Příloha: dotazník

Nízkosacharidová dieta v terapii diabetu mellitu 2. typu

Vážená paní, vážený pane

jmenuji se Adéla Kábelová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Nutriční terapeut na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy. V rámci své závěrečné práce jsem se zaměřila na výzkum nízkosacharidové diety v terapii diabetu mellitu 2. typu a velmi ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění dotazníku, čímž mi pomůžete s vypracováním praktické částí této práce.

Dotazník je určen všem, kteří mají diabetes mellitus 2. typu, a po určitou dobu úspěšně či neuspěšně dodržovali, nebo ještě stále dodržují nízkosacharidovou dietu, tedy dietu s výrazně sníženým množstvím sacharidů. Účast v dotazníkové šetření je dobrovolná a máte právo ji odmítnout bez udání důvodu. Dotazník se skládá z 28 otázek a jeho vyplnění Vám zabere přibližně 30 minut. Každou otázku si, prosím, pečlivě přečtěte, a pokud nebude uvedeno jinak, označte vždy jen jednu odpověď, která nejlépe odpovídá skutečnosti. Při vyplňování dotazníku berte, prosím, na vědomí, že neexistují správné ani špatné odpovědi, důležité jsou pouze Vaše zkušenosti.

Velmi Vám děkuji za spolupráci a Váš čas, který tomuto dotazníku věnujete!

Adéla Kábelová, Nutriční terapeut, 1. LF UK

Tento dotazník je zcela anonymní. Veškeré získané informace jsou důvěrné a budou použity pouze pro vypracování mé závěrečné práce. V případě, že Vás budou zajímat výsledky tohoto šetření, můžete zde napsat Vaši emailovou adresu a já Vám tyto výsledky poskytnu.

Dále, prosím, označte, zda souhlasíte s případným použitím údajů z tohoto dotazníku pro sepsání vědecké publikace a uveřejnění výsledků studie v odborném časopise.

- ○ Souhlasím
- ○ Nesouhlasím

Vlastní dotazník

1. Pohlaví

- ○ Žena
- ○ Muž

2. Rok narození

3. Nejvyšší dosažené vzdělání

- ○ Základní
- ○ Střední odborné bez maturity
- ○ Střední odborné s maturitou
- ○ Vyšší odborné
- ○ Vysokoškolské

4. Výška

5. Váha

6. Jak dlouho máte diabetes mellitus 2. typu? Prosím, napište počet let, nebo rok stanovení diagnózy.

7. Obvod pasu

Nápověda k otázce: *Pokud nevíte, nechte, prosím, pole volné*

8. Označte, prosím, jaké jste měl(a)/máte komplikace diabetu.

Nápověda k otázce: *Lze označit více odpovědí*

- ☐ Ischemická chodoba srdeční (angina pectoris, infarkt myokardu)
- ☐ Ischemická choroba dolních končetin
- ☐ Cévní mozková příhoda
- ☐ Neuropatie (postižení nervů)
- ☐ Retinopatie (postižení oční sítnice)
- ☐ Nefropatie (postižení ledvin)
- ☐ Jiné komplikace. Prosím, vypište: ____
- ☐ Komplikace diabetu nemám

9. Nízkosacharidovou dietu jsem dodržoval(a)/dodržuji:

- ○ Méně než jeden měsíc
- ○ Jeden až tři měsíce
- ○ Tři až šest měsíců
- ○ Šest měsíců až jeden rok
- ○ Déle než jeden rok. Prosím, vypište jak dlouho: ____

10. Kombinoval(a) jste/kombinujete nízkosacharidovou dietu s koktejly na hubnutí, proteinovými nápoji, či nějakými dalšími dietními režimy?

- ○ Ano. Vypište, prosím, jakými: ____
- ○ Ne

11. Napiště, prosím, jaký byl/je při nízkosacharidové dietě Váš přibližný příjem sacharidů (gram/den).

Nápověda k otázce: *Pokud příjem sacharidů neznáte, nechte, prosím, pole prázdné.*

12. Jsem si vědom(a), že nízkosacharidovou dietu jsem:

- ○ Nikdy neporušil(a)/neporušuji
- ○ Párkrát výjimečně porušil(a)/porušuji (například na dovolené, na návštěvě, při slavnostních událostech apod.)
- ○ Porušil(a)/porušuji několikrát do měsíce, ale jinak se ji snažím dodržovat
- ○ Porušoval(a)/porušuji poměrně často (několikrát v týdnu)
- ○ Příliš poctivě nedodržoval(a)/nedodržuji (porušuji dietu téměř každý den)

13. Jaká byla/je frekvence Vašich jídel během dne při dodržování nízkosacharidové diety?

Nápověda k otázce: *Snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, druhá večeře a další jídla během dne.*

- ○ Jím/jedl(a) jsem 2x denně nebo i méně
- ○ Jím/jedl(a) jsem 3x denně
- ○ Jím/jedl(a) jsem 4 - 5x denně
- ○ Jím/jedl(a) jsem 5 - 6x denně
- ○ Jím/jedl(a) jsem více jak 7x denně

14. Při nízkosacharidové dietě jsem mezi jídly pociťoval(a)/pociťuji hlad:

- ○ Vždy jsem pociťoval(a)/pociťuji hlad mezi jídly
- ○ Často jsem pociťoval(a)/pociťuji hlad mezi jídly
- ○ Zřídkakdy jsem pociťoval(a)/ pociťuji hlad mezi jídly
- ○ Mezi jídly jsem pociťoval(a)/pociťuji hlad pouze výjimečně
- ○ Hlad mezi jídly jsem nikdy nemíval(a)/nemívám

15. Označte, prosím, křížkem, jak často jste při nízkosacharidové dietě konzumoval(a)/konzumujete základní skupiny potravin.

	Nikdy	Méně než 1x týdně	2-3x týdně	4-5x týdně	6-7x týdně	Několikrát denně
Maso (bez ryb)	○	○	○	○	○	○
Masné výrobky (šunka, salám, párek, paštika, ...)	○	○	○	○	○	○
Ryby, rybí výrobky a jiné mořské produkty	○	○	○	○	○	○
Pečivo (chléb, rohlík, houska, atp.)	○	○	○	○	○	○
Sladké pečivo (buchta, koláč, bábovka, kobliha, ...)	○	○	○	○	○	○
Přílohy (rýže, těstoviny, kuskus, knedlík...)	○	○	○	○	○	○
Brambory	○	○	○	○	○	○
Zelenina	○	○	○	○	○	○
Ovoce	○	○	○	○	○	○
Ořechy a semena	○	○	○	○	○	○
Mléko a mléčné výrobky	○	○	○	○	○	○
Vejce	○	○	○	○	○	○
Luštěniny	○	○	○	○	○	○
Sladkosti (čokoláda, zmrzlina, bonbony, sušenky, ...)	○	○	○	○	○	○
Instantní potraviny	○	○	○	○	○	○
Sladké nápoje (ovocné džusy, cola, ...)	○	○	○	○	○	○
Pivo	○	○	○	○	○	○
Alkoholické nápoje kromě piva (víno, lihoviny)	○	○	○	○	○	○

16. Jak se změnil Váš obvod pasu při dodržování nízkosacharidové diety?

○ Je větší než před dietou
○ Je stejný jako před dietou
○ Je nižší než před dietou (do 10 cm)
○ Je výrazně nižší než před dietou (o více než 10 cm)
○ Nevím

17. Na nízkosacharidové dietě jsem zaznamenal(a) váhový úbytek:

- ○ Žádný váhový úbytek jsem nezaznamenal(a)/váha zůstala stejná
- ○ Do 5 kg
- ○ 5-10 kg
- ○ Více než 10 kg
- ○ Dodržováním této diety jsem spíše přibral(a)

18. Během nízkosacharidové diety jsem se cíleně snažil(a) snížit svoji váhu:

- ○ Ano
- ○ Ne. Snížit váhu bych ale potřeboval(a)
- ○ Ne. Snižovat váhu nepotřebuji

19. Hodnota glykémie byla/je během nízkosacharidové diety v porovnání s jinými dietními režimy, které jsem dodržoval(a)/dodržuji, průměrně:

- ○ Vyšší
- ○ Stejná
- ○ Nižší
- ○ Nelze obecně říci
- ○ Nevím

20. Hladina glykovaného hemoglobinu (HbA1c) byla/je během nízkosacharidové diety v porovnání s jinými dietními režimy, které jsem dodržoval(a)/dodržuji, průměrně:

- ○ Vyšší
- ○ Stejná
- ○ Nižší
- ○ Nelze obecně říci
- ○ Nevím

21. Jak se při nízkosacharidové dietě změnila Vaše léčba diabetu podáváním inzulínu?

- ○ Dávka inzulínu se zvýšila
- ○ Dávka inzulínu se nijak nezměnila
- ○ Dávka inzulínu se snížila
- ○ Nevím
- ○ Inzulín jsem v léčbě diabetu nepoužíval(a)/nepoužívám

22. Jak se při nízkosacharidové dietě změnila Vaše léčba diabetu podávání perorálních antidiabetik (metformin, glimepirid, gliklazid a jiné)?

- ○ Dávka léků se zvýšila
- ○ Dávka léků se nijak nezměnila
- ○ Dávka léků se snížila
- ○ Nevím
- ○ Perorální antidiabetika jsem v léčbě diabetu nepoužíval(a)/nepoužívám

23. Došlo u Vás při nízkosacharidové dietě ke změnám chronických komplikací diabetu?

- ○ Ano, došlo k jejich zlepšení
- ○ Ano, došlo k jejich zhoršení
- ○ Ne, k žádným změnám nedošlo
- ○ Chronické komplikace diabetu nemám

24. Označte, prosím, jak se změnily Vaše zdravotní parametry při nízkosacharidové dietě.

	Snížení	Zvýšení	Beze změny	Nevím
Krevní tlak	○	○	○	○
Triacylglyceroly	○	○	○	○
Celkový cholesterol	○	○	○	○
LDL-cholesterol	○	○	○	○
HDL-cholesterol	○	○	○	○

25. Ohodnoťte, prosím, jak Vám nízkosacharidová dieta vyhovovala/vyhovuje.

- ○ S dietou jsem velmi spokojen(a)/dieta mi velmi vyhovuje
- ○ S dietou jsem celkem spokojen(a)/dieta mi spíše vyhovuje
- ○ S dietou jsem spíše nespokojen(a), dieta mi spíše nevyhovuje
- ○ S dietou nejsem vůbec spokojen (a)/dieta mi vůbec nevyhovuje
- ○ Nedokážu posoudit

25a. Napište, prosím, co Vám na nízkosacharidové dietě nejvíce vyhovovalo/vyhovuje:

25b. Napište, prosím, co Vám na nízkosacharidové dietě nejvíce nevyhovovalo/nevyhovuje:

26. Nízkosacharidovou dietu budu dodržovat i nadále:

- ○ Ano, co nejdéle to půjde
- ○ Ano, ale pravděpodobně ne déle než půl roku
- ○ Ano, ale pravděpodobně ne déle než 3 měsíce
- ○ Dietu nyní již nedodržuji, ale uvažuji, že bych znovu začal(a)
- ○ Dietu nyní již nedodržuji a znovu již držet nebudu

27. Ohledně nízkosacharidové diety jsem měl(a)/mám dostatek informací:

- ○ Ano, informací o této dietě mám dostatek
- ○ Spíše ano
- ○ Spíše ne
- ○ Určitě ne
- ○ Nemohu posoudit

28. Uveďte, prosím, odkud jste měl(a)/máte informace o této dietě.

Nápověda k otázce: *Lze označit více možností*

- ☐ Informace mám ze zahraničních zdrojů (internet, odborné časopisy apod.)
- ☐ Informace mám z domácích (českých/slovenských) zdrojů (internet, časopisy)
- ☐ Informace mám od lékaře
- ☐ Informace mám od osob, které tuto dietu dodržují
- ☐ Jiné zdroje. Prosím, vypište:

Vaše přípomínky a postřehy k dotazníku jsou vítány.

Nápověda k otázce: *Poznámky:*