

## Přílohy:

### Seznam použitých zkratek:

MK – mastné kyseliny

DDD – doporučená denní dávka

UHT – Ultra High Temperature

$\omega$ -3 – omega tři

$\omega$ -6 – omega šest

IgA – imunoglobulin A

IgM – imunoglobulin M

IgG – imunoglobulin G

IgE – imunoglobulin E

ESL – Extended Shelf Life

C/T – cytosin/ thymin

G/A – guanin/ adenin

TT – thymin, thymin

AA – adenin, adenin

GG – guanin, guanin

CC – cytosin, cytosin

HIV - Human Immunodeficiency Virus

ABKM – alergie na bílkovinu kravského mléka

BKM – bílkovina kravského mléka

GIT – gastrointestinální trakt

LI – laktózová intolerance

## Seznam tabulek, grafů, obrázků a schémat:

Tabulka 1: Složení nejběžnějších druhů mléka v % .....	15
Tabulka 2: Srovnání obsahu živin v mateřském a kravském mléce .....	16
Tabulka 3: Rozdělení zakysaných mléčných výrobků .....	18
Tabulka 4: Mikrobiologické požadavky na jednotlivé mléčné výrobky a na druhy živých mikroorganismů mléčného kysání v kysaných mléčných výrobcích.....	19
Tabulka 5: Stupně snášenlivosti laktózy .....	30
Tabulka 6: Obsah laktózy v mléce a mléčných výrobcích.....	32
Tabulka 7: Srovnání laktóзовé intolerance s ABKM .....	35
Tabulka 8: Jiné důvody omezování konzumace mléka a mléčných výrobků .....	46
Graf 1: Procentuální zastoupení jednotlivých složek mléka.....	10
Graf 2: Pohlaví respondentů.....	41
Graf 3: Věk respondentů.....	42
Graf 4: Nejvyšší dosažené vzdělání.....	42
Graf 5: Frekvence konzumace mléka a mléčných výrobků.....	43
Graf 6: Seřazení mléčných výrobků dle oblíbenosti.....	43
Graf 7: Zdravotní prospěšnost mléka a mléčných výrobků.....	44
Graf 8: Omezování konzumace mléka a mléčných výrobků.....	44
Graf 9: Důvody k omezování konzumace mléka a mléčných výrobků.....	45
Graf 10: Diagnostika laktóзовé intolerance.....	47
Graf 11: Náhrada mléka a mléčných výrobků.....	47
Graf 12: Typy náhrad mléka a mléčných výrobků.....	48
Graf 13: Preference v rámci rostlinných nápojů 1.....	48
Graf 14: Preference v rámci rostlinných nápojů 2.....	49
Graf 15: Plnohodnotnost náhrady.....	49
Graf 16: Příjem bílkovin.....	50
Graf 17: Příjem vápníku.....	50
Graf 18: Příjem vitamínu D.....	51
Graf 19: Zdroje informací o nízkolaktóзовé/ bezlaktóзовé dietě.....	52

Obrázek 1: Spotřeba mléka v ČR v letech 1989 - 2016.....	13
Obrázek 2: Strukturní vzorec laktózy .....	23
Obrázek 3: Prevalence laktózové intolerance v populaci.....	24
Obrázek 4: Degradace laktózy laktázou .....	25
Obrázek 5: Lokalizace genů pro laktózovou toleranci.....	26
Schéma 1: Druhy sýrů dle výrobního procesu.....	21

## Dotazník:

Dobrý den, jmenuji se Natálie Staroveská a jsem studentkou třetího ročníku oboru Nutriční terapeut na 1.lf UK. Touto formou bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, jehož výsledky budou sloužit ke zpracování praktické části mé bakalářské práce na téma Laktózová intolerance - fakta a mýty. Předem děkuji za spolupráci.

1. Pohlaví:

- a. Žena
- b. Muž

2. Věk: \_\_\_\_\_(doplňte)

3. Nejvyšší dosažené vzdělání

*Vyberte jednu odpověď*

- a) Základní
- b) Vyučen/a
- c) Střední škola s maturitou
- d) Vyšší odborná škola
- e) Vysoká škola

4. Jak často konzumujete mléko a mléčné výrobky?

*Vyberte jednu odpověď.*

*Pozn. Mezi mléčné výrobky se řadí jogurty, jogurtová mléka, kefir, zákys, podmáslí, acidofilní mléko, zakysaná smetana, sýry, tvaroh a smetana.*

- a) Denně
- b) 3-5x týdně
- c) 1-2x týdně
- d) 2-3x za měsíc
- e) Nekonzumuji mléko a mléčné výrobky

5. Seřadte jednotlivé mléčné výrobky dle oblíbenosti od 1 do 7, 1 pro nejoblíbenější.
1. Mléko
  2. Jogurty
  3. Kefír, podmáslí
  4. Čerstvé sýry
  5. Tvrdé sýry
  6. Tavené sýry
  7. Tvaroh
6. Myslíte si, že je konzumace mléka a mléčných výrobků důležitá z hlediska zdravotního stavu?  
*Vyberte jednu odpověď.*
- a) Rozhodně ano
  - b) Spíše ano
  - c) Nevím, nejsem si jist
  - d) Spíše ne
  - e) Rozhodně ně
7. Omezujete konzumaci mléka a mléčných výrobků?  
*Vyberte jednu odpověď.*
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Občas
  - d) Jen konzumaci mléka jako samostatné potraviny

**V případě, že konzumaci mléka a mléčných výrobků neomezujete, tak prosím dotazník dále nevyplňujte.**

8. Pokud konzumaci mléka nebo mléčných výrobků omezujete, jaké důvody Vás k tomu vedou?  
*Vyberte jednu nebo více odpovědí.*
- a) Nechutnají mi
  - b) Trpím laktózovou intolerancí
  - c) Trpím alergií na bílkovinu kravského mléka
  - d) Jsem vegan
  - e) Jiné důvody \_\_\_\_\_ (doplňte)

9. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a, že trpíte laktózovou intolerancí nebo alergií na bílkovinu kravského mléka, je Vaše diagnóza založena na:

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Subjektivním názoru
- b) Diagnostice lékařem
- c) Testu, který lze běžně zakoupit v lékárně či drogérii

10. Nahrazujete mléko a mléčné výrobky jinými potravinami?

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas
- d) Nahrazuji pouze mléko

11. Jakými potravinami nahrazujete mléko a mléčné výrobky především?

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Bezlaktózovým mlékem a bezlaktóзовými mléčnými výrobky
- b) Rostlinnými nápoji a rostlinnými produkty
- c) Jiné \_\_\_\_\_ (doplňte)

12. Pokud jste v předchozí otázce zvolil/a odpověď b) rostlinnými nápoji a produkty, jaké rostlinné nápoje preferujete?

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Sójové
- b) Mandlové
- c) Rýžové
- d) Ovesné
- e) Kokosové
- f) Jiné

13. Myslíte si, že je tato náhrada plnohodnotná?

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Ano
- b) Jen částečně
- c) Nevím
- d) Ne

14. Dostatečný příjem plnohodnotných bílkovin zajišťujete především konzumací:

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Masa
- b) Luštěnin
- c) Jiné \_\_\_\_\_ (doplňte)
- d) Nehlídám příjem bílkovin

15. Dostatečný příjem vápníku zajišťujete především:

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Z rostlinných zdrojů
- b) Suplementací pomocí doplňků stravy (tablety, kapsle, atd.)
- c) Jiné \_\_\_\_\_ (doplňte)
- d) Nehlídám příjem vápníku

16. Dostatečný příjem vitamínu D zajišťujete především:

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Z rostlinných zdrojů
- b) Suplementací pomocí doplňků stravy (tablety, kapsle, atd.)
- c) Dostatečným pohybem na slunci v letních měsících (alespoň 4 hodiny týdně)
- d) Jiné \_\_\_\_\_ (doplňte)
- e) Nehlídám příjem vitamínu D

17. Kde jste získal/a informace týkající se dodržování nízkolaktóзовé / bezlaktóзовé diety?

*Vyberte jednu odpověď.*

- a) Od lékaře
- b) Od nutričního terapeuta
- c) Od výživového poradce
- d) Na internetu
- e) Z odborné literatury
- f) Žádné informace jsem nevyhledával/a