

Výživa ve vysokohorských podmínkách

Dobrý den,

jsm studentkou magisterského oboru Nutriční specialista na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku, který slouží k vypracování diplomové práce na téma: "Problematika výživy pro vysokohorské turisticte".

Dotazník je anonymní a v případě zájmu Vám mohou být poskytnuty výsledky průzkumného šetření.

Dotazník obsahuje 12 otázek jak otevřených, tak uzavřených - způsob odpovědi je uveden pod každou otázkou.

Zkratkou VHP je myšlen pojem vysokohorské prostředí.

Všechny otázky dotazníku jsou směřovány na potíže související s pobytem a fyzickou aktivitou ve VHS a nesouvisí nijak s předchozím zdravotním stavem.

Velice Vám děkuji za Váš čas,

Bc. Kateřina Honzejková

1. Uvedte, v jaké nadmořské výšce jste se pohyboval/a a za jakým účelem.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku*

	Tuto aktivitu jsem neprovozoval/a	0 - 2500 m.n.m	2500 - 3300 m.n.m	3301 - 4000 m.n.m	4001 - 6000 m.n.m	6001 - 8000 m.n.m	8001 m.n.m+
Skalní lezení/ ferrata/ výjezd lanovkou/ výjezd zubačkou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lýžování s přespáváním na horské chatě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jednodenní pěší trek bez přespání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vícedenní pěší trek s přespáváním v horské chatě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vícedenní pěší trek s přespáním ve stanu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vícedenní pěší trek se spaním pod širým nebem/v bivaku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Jaké potíže, a v jaké nadmořské výšce, se u Vás projevily?

Nápověda k otázce: Zaškrtněte pro každou danou výšku všechny příznaky, které se u Vás projevily.

	Tato potíž se u mě nevyskytla	0 - 2500 m.n.m	2501 - 3300 m.n.m	3301 - 4000 m.n.m	4001 - 6000 m.n.m	6001 - 8000 m.n.m	8001+ m.n.m
Motání hlavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolest hlavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nechutenství	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Žízeň	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potíže pohybového aparátu (bolest svalů, křeče, záškuby)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nevolnost (až pocit na zvracení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Průjem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zácpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Únava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nespavost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Tato potíž se u mě nevyskytla	0 - 2500 m.n.m	2501 - 3300 m.n.m	3301 - 4000 m.n.m	4001 - 6000 m.n.m	6001 - 8000 m.n.m	8001+ m.n.m
Otupělost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kašel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zmatenost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halucinace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apatie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ztráta koordinace a rovnováhy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Jakou formou probíhá nejčastěji vaše stravování?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Veškeré jídlo probíhá v restauraci/ na horské chatě
- Oběd/večeře probíhá v restauraci na horské chatě, ostatní jídlo si nosím
- Stravuji se zcela ze svých zásob

4. Zjišťovali jste si doporučení pro výživu ve VHP před Vaší cestou?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

5. Jste si vědom/a rizik spojených s dehydratací či nesprávnou výživou ve VHP?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

6. Dokážete některá rizika/potíže vyjmenovat?

7. Víte, kolik tekutin byste denně měl/a při výkonu ve VHP vypít?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím

8. Kolik litrů tekutin průměrně denně vypijete během výkonu ve VHP?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 0.5 - 1 l
- 1,1 - 2 l
- 2.1 - 3 l
- 3.1 - 4 l
- 4.1 l +
- Nevím

9. Jakou formou doplňujete tekutiny?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Obyčejná voda
- Sirup
- Džus
- lontové nápoje
- Čaj a jiné teplé nápoje
- Káva a jiné kávové nápoje
- Alkoholické nápoje

10. Upravujete (oproti běžnému příjmu) množství stravy či její kvalitu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Nijak svojí stravu neměním
- Množství ve smyslu zvýšení příjmu potravy
- Množství ve smyslu snížení příjmu potravy
- Kvalitu stravy ve smyslu zhoršení
- Kvalitu stravy ve smyslu zlepšení

11. Nosíte si s sebou speciální výživu? Pokud ano, zaškrtněte jakou.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ne, nenesím žádné speciální potraviny.
- Ano, nosím energetické/proteinové tyčinky .
- Ano, nosím energetické/proteinové gely
- Ano, nosím iontové nápoje.
- Ano, nosím proteiny v práškové formě.
- Ano, minerální/vitamínové preparáty.
- Ano, nosím náhradu stravy typu MANA apod.

12. Jak probíhá Vaše běžné stravování ve VHP?

Nápověda k otázce: *Uveďte běžnou snídani, svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři během pobytu ve VHP. Pokud některý z těchto chodů nemáte, napište důvod.*