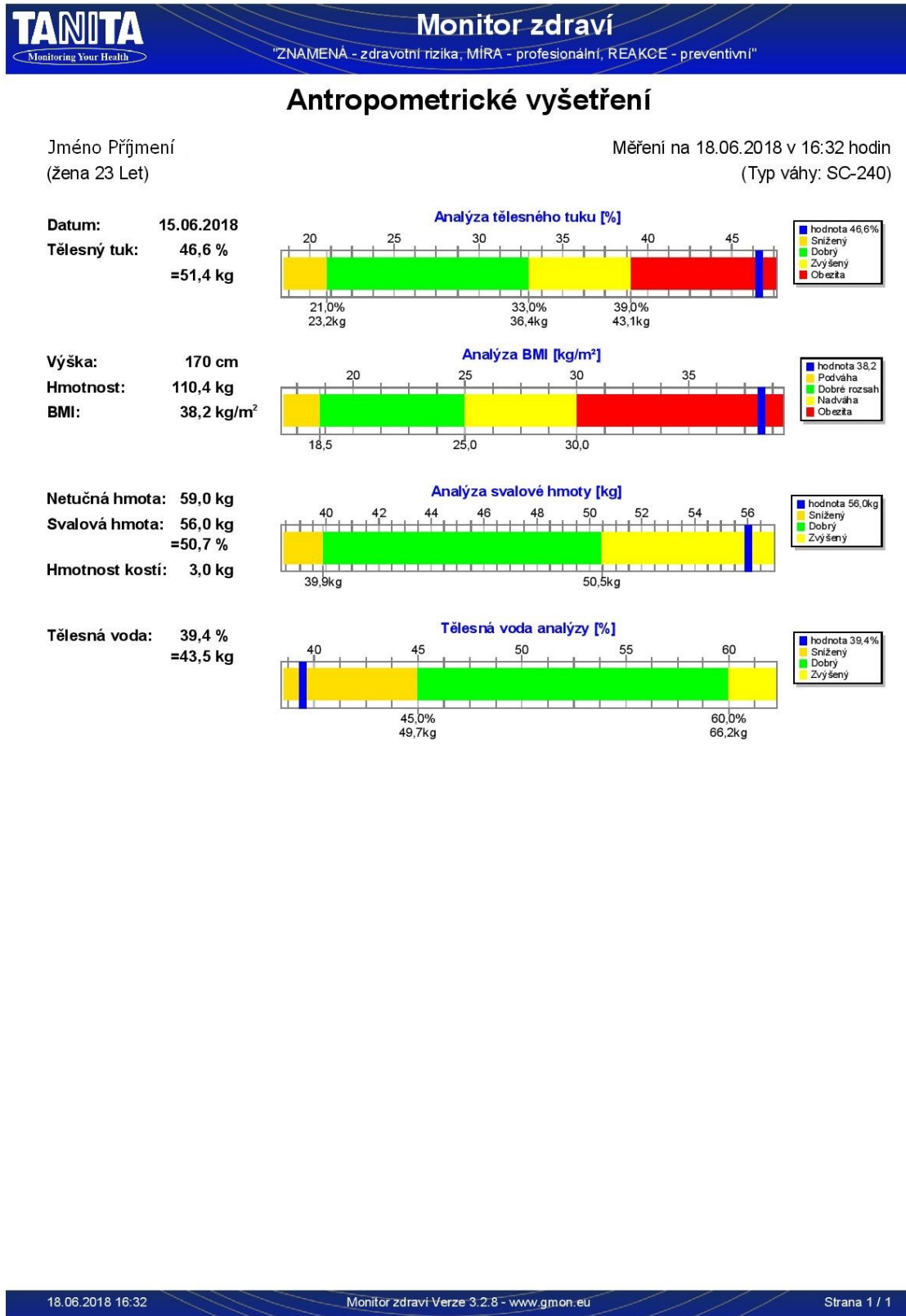


Přílohy: Tabulky

Tab. 6: Základní popisná statistika souboru COPAT.

	Ženy (n=150)						Muži (n=96)					
	25. percentil	50. percentil	75. percentil	MIN	MAX		25. percentil	50. percentil	75. percentil	MIN	MAX	
věk [roky]	21,6	23,1	24,8	17,9	27,5		21,5	23,9	25,2	20,5	26,8	
tělesná hmotnost [kg]	58,9	66,1	80,2	44,3	143,8		75,3	82,2	96,4	56	154,6	
tělesná výška [cm]	163	168	172	149	185,5		177,5	181,5	185,5	164	200	
obvod břicha [cm]	79	83	95	63	142		85	91	101	74	143	
obvod pasu [cm]	68	72,5	81,5	59	127		79	84	92,5	69,5	126	
obvod boků [cm]	95	100	111	83	145		96	101	109	83	137	
obvod relax. paže [cm]	26	28	32	21,5	46		29	31	34	24	46	
BMI [kg/m ²]	21,12	23,44	27,67	16,98	50,77		22,95	25,38	28,73	18,67	44,93	
WHR	0,70	0,73	0,76	0,63	0,89		0,80	0,83	0,86	0,75	1,02	
WHR	0,40	0,43	0,49	0,35	0,75		0,43	0,47	0,51	0,36	0,71	
BAI [%]	25,50	28,45	33,82	18,87	51,31		21,51	23,65	26,02	15,94	35,76	
suma 4 kožních řas [mm]	42	56	83	14	183		28	43	61	13	157	
systolický tlak [mm Hg]	119	126	133	96	156		130	137	145	103	166	
diastolický tlak [mm Hg]	71	77	83	50	109		74	78	85	53	103	
^s HDL cholesterol [mmol/l]	1,52	1,73	2,05	0,55	3,48		1,16	1,35	1,62	0,79	2,8	
triglyceridy [mmol/l]	0,7	0,94	1,4	0,38	2,65		0,71	0,99	1,51	0,42	5,66	
glykémie Omnin [mmol/l]	4,7	4,9	5,2	4,1	27,4		4,9	5,1	5,4	3,5	13,1	
skóre restrikce	8	11	16	0	25		5	9	14	0	25	
skóre dysinhibice	2	4	7	0	15		2	4	6	0	13	
skóre hladu	1	2	4	-1	13		2	3	5	-1	11	



Obr. 7: Ukázka výstupu z bioimpedančního přístroje Tanita SC-240.

Jméno: Příjmení: Datum narození:
Výška:cm Váha:kg Datum vyplnění:200..

DOTAZNÍK JÍDELNÍCH ZVYKLOSTÍ

(A. J. Stunkard, S. Messick, J. Psychosomatic Research, Vol. 29, No. 1, pp. 71-73, 1985)
(Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity, V. Hainer, M. Kunešová, M. Wagenknecht)

Zakroužkujte u prohlášení na této stránce S nebo N (S = souhlasím, N = nesouhlasím) a u otázek na následující straně zakroužkujte ta čísla nad odpovědí, která Vás v současné době nejlépe vystihují.

1. Když cítím vůni smažícího se řízku nebo když vidím plátek šťavnatého masa, je pro mne velmi obtížné odolat pokušení dát se do jídla. S N 2
2. Při společenských příležitostech jako jsou návštěvy, pikniky apod. se obvykle pořádně najím. S N 2
3. Obvykle bývám stále tak hladový, že jím častěji než třikrát denně. S N 3
4. Když sním svou denní kvótu kalorií (kilojoulů), jsem obvykle smířen s tím, že již nebudu nic jíst. S N 1
5. Jakékoliv dodržování redukční diety je pro mne nesmírně těžké, protože mám hned velký hlad. S N 3
6. S rozmyslem si беру jen malé porce, abych tak kontroloval svou váhu. S N 1
7. Když mi jídlo moc chutná, tak nepřestanu jíst, i když už nejsem hladový. S N 2
8. Jelikož mívám často hlad, přál bych si, aby mi odborník během jídla řekl, zda již mám dost, anebo že si mohu dovolit ještě něco navíc sníst. S N 3
9. Pociťuji-li úzkost, obvykle něco jím. S N 2
10. Život je příliš krátký na to, aby si člověk dělal starosti s tím, co sní. S N 1
11. Jelikož má váha kolísá nahoru a dolů, musel jsem již více než jedenkrát dodržovat redukční dietu. S N 2
12. Často se cítím tak hladová/y, že musím ihned něco sníst. S N 3
13. Když se někdo, s kým jsem u stolu, přejídá, neodolám a obvykle se též přejídám. S N 2
14. Mám celkem dobrý přehled o energetické hodnotě běžných jídel. S N 1
15. Někdy, když začnu jíst, nejsem schopen přestat. S N 2
16. Vůbec mi nečiní potíže, ponechat něco na talíři. S N 2
17. U určitou denní dobu mívám hlad, protože jsem v tu dobu zvyklý jíst. S N 3
18. Jestliže dodržuji dietu a jím jídlo, které není vhodné, záměrně jím pomaleji, abych ho vychutnal. S N 1
19. Když jsem s někým, kdo často jí, dostanu hned pocit hladu, a musím též jíst. S N 3
20. Mám-li pocit sklíčenosti, tak se přejídám. S N 2
21. Mám natolik rád jídlo, že si ho nebudu kazit počítáním kalorií a hlídáním své váhy. S N 1
22. Když vidím skutečnou delikatesu, dostanu často takový hlad, že musím ihned začít jíst. S N 3
23. Často přestanu jíst, i když nemám pocit nasycení, a to proto, že chci vědomě omezit množství toho, co sním. S N 1
24. Mívám takový hlad, že mám pocit, že je můj žaludek bezednou nádobou. S N 3
25. Moje váha se v posledních deseti letech nezměnila. S N 2
26. Jsem vždy tak hladový, že je pro mne těžké přestat jíst dříve, než je můj talíř prázdný. S N 3
27. Když mám pocit smutku a osamění, utěšuji se jídlem. S N 2
28. Vědomě se držím zpět při jídle, abych nepřibral na váze. S N 1
29. Někdy mívám velký hlad pozdě večer nebo v noci. S N 3
30. Jím cokoliv chci, a kdykoliv chci. S N 1
31. Aniž o tom přemýšlím, jím pomalu. S N 2
32. Počítám si kalorie, abych vědomě kontroloval svou váhu. S N 1
33. Některá jídla nejím, protože se po nich tloustne. S N 1
34. Mám vždy takový hlad, že mohu jíst kdykoliv. S N 3
35. Velkou pozornost věnuji změnám své postavy. S N 1
36. Jestliže při redukční dietě sním nevhodné jídlo, jím poté okázale i další vysokokalorická jídla. S N 2

otočte ►

37. Jak často dodržujete dietu, abyste měl pod kontrolou svou váhu?					1
1 zřídka	2 občas	3 obvykle	4 stále		
38. Ovlivňují výkyvy Vaší váhy o 2-3 kg způsob Vašeho života?					1
1 vůbec ne	2 jen lehce	3 dosti	4 velmi mnoho		
39. Jak často míváte pocit hladu?					3
1 pouze v době před hlavním jídlem	2 někdy mezi jídly	3 často mezi jídly	4 téměř trvale		
40. Pomáhá Vám pocit viny při přejídání regulovat příjem potravy?					1
1 nikdy	2 zřídka kdy	3 často	4 vždy		
41. Jak by bylo pro vás obtížné skončit jedení uprostřed hlavního jídla a nejíst nic v následujících čtyřech hodinách?					3
1 lehké	2 trochu obtížné	3 dosti obtížné	4 velmi obtížné		
42. Jak dalece si uvědomujete to, co jíte?					1
1 vůbec ne	2 jen trochu	3 poměrně dost	4 velmi		
43. Jak se často musíte vyhybat tomu, abyste ve spízi neshromaždovali "lákavá" jídla?					1
1 téměř nikdy	2 zřídka	3 obvykle	4 stále		
44. Jak je pravděpodobné, že nakupujete cíleně nízkenergetické potraviny?					1
1 nepravděpodobné	2 málo pravděpodobné	3 pravděpodobné	4 velmi pravděpodobné		
45. Jíte uváženě v přítomnosti druhých, zatímco, jste-li osamocen, jíte bez zábran?					2
1 nikdy	2 zřídka	3 často	4 vždy		
46. Jak je pravděpodobné, že vědomě jíte pomalu, abyste snížili výdaje za jídlo?					1
1 nepravděpodobné	2 málo pravděpodobné	3 pravděpodobné	4 velmi pravděpodobné		
47. Jak často ponecháte své oblíbené jídlo, když už nemáte hlad?					-3
1 téměř nikdy	2 zřídka	3 alespoň 1x týdně	4 téměř každý den		
48. Jak je pravděpodobné, že úmyslně jíte méně než chcete?					1
1 nepravděpodobné	2 málo pravděpodobné	3 pravděpodobné	4 velmi pravděpodobné		
49. Pokračujete často v přejídání, ačkoliv již nemáte pocit hladu?					2
1 nikdy	2 zřídka	3 občas	4 alespoň 1x týdně		
50. Podle stupnice 0 až 5 si berte číslo, které odpovídá Vašemu stylu jídla. "0" znamená, že jídlo neomezujete (jíte cokoliv a kdykoliv, když chcete) a "5" znamená, že se v jídle musíte trvale omezovat. 0 Jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete 1 Obvykle jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete 2 Poměrně často jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete 3 Často omezujete příjem potravy, ale často to také "vzdáte" 4 Obvykle omezujete příjem potravy, zřídka to porušíte 5 Trvale omezujete příjem potravy a nikdy tento režim neporušíte					1
51. Jak dalece se shoduje níže uvedené prohlášení s Vaším jídelním chováním? "Začínám s dietou ráno, ale vzhledem k řadě událostí, které se během dne přihodí, do večera dodržování diety vzdám a pak sním vše, na co mám chuť, přičemž si slíbím, že začnu s dietou opět zítra." Toto prohlášení mému chování:					2
1 vůbec neodpovídá	2 trochu odpovídá	3 docela dobře odpovídá	4 stoprocentně odpovídá		

Děkujeme Vám za vyplnění dotazníku ©

Obr. 8: Dotazník jídelních zvyklostí (Eating inventory).

BAECKEHO DOTAZNÍK HABITUÁLNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

1. **Jaké je Vaše zaměstnání?** _____
2. **V práci sedíte** nikdy / zřídka / někdy / často / vždy
3. **V práci stojíte** nikdy / zřídka / někdy / často / vždy
4. **V práci chodíte** nikdy / zřídka / někdy / často / vždy
5. **V práci zvedáte těžká břemena** nikdy / zřídka / někdy / často / vždy
6. **Po práci jste unavený/á** nikdy / zřídka / někdy / často / vždy
7. **V práci se potíte** nikdy / zřídka / někdy / často / vždy
8. **V porovnání s jinými lidmi stejného věku je Vaše práce fyzicky**
mnohem těžší / těžší / stejně náročná / lehčí / mnohem lehčí
9. **Sportujete?** ano / ne
Pokud ano, kterému sportu se věnujete nejvíce? _____
Kolik hodin týdně? méně než 1 / 1-2 / 2-3 / 3-4 / více než 4
Kolik měsíců v roce? méně než 1 / 1-3 / 4-6 / 7-9 / více než 9
Jestliže se věnujete ještě jinému sportu, o jaký sport se jedná? _____
Kolik hodin týdně? méně než 1 / 1-2 / 2-3 / 3-4 / více než 4
Kolik měsíců v roce? méně než 1 / 1-3 / 4-6 / 7-9 / více než 9
10. **V porovnání s jinými lidmi stejného věku je Vaše fyzická aktivita ve volném čase**
mnohem větší / větší / stejná / menší / mnohem menší
11. **Zapotíte se i ve volném čase** velmi často / často / někdy / zřídka / nikdy
12. **Ve volném čase sportujete** nikdy / zřídka / někdy / často / velmi často
13. **Ve volném čase sledujete TV** nikdy / zřídka / někdy / často / velmi často
14. **Ve volném čase chodíte** nikdy / zřídka / někdy / často / velmi často
15. **Ve volném čase jezdíte na kole** nikdy / zřídka / někdy / často / velmi často
16. **Kolik minut denně Vám zabere cesta pěšky (na kole) do práce a z práce (školy, na nákupy)?**
méně než 5 / 5-15 / 15-30 / 30-45 / více než 45

Obr. 9: Baeckeho dotazník habituální pohybové aktivity.

1. Jaké je Vaše zaměstnání?
0 nezaměstnaný **1** zaměstnaný **2** studující
3 na rodičovské dovolené/ v domácnosti
2. Žijete sám/sama?
0 ne **1** ano
3. Kolik osob starších 18 let žije v domácnosti (mimo Vás)?
4. Žijete s partnerem/manželem? S partnerkou/manželkou?
0 ne **1** ano
5. Jaké je Vaše vzdělání včetně současného studia?
1 základní **2** střední bez maturity **3** střední s maturitou **4** VŠ
6. Uveďte, kolikrát týdně se věnujete nějaké sportovní činnosti trvající alespoň 30 minut, např. fitness cvičení, fotbal, hokej, tenis, basketbal, lehká atletika, plavání, tanec, pilates, běh?
0 ani jednou **1** 1 den **2** 2 dny **3** 3 dny **4** 4 dny
5 5 dní **6** 6 dní **7** 7 dní
7. Kouříte?
0 Ne, nikdy jsem nevykouřil/a 100 a více cigaret
1 Nekouřím, ale během života jsem vykouřil/a více než 100 cigaret
2 Ano, kouřím
 - a. Jak dlouho už nekouříte? (počet měsíců)
 - b. Jak dlouho jste kouřil/a? (počet měsíců)
 - c. Jak moc kouříte?
1 Kouřím, ale méně než jednu cigaretu denně (např. obden)
2 Kouřím nejméně jednu cigaretu denně.
8. Kouří někdo ve Vaší domácnosti nebo zaměstnání?
0 ne **1** ano
9. Jaká byla/je Vaše nejvyšší tělesná hmotnost v dospělosti (tj. nad 18 let) mimo těhotenství?
10. Jaká byla/je Vaše nejnižší tělesná hmotnost v dospělosti (tj. nad 18 let)?
11. Snažil/a jste se někdy omezením příjmu potravy nebo zvýšením pohybové aktivity po dobu alespoň jednoho měsíce upravit svou hmotnost?
0 ne **1** ano
 - a. Kolikrát?
1 1x **2** 2-3x **3** častěji
12. Kolik hodin denně průměrně spíte?
1 5 a méně hodin **2** 6 hodin **3** 7 hodin **4** 8 hodin **5** 9 hodin
6 9 a více hodin
13. Chrápete během spánku někdy nebo i pravidelně?
0 ne **1** ano
14. V kolik hodin chodíte většinou spát?
15. V kolik hodin většinou jíte poslední jídlo?
16. Jíte někdy i během noci?
0 ne **1** ano
17. Stravujete se většinou pravidelně?
0 ne **1** ano
 - a. Která jídla vynecháváte nejčastěji?
1 snídaně **2** dopolední svačina **3** oběd **4** odpolední svačina **5** večeře
18. Jaké je Vaše největší denní jídlo?
1 snídaně **2** dopolední svačina **3** oběd **4** odpolední svačina **5** večeře

19. Které tvrzení Vás nejvíce vystihuje?
- 1 většinou jím sám,
 - 2 většinou jím sám u televize/PC/mobilu, nebo při jídle pracuji
 - 3 většinou jím společně s někým z rodiny a sleduji televizi/PC/mobil, při jídle pracuji
 - 4 většinou jím ve společnosti někoho blízkého a nesleduji televizi/PC/mobil
20. Jak často jíte snídani ve společnosti alespoň jednoho člena vaší rodiny během běžného týdne?
- 0 nikdy
 - 1 1–2x týdně
 - 2 3–4x týdně
 - 3 5–6x týdně
 - 4 každý den
21. Jak často jíte oběd ve společnosti alespoň jednoho člena vaší rodiny během běžného týdne?
- 0 nikdy
 - 1 1–2x týdně
 - 2 3–4x týdně
 - 3 5–6x týdně
 - 4 každý den
22. Jak často jíte večeři ve společnosti alespoň jednoho člena vaší rodiny během běžného týdne?
- 0 nikdy
 - 1 1–2x týdně
 - 2 3–4x týdně
 - 3 5–6x týdně
 - 4 každý den
23. Jak často jíte během týdne alespoň jedno teplé jídlo připravené doma?
- 0 nikdy
 - 1 1–3x týdně
 - 2 4–6x týdně
 - 3 každý den
24. Jak často jíte alespoň jedno teplé jídlo připravené mimo domov během týdne, např. v restauraci, jídelně apod.?
- 0 nikdy
 - 1 1–3x týdně
 - 2 4–6x týdně
 - 3 každý den
25. Doma nejčastěji jím...?
- 1 snídani
 - 2 oběd
 - 3 večeři
 - 4 snídani, oběd
 - 5 snídani, večeři
 - 6 oběd, večeři
 - 7 snídani, oběd, večeři
26. Mimo domov (např. restaurace, jídelna, bufet) nejčastěji jím...?
- 1 snídani
 - 2 oběd
 - 3 večeři
 - 4 snídani, oběd
 - 5 snídani, večeři
 - 6 oběd, večeři
 - 7 snídani, oběd, večeři
27. Praktikujete některý z následujících výživových směrů?
- 0 žádný
 - 1 veganství
 - 2 vegetariánství
 - 3 pescetariánství
 - 4 vitariánství
 - 5 makrobiotická strava
 - 6 dělená strava
28. V jakém věku se u Vás objevila první menstruace?
29. Máte sourozence?
- 0 ne
 - 1 ano
30. Trpíte nadváhou nebo obezitou?
- 0 ne
 - 1 ano
 - 2 nevím
31. Kolik let bylo Vaší matce, když jste se narodil/a?
32. Kolik let bylo Vašemu otci, když jste se narodil/a?

Obr. 10: Personalizovaný dotazník.