
12. Prodělal/a jste za svůj život nějaké zlomeniny? Pokud ano, napište kolik a čeho.
 - a) Ano -
 - b) Ne

13. Utrpěl/a jste některou ze zlomenin bez vyšší zátěže kostí?
a) Ano
b) Ne
14. Máte nějaké dietní omezení? (např. alergie, intolerance)
a) ano, napište jaké -
b) Ne
15. Zajímáte se o složení jednotlivých potravin?
a) Ano
b) Ne
16. Víte kolik vápníku byste měl/a denně přijmout? (pokud ano uveďte kolik)
a) Ano -
b) Ne
17. Berete nějaké doplňky stravy s obsahem vápníku?
a) Ano
b) Ne
18. Užíváte léky obsahující kortikoidy?
a) ano
b) ne

Zaškrtněte prosím, jak často konzumujete níže uvedené potraviny.

Mléko (1 porce 250ml)

- a) 1 porce
b) Více –
c) 0

- kolikrát týdně -

Kefírové či acidofilní mléko (1 porce 250ml)

- a) 1 porce
b) Více –
c) 0

- kolikrát týdně -

Jogurt (1 porce kelímek 150g)

- a) 1 kelímek
b) Více -
c) 0

- kolikrát týdně -

Tvaroh (1 porce půl kelímku 150g)

- a) 1 porce

b) Více -

c) 0

- kolikrát týdně -

Tavený sýr (1 porce cca 20g)

a) 1 porce

b) Více než -

c) 0

- kolikrát týdně -

Lučina nebo žervé (1 porce cca 20g)

a) 1 porce

b) Více -

c) 0

- kolikrát týdně -

Sýr Ementál (1 plátek cca 15g)

a) 1 plátek

b) Více -

c) 0

- kolikrát týdně -

Sýr Eidam 30% tuku v sušině (1 plátek cca 15g)

a) 1 plátek

b) Více -

c) 0

- kolikrát týdně -

Sardinky v oleji (konzerva cca 125g)

a) 1 konzerva

b) Polovina konzervy

c) 0

- kolikrát týdně -

Mandle (lžíce cca 10g)

a) 1 lžíce

b) Více – uveďte kolik -

c) 0

- kolikrát týdně -

Lískové ořechy (lžíce cca 10g)

- a) 1 lžíce
- b) Více – uveďte kolik -
- c) 0

- kolikrát týdně -

Výrobky s mákem (1kus = např. 1 maková buchta)

- a) 1 kus
- b) Více -
- c) 0

- kolikrát týdně -

Brokolice (1 porce 100g)

- a) 1 porce
- b) Více -
- c) 0

- kolikrát týdně -

Špenát (1 porce 100g)

- a) 1 porce
- b) Více -
- c) 0

- kolikrát týdně -

