

Příloha – Dotazník

Vážená paní,

v rámci výzkumu, který probíhá na 3. interní klinice a Onkologické klinice VFN a 1. LF UK v Praze zjišťujeme stav výživy u žen s vyšším rizikem vzniku osteoporózy („řidnutí kostí“) a zlomenin. Tímto bychom Vás chtělilaskavě požádat o spolupráci. Výsledkem tohoto výzkumu bude zhodnocení stravovacích návyků a vytvoření materiálu s konkrétními radami, jak ve stravě efektivně navýšit příjem vápníku a dalších důležitých složek potravy pro zdraví kostí, a tím snižovat riziko vzniku osteoporózy a zlomenin. Údaje, které získáme, tak mohou pomoci Vám i dalším ženám upravit svůj jídelníček tak, aby byl příjem vápníku a dalších živin pro zdraví kostí optimální. Zároveň budete moci využít konzultaci s nutriční terapeutkou a poradit se s ní o Vámi zapsaném jídelníčku.

- **Nejprve prosím vyplňte základní údaje.**

Iniciály a číslo dotazníku (vyplní sestra):

Věk:

Výška:

Váha:

Pohybová aktivita (např. chůze, jízda na kole, nebo cvičení - typ aktivity, kolikrát týdně a jak dlouho trvá):

Doplňky stravy (vápník, vit. D – napište název přípravku a jak často ho užíváte- např. Vigantol kapky - 4 kapky denně/týdně):

- Potravinové alergie a intolerance (např. laktózová intolerance, alergie na lepek):

Aby měl výzkum výpovědní hodnotu, potřeboval bychom, abyste zapisovala Váš jídelníček 3 dny v týdnu (z toho alespoň jeden víkendový den). Vyberte si 3 dny, které jsou pro Vás běžné (např. bez rodinných oslav, bez nachlazení atd.).

Jak správně zapisovat:

- 1) Zapisujte všechno, co jste během dne snědla (i pokud víte, že byste si to například dávat neměla, je důležité získat skutečný jídelníček, nikoliv ideální ☺)
- 2) U každého dne zaznamenejte, o který den se jedná (neděle, úterý atd.)
- 3) Poznamenejte si to, co sníte, nejlépe hned po konzumaci. Při pozdějším zapisování je velká pravděpodobnost, že na něco zapomenete.
- 4) Zapište co nejpřesněji, o jaký výrobek se jedná (např: 30g sýr Eidam, 20 g Niva, 200 ml polotučné mléko, 60 g salám Vysočina).
- 5) Zapisujte si i množství potravin. Pokud můžete, potraviny zvažte, pokud nelze, zkuste množství alespoň odhadnout nebo napsat např. (4 bramborové knedlíky, 1 plátek sýru Eidam, běžná porce brambor, 2 rohlíky...)
- 6) Zapisujte i množství a druh tekutin (např. 300 ml nízkotučný kefír, 250 ml Fanta...)

- 7) Zapisujte čas, kdy jídlo konzumujete (např. snídane 7:30, dop.svačina 10:00, oběd 13:15)
- Na druhé straně naleznete tabulku, do které prosím zapisujte Váš třídní jídelníček. Vyplněný jídelníček prosím odevzdejte co nejdříve zpět do ambulance, kde jste ho dostala, nebo zašlete kopii/fotku e-mailem na níže uvedenou adresu. V případě jakýchkoli dotazů můžete kontaktovat Bc. Janu Vorudovou (nutriční terapeutku) na tel. č. 605 981 124 nebo emailu: j.vorudova@gmail.com.
Děkujeme Vám za ochotu a spolupráci.

ZÁPISOVÝ LIST

	Snídane	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	2. večeře
1. den						
2. den						
3. den						