

Příloha A – Seznam použitých zkratk

AP – akční potenciál

ATP – adenosintrifosfát

BMD – kostní denzita (bone mineral density)

BMD F – kostní denzita celkového proximálního femuru

BMD L – kostní denzita bederních obratlů L₁ – L₄

BMD N – kostní denzita krčku femuru

BMD 1/3 R – kostní denzita 1/3 distálního radia

Ca²⁺ – chemická značka vápníku

D₂ – ergokalciferol

D₃ – cholekalciferol

DXA – dvouenergieová rentgenová absorpciometrie

FRAX – Fracture Risk Assessment Tool

HRT – hormonální substituční terapie

IU – international unit

PBM – vrchol kostní hmoty (peak bone mass)

pH – power of hydrogen

PTH – parathormon

RANKL – receptor activator of nuclear factor- κ B ligand

RTG – rentgenové

SD – směrodatná odchylka

T-score F – T-score celkového proximálního femuru

T-score L – T-score bederních obratlů L₁ – L₄

T-score N – T-score krčku femuru

T-score 1/3 R – T-score 1/3 distálního radia

WHO – World Health Organization

Příloha B – Dotazník

Dotazník

Vážená pacientko, prosím o vyplnění dotazníku sledující příjem vápníku. Výsledky budou podkladem k mé bakalářské práci. Dotazník je anonymní a dobrovolný.

Děkuji.

Kateřina Ešlerová (studentka 1. LF UK, obor nutriční terapeut)

Pacientka č.:

1. Kolik je Vám let?

2. Kolik vážíte?

3. Kolik měříte?

4. Jste po menopauze (přechodu)?

a) ne b) ano, kolik let.....

5. Jak často sportujete (kolo, rychlá chůze, plavání,...atd.)?

a) nesportuji b) 1-2 hod. týdně c) 3-4 hod. týdně d) více -

6. Jaká je Vaše práce?

a) sedavá b) fyzicky středně náročná c) fyzicky těžká d) jsem v důchodu

7. Berete některé z těchto léků? (zaškrtněte, napište název léku a dávkování)

· kalcium - · vitamin D -

· kortikoidy - · jiné léky na osteoporózu -

8. Kouříte? (pokud ano – napište kolik cigaret denně a kolik let kouříte)

a) ne b) ano -

9. Vypijete denně více než 3 šálky kávy?

a) ano b) ne

10. Kolik denně sníte/vypijete těchto potravin?

Mléka

a) 0 sklenic b) 0,5 sklenici c) 1 sklenice d) 2 sklenice e) více -
- kolikrát týdně -

Kefírového či acidofilního mléka (1 porce cca 250 ml)

a) 0 b) 1 porce c) 2 porce d) více -
- kolikrát týdně -

Sýru Ementál (1 plátek cca 15 - 20 g)

a) 0 b) 1-2 plátky c) 3-4 plátky d) více -
- kolikrát týdně -

Sýru Eidam

a) 0 b) 1-2 plátky c) 3-4 plátky d) více -
- kolikrát týdně -

Sýru Niva

- a) 0 b) 25 gramů c) 50 gramů d) více -
- kolikrát týdně -

Sýru žervé, Lučina (1 lžice cca 15 g)

- a) 0 b) 1-2 lžice c) 3-4 lžice d) více -
- kolikrát týdně -

Sýru Hermelín

- a) 0 b) 1 osminu c) 1 čtvrtinu d) více -
- kolikrát týdně -

Taveného sýru (1 porce cca 20 g)

- a) 0 b) 1 porce c) 2 porce d) více -
- kolikrát týdně -

Tvarohu měkkého

- a) 0 b) 2 lžice c) 3-4 lžice d) více -
- kolikrát týdně -

Tvarohu tvrdého

- a) 0 b) 2 lžice c) 3-4 lžice d) více -
- kolikrát týdně -

Jogurtu (dopíšte odpověď ke každému) : - **bílého**: - **ovocného**:

- a) 0 b) 1 (150 g) c) 2 d) více -
- kolikrát týdně -

Chleba (krajíc cca 65 g)

- a) 0 b) 1-2 krajíc c) 3-4 krajíce d) více -
- kolikrát týdně -

Těstovin, rýže (porce cca 80 g)

- a) 0 b) půl porce c) 1 porce d) 2 porce e) více -
- kolikrát týdně -

Brambor (porce cca 250 g)

- a) 0 b) půl porce c) 1 porce d) 2 porce e) více -
- kolikrát týdně -

Čočky (porce cca 120 g)

- a) 0 b) půl porce c) 1 porce d) 2 porce e) více -
- kolikrát týdně -

Sardínek v oleji (konzerva cca 125 g)

- a) 0 b) polovina konzervy c) konzerva d) jiné množství -
- kolikrát týdně -

Vajec

- a) 0 b) 1 c) 2 d) jiné množství -
- kolikrát týdně -

Pomerančů

- a) 0 b) 0,5 c) 1 d) 2 e) více -
- kolikrát týdně -

Mandlí (lžíce cca 10 g)

- a) 0 b) 1 lžíce c) 2 lžíce d) více -
- kolikrát týdně -

Makových buchet

- a) 0 b) 1 c) 2 d) 3 e) více -
- kolikrát týdně -

11. Před rokem byl Váš příjem těchto potravin:

- a) přibližně stejný
b) nižší (přibližně o kolik procent):
c) vyšší (přibližně o kolik procent):

12. Před 2 – 5 lety byl Váš příjem těchto potravin:

- a) přibližně stejný
b) nižší (přibližně o kolik procent):
c) vyšší (přibližně o kolik procent):