

Příloha I: Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní, vážený pane,
dovoluji si Vás, v rámci vypracování bakalářské práce na téma:“ Vliv edukace na hodnoty krevních lipidů u pacientů s dyslipidemií“, požádat o souhlas s nahlédnutím do Vaší zdravotnické dokumentace a o vyplnění dotazníku týkajících se vašich stravovacích zvyklostí. Úprava režimových opatření je základem léčby u pacientů s poruchou krevních lipidů a významně napomáhá ke snížení kardiovaskulárního rizika. Účast v projektu je dobrovolná a můžete ji kdykoliv odmítnout.
Děkuji

Jméno a příjmení pacienta:

Rodné číslo:

Souhlasím s výše uvedeným zpracováním svých osobních údajů a s nahlížením studentky Romany Macinauerové do své zdravotnické dokumentace.

Ano - Ne

V Praze dne:

Podpis pacienta:

Příloha II: Dotazník

DOTAZNÍK

Vážení pacienti,

prosím vás o vyplnění krátkého dotazníku týkajícího se vašich stravovacích zvyklostí. Účast v projektu je dobrovolná, můžete ji kdykoliv odmítnout. Výsledky budou v anonymní formě použity pro bakalářskou práci.

Téma práce: „Vliv edukace na hodnoty krevních lipidů u pacientů s dyslipidemií“

1. Vaše pohlaví:

- a) žena
- b) muž

2. Váš věk:

- a) 20 – 30 let
- b) 31 – 50 let
- c) 51 – 65 let
- d) 66 let a více

3. Byl/a jste informován/a o nutnosti změnit své stravovací zvyklosti?

- a) ano
- b) ne

4. Pokud ano, kdo vás informoval/edukoval?

- a) lékař
- b) zdravotní sestra
- c) nutriční terapeut
- d) výživový poradce

5. Byly pro Vás tyto informace dostatečné?

- a) ano
- b) ne

6. Pokud jste nebyl informován, odkud čerpáte informace o změně stravovacích zvyklostí?

- a) z literatury
- b) z internetu
- c) od přátel
- d) nevím o tom, že bych měl něco měnit

1. Jak často zařazujete do svého jídelníčku pečivo a obiloviny?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Chléb						
Běžné bílé pečivo (rohlík, houska, bageta)						
Celozrnné pečivo (chléb, houska, bageta)						
Müsli, corn flakes						
Kaše (ovesná, krupicová, kukučičná, jahelná)						
Pseudocereálie (pohanka, quinoa, amarant)						
Sladké pečivo (koláč, závin, kobliha...)						

2. Jak často zařazujete do svého jídelníčku mléko a mléčné výrobky?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Mléko						
Zakysané výrobky (jogurty, kefirová mléka)						
Tvaroh						
Tvrký sýr (Eidam, Gouda, Parmezán, Krolewski...)						
Tavený sýr						
Čerstvý sýr (Cottage, mozzarella, Lučina, Ricota...)						
Smetana						
Máslo, margarín						

3. Jak často zařazujete do svého jídelníčku luštěniny?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Čočka						
Hrách fazole						

4. Jak často zařazujete do svého jídelníčku ryby a výrobky z nich?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Ryba jako samostatné jídlo						
Pomazánka, rybí salát...						

5. Jak často jíte tyto přílohy?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Brambory, br. kaše						
Hranolky, krokety						
Rýže						
Těstoviny						
Knedlíky (bramborové, houskové)						
Kuskus						
Bulgur, jáhly, polenta						

6. Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce, zeleninu, ořechy a semena?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Syrová zelenina						
Tepelně upravená						
Konzervovaná zelenina						
Ovoce čerstvé						
Ovoce sušené						
Ořechy (vlašské, pekanové, para, kešu, lískové...)						
Arašidy						
Semena (slunečnicová, dýňová...)						

7. Jak často zařazujete do svého jídelníčku maso, masné výrobky a vejce?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Drůbeží maso (kuře, kachna, krůta...)						
Hovězí maso						
Vepřové maso						
Zvěřina, telecí, jehněčí maso						
Šunka						
Párky, špekáčky, klobásy						
Trvanlivý salám (Vysočina, Herkules, Poličan)						
Vejce jako samost. pokrm (míchaná, volské oko...)						
Vejce jako součást pokrmu (bagety, salát...)						

8. Jaké tekutiny pijete?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Čistá voda						
Voda se šřávou (sirupem)						
Ovocný čaj bez cukru						
Slazený čaj						
Minerální voda čistá						
Ochucené minerální vody						
Džus						
Colové nápoje (Cola, Pepsi...)						
Limonády (Sprite, Fanta, Kubík...)						
Iontové nápoje						
Energy nápoje						

9. Jak často jíte sladkosti a slané pochutiny?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Čokoláda, čokol. tyčinky						
Bonbony						
Med, marmeláda, Nutella						
Sušinky, oplatky, piškoty						
Chipsy, křupky						
Slané krekry						
Müsli tyčinky, proteinové tyčinky						
Nanuk, zmrzlina						

10. Jak často používáte tyto způsoby přípravy jídel?

	Vůbec	2x /měsíc	1x týdně	3x týdně	1x denně	3x a více krát denně
Vaření						
Vaření v páře						
Dušení						
Smažení						
Pečení						
Grilování						

Příloha III: Tištěný materiál pro pacienty

Režimová opatření pro pacienty s dyslipidemií

Dobrý den,

vzhledem k tomu, že jste pacientem Centra preventivní kardiologie, lze předpokládat, že hladina Vašich krevních tuků není optimální. Máte pravděpodobně zvýšenou hladinu LDL-cholesterolu („špatný cholesterol“), triacylglycerolu (TG) nebo sníženou hladinu HDL-cholesterolu („hodný cholesterol“).

Léčba spočívá v podávání léků, které určí Váš lékař a ve změně Vašich režimových opatření.

Co to jsou režimová opatření?

Jsou to aktivity, návyky, zvyklosti, věci, které běžně děláme a které možná budou třeba změnit.

Patří mezi ně:

1. Zanechání kouření

Kouření zvyšuje hladinu „špatného“ cholesterolu, snižuje hladinu „hodného“ cholesterolu, zvyšuje riziko srdečně-cévních onemocnění.

2. Zvýšení pohybové aktivity

Ideální je hýbat se každý den, alespoň půl hodiny. Pohyb nemusí být jen sport, ale třeba i svižnější procházka se psem, chůze do práce. Důležité je najít takový pohyb, který Vás bude bavit, bude zatěžovat ideálně všechny tělesné partie a budete při něm na čerstvém vzduchu.

3. Zvládání stresových situací

Stres (zejména ten dlouhodobý) nám může výrazně uškodit. Je důležité najít si dostatek času na odpočinek, nezanedbávat spánek. V případě vyšší zátěže umět stres odbourávat (skvěle funguje právě pohyb) a nedovolit, aby stres ovlivňoval náš jídelníček. Protože, ruku na srdce, pokud stres kompenzujeme jídlem, nikdy to není ovoce a zelenina. Často jsou to sladká a tučná jídla, kterými je třeba v jídelníčku šetřit.

4. Dietní opatření

Cílem dietních opatření je dosažení optimální hmotnosti (pokud máte nadváhu či jste obézní) a zlepšení hladin krevních tuků, popřípadě krevního tlaku. Základem stravy je pestrý a vyvážený jídelníček s optimálním přísunem všech základních živin – bílkovin, tuků, sacharidů, dále vitaminů a minerálních látek.

Vhodná je **pravidelná strava v 5-6 menších porcích**, která nám zabrání vzniku hladu a tím nekontrolované konzumaci potravin.

Vhodné úpravy potravin jsou vaření, v páře, dušení, pečení a zapékání, lze i grilovat.

Nevhodné je smažení a opékání pokrmu v tuku.

TUKY (max. 25 – 30% z celkového příjmu potravin)

Vhodné jsou rostlinné oleje (olivový, slunečnicový, sójový), margaríny typu Flora, Rama light, s nízkým obsahem tuku.

Nevhodné je máslo, sádlo, slanina, ztužené tuky

MASO

Vhodné je libové maso, ryby (2 x týdně), drůbež bez kůže, králičí maso, z uzenin – pouze šunka nejvyšší jakosti

Nevhodné jsou vnitřnosti, uzená masa, z uzenin trvanlivé salámy, uzeniny, paštiky,

MLÉČNÉ VÝROBKY

Vhodné jsou *nízkotučné* jogurty, sýry do 30 % tuku v sušině, syrečky, tvaroh, zakysané výrobky, mléko

Nevhodné jsou smetanové jogurty, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, tavené sýry, smetanové zmrzliny, krémy

VEJCE

Vhodné jsou jen jako součást pokrmů, bílek v neomezeném množství

Nevhodné jsou vejce jako hlavní pokrm (volská oka, vajíčkové pomazánky, na tvrdo)

OVOCE + ZELENINA - měla by být součástí každého jídla, obsahuje vlákninu (příznivě ovlivňuje vstřebávání tuků ve střevě), denní konzumace alespoň **200g ovoce a 300g zeleniny**. Upřednostňujeme čerstvou před konzervovanou.

OŘECHY – příležitostně, obsahují hodně tuků

POLÉVKY

Vhodné jsou zeleninové, luštěninové, obilninové, netučné masové vývary (drůbeží maso vaříme bez kůže)

Nevhodné jsou polévky zahuštěné jíškou, s játrovými knedlíčky, zabijačková, tučné polévky

PŘÍLOHY

Vhodné jsou veškeré celozrnné přílohy (pečivo, těstoviny, rýže natural), luštěniny (2 x týdně), brambory (vařené, pečené), ovesné vločky, jáhly, pohanka

Nevhodné jsou smažené hranolky, krokety, saláty s majonézou

MOUČNÍKY

Vhodné k zahnání chuti na sladké je ovoce, rozinky, ovocné jogurty, tvarohy

Nevhodné jsou sušenky, čokoláda, sladké pečivo (koblihy, záviny, máslové krémy), smažené brambůrky či podobné slané potraviny (křupky, chipsy, slané krečky...)

NÁPOJE

Vhodná je čistá voda, minerální, čaje (ovocné, bylinkové, černé, zelené), ředěné džusy

Nevhodný je alkohol, sladké vody, limonády (Cola, Fanta, energetické nápoje)

SŮL

Vhodné je omezit příjem soli na 5 – 6 g denně. Pozor na skrytou sůl v uzeninách a sýrech

Změny režimových opatření je vhodné provádět postupně, nové potraviny zavádět pomalu. Mějte na mysli, že se nejedná o žádnou časově omezenou dietu, která po čase skončí a vy se ke starým zvykům opět vrátíte. Jedná se o trvalou změnu Vašich výživových a režimových zvyklostí, kterou je potřeba vzít za své.

