

Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazník

DOTAZNÍK

Vážení,

jsem studentkou 1.lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, oboru Nutriční terapeut. Ráda bych Vás požádala o zodpovězení následujících několika otázek, které budou sloužit jak podklad pro zpracování mé bakalářské práce. Výzkum je zaměřen na stravovací návyky pacientů s onemocněním Diabetes mellitus 2. typu. Dotazník je anonymní a zabere pouze pár minut. U otázek zvolte vždy jednu odpověď.

Děkuji za Váš čas.
Ing. Vlášková Lenka

1. část – Anamnéza

1. Pohlaví

žena

muž

2. Jaký je Váš věk?

.....

3. Jaké je Vaše dosažené vzdělání?

základní

vyšší odborné

úplné střední s maturitou

vysokoškolské

vyučen/a

4. Jaká je Vaše současná hmotnost:

.....

5. Jaká je Vaše současná výška:

.....

6. Výrazné změny váhy za poslední půl rok? Pokud ano, kolik kilogramů (úbytek nebo nárůst na váze)

Ano,(nárůst/ úbytek v kg)

Ne

7. Kouříte?

- Ano
- Ne

8. Konzumujete alkohol?

Pokud ANO, jak často alkohol konzumujete? Doplňte prosím následně i přibližné množství na den a jaký druh alkoholu (např. pivo, víno, tvrdý alkohol,...) nejčastěji pijete.

- A) Ano, denně
- B) Ano, 4x až 5x týdně
- C) Ano, 2x až 3x týdně
- D) Ano, 1x týdně
- E) Ano, příležitostně

Druh alkoholu a množství:

.....
 Ne, alkohol nepiji

9. Máte příbuzného v rodině, u kterého byla diagnostikována cukrovka jakéhokoliv typu?

Pokud ANO, uveďte příbuzenský vztah. (např. rodiče, sourozenci)

.....
 Ne

10. Chodíte pravidelně na vyšetření hodnoty glykémie (hladina cukru v krvi)?

- Ano
- Ne

11. Léčíte se s některým z níže uvedených onemocnění?

Vysoký krevní tlak

- Ano
- Ne

Cholesterol

- Ano
- Ne

Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masné výrobky (uzeniny, paštiky, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukr a sladké výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Dáváte přednost celozrnnému pečivu?

Ano

Ne

14. Konzumujete alespoň 500 g ovoce a zeleniny denně?

Ano

Ne

II. Oběd	<i>Vůbec</i>	<i>1x</i> <i>týdně</i>	<i>2-3x</i> <i>týdně</i>	<i>4-5x</i> <i>týdně</i>	<i>5-6x</i> <i>týdně</i>	<i>Denně</i>
Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brambory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zelenina (kromě brambor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masné výrobky (uzeniny, paštiky, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukr a sladké výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Dáváte přednost přílohám s nižším glykemickým indexem jako (rýže Natural, bulgur, cizrna,...)?

Ano

Ne

16. Dáváte přednost bílému masu (drůbež, ryby) před masem červeným a tmavým (vepřové, hovězí, zvěřina)?

Ano

Ne

17. Konzumujete ryby alespoň 2x v týdnu?

Ano

Ne

III. Svačina	<i>Vůbec</i>	<i>1x týdně</i>	<i>2-3x týdně</i>	<i>4-5x týdně</i>	<i>5-6x týdně</i>	<i>Denně</i>
Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brambory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zelenina (kromě brambor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masné výrobky (uzeniny, paštiky, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukr a sladké výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IV. Večeře	<i>Vůbec</i>	<i>1x týdně</i>	<i>2-3x týdně</i>	<i>4-5x týdně</i>	<i>5-6x týdně</i>	<i>Denně</i>
Obilniny, pečivo, rýže, těstoviny...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brambory	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zelenina (kromě brambor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masné výrobky (uzeniny, paštiky, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuky a vysokotučné potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cukr a sladké výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Kolikrát denně jíte?

A) 1-2x

B) 2-3x

C) 3-4x

D) 4-5x

E) 5x a více

19. Kolik tekutin denně vypijete?

- A) do 1 litru
- B) 1-2 litry
- C) 2-3 litry
- D) 3-4 litry
- E) 4 a více litrů

20. Pijete slazené limonády? (ochucené minerálky, colové nápoje...)

- A) vůbec
- B) občas
- C) denně

3.část – Pohybová aktivita

21. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám (cvičení, běh, chůze) a dalším sportům trvajícím alespoň po dobu 30 minut?

- A) vůbec
- B) 1x týdně
- C) 2-3x týdně
- D) 4-5x týdně
- E) 5-6x týdně
- F) denně

Příloha č. 2 - Zdravá 13

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nakažám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).

Příloha č. 3 – Seznam grafů

Graf č. 1 – Výrazné změny váhy za poslední půl rok? Pokud, ano kolik kilogramů (úbytek nebo nárůst na váze).....	38
Graf č. 2 – Kouříte?.....	38
Graf č. 3 – Chodíte pravidelně na vyšetření hodnot glykémie (hladina cukru v krvi)?.....	40
Graf č. 4 – Léčíte se s některým z níže uvedených onemocnění?.....	40
Graf č. 5 – Cholesterol.....	41
Graf č. 6 – Hypertenze/zvýšený cholesterol.....	41
Graf č. 7 – Snídaně.....	42
Graf č. 8 – Dáváte přednost celozrnnému pečivu?.....	43
Graf č. 9 – Konzumujete alespoň 500 g ovoce a zeleniny denně?.....	43
Graf č. 10 – Oběd.....	44
Graf č.11–Dáváte přednost přílohám s nižším glykemickým indexem jako (rýže Natural, bulgur, cizrna, ...)?.....	45
Graf č. 12 – Dáváte přednost bílému masu (drůbež, ryby), před masem červeným a tmavým (vepřové, hovězí, zvěřina)?.....	46
Graf č. 13 – Konzumujete ryby alespoň 2x v týdnu?.....	46
Graf č.14 – Svačina.....	47
Graf č. 15 – Večeře.....	48

Příloha č. 4 – Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Klasifikace diabetes mellitus s glukoregulačních poruch – upraveno podle WHO (1999) a ADA (1997).....	14
Tabulka č. 2 Metabolický syndrom podle G. M. Reavena.....	24
Tabulka č. 3: Metabolický syndrom.....	24
Tabulka č. 4 Klasifikace BMI.....	26
Tabulka č. 5 Metabolická rizika podle obvodu pasu.....	26
Tabulka č. 6 – Pohlaví.....	36
Tabulka č. 7 – Jaký je Váš věk?.....	36
Tabulka č. 8 – Jaké je Vaše dosažené vzdělání?.....	36
Tabulka č. 9 – Rozdělení do kategorií podle BMI.....	37
Tabulka č.10 – Konzumujete alkohol? Pokud ano, jak často alkohol konzumujete? Doplňte následně i přibližné množství a den jaký druh alkoholu (např. pivo, víno, tvrdý alkohol, ...) nejčastěji pijete.....	39
Tabulka č. 11 – Máte příbuzného v rodině, u kterého byla diagnostikována cukrovka jakéhokoliv typu?.....	39
Tabulka č. 12 – Kolikrát denně jíte?.....	49
Tabulka č. 13 – Kolik tekutin denně vypijete?.....	50
Tabulka č. 14 – Pijete slazené limonády (ochucené minerálky, colové nápoje...)?.....	50
Tabulka č. 15 – Jak často se věnujete pohybovým aktivitám (cvičení, běh, chůze) a dalším sportům trvající alespoň po dobu 30 minut?.....	51