

Kwestionariusz do badania stylu życia i zwyczajów żywieniowych

Do badań naukowych prowadzonych w naszej poradni należy również ocena diet pacjentów. W związku z powyższym prosimy o wypełnienie poniższej ankiety. Jest to z pewnością czasochłonne, ale jednocześnie trudne do przecenienia dla osiągnięcia dalszego postępu w korelacjach pomiędzy sposobem odżywiania się a ryzykiem zachorowania na raka.

Z góry dziękujemy za współpracę.

*Z wyrazami szacunku,
mgr Róża Derkacz (tel.: 785-976-456)
mgr Paulina Waszczuk
prof. dr hab. n. med. Jan Lubiński*

Nazwisko i imię: _____

Adres: _____

PESEL: _____

Numer telefonu: _____

Adres e-mail: _____

Data wypełnienia ankiety: _____

CZĘŚĆ A. Zwyczaje żywieniowe, częstotliwość spożycia

Jeśli niektóre pytanie uzna Pan/Pani za zbyt osobiste, może Pan/Pani odmówić odpowiedzi. Będziemy jednak wdzięczni za każdą szczerą odpowiedź.

Proszę udzielić odpowiedzi na poniższe pytanie jak najlepiej Pan(i) potrafi:

1. Jak często pije Pan(i) wodę?¹

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

Pytanie 2 skierowane jest do osób, które piją wodę przynajmniej raz dziennie:

2. Ile średnio pije Pan(i) wody w ciągu dnia?

- 1-3 szklanki
- 3-6 szklanek
- 1 litr
- 1-3 litrów
- > 3 litry

3. Jaki rodzaj wody pije Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Filtrowaną (np. Brita)
- Butelkowaną niegazowaną
- Butelkowaną gazowaną
- Z kranu
- Ze studni

4. Jeśli pije Pan(i) wodę butelkowaną, jaką najczęściej firmę Pan(i) wybiera? _____

Proszę odpowiedzieć jak często jadł(a) Pan(i) następujące produkty? Proszę wybrać **jedną** odpowiedź najlepiej opisującą Pana/Pani sposób odżywiania w ciągu ostatnich **12 miesięcy**. Proszę wziąć pod uwagę wszystkie posiłki i pojadanie, jedzone w domu i poza nim.

5. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Słodycze i przekąski	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
5.1. Cukier do słodzenia napojów						
5.2. Miód do słodzenia napojów						
5.3. Czekolady, cukierki czekoladowe i batony czekoladowe						
5.4. Cukierki nie czekoladowe, np. cukierki owocowe, karmelki, żelki, krówki, toffi						
5.5. Herbatniki i ciastka, np. kruche, półkruche, ciastka z kremem, z owocami, drożdżowe, serniki, pączki, makowiec, drożdżówki, muffinki, croissanty						
5.6. Lody i budyn						
5.7. Przekąski słone, np. chipsy, solone chrupki, krakersy, paluszki						

6. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Produkty mleczne i jaja	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
6.1. Mleko i naturalne napoje mleczne, np. mleko, zupy mleczne, jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna						
6.2. Napoje mleczne słodzone, np. jogurty owocowe, jogurty z płatkami czekoladowymi, maślanka smakowa, owocowy jogurt, kakao na mleku						
6.3. Twarogi naturalne, np. sery twarogowe różne, twarożki naturalne, mozzarella, serki twarogowe z ziołami						
6.4. Twarożki smakowe, np. owocowe, czekoladowe, waniliowe						
6.5. Sery żółte, np. gouda, cheddar						
6.6. Sery pleśniowe, np. gorgonzola, brie, camembert						
6.7. Sery topione, do smarowania						
6.8. Jaja i potrawy z jaj, w których jaja stanowią podstawowy składnik potrawy, np. jajecznika, omlet, pasta z jaj, jaja gotowane						

7. Jakie mleko spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- O standardowej zawartości tłuszczu
- O obniżonej zawartości tłuszczu
- Bez tłuszczu
- Bez laktozy
- Nie spożywam mleka

8. Jakiego pochodzenia jaja spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Z chowu klatkowego
- Z chowu ściółkowego
- Z wolnego wybiegu
- Z chowu ekologicznego
- Nie spożywam jaj

9. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Napoje	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
9.1. Soki owocowe i nektary owocowe, np. wieloowocowe, pomarańczowy, grejpfrutowy, jabłkowy, gruszkowy, winogronowy, z czarnej porzeczki, aronii, wiśniowy						
9.2. Soki warzywne i warzywno-owocowe, np. z warzyw mieszanych, pomidorowy, marchwiowy, marchwiowo-owocowy						
9.3. Kakao naturalne						
9.4. Kawa						
9.5. Napój sojowy						

Napoje	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
9.6. Napój ryżowy						
9.7. Napój owsiany						
9.8. Inne napoje roślinne, np. migdałowy, kokosowy, orkiszowy						
9.9. Herbata czarna						
9.10. Herbata zielona						
9.11. Herbata biała, czerwona						
9.12. Napary z ziół, np. z rumianku, mięty, lipy, dziurawca						
9.13. Napary z suszonych owoców, np. z owoców dzikiej róży, owoców leśnych						
9.14. Napoje energetyzujące						
9.15. Słodzone napoje typu Fanta, Coca-cola, Mirinda, Sprite itp.						

10. Jakie soki owocowe spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Butelkowane (np. Hortex, Tymbark)
- Butelkowane jednodniowe
- Świeżo wyciskane, zakupione w restauracji, kawiarni
- Świeżo wyciskane przygotowane samodzielnie
- Nie spożywam soków owocowych
- Inne, jakie? _____

11. Jakie soki warzywne, warzywno-owocowe spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Butelkowane (np. Hortex, Tymbark)
- Butelkowane jednodniowe
- Świeżo wyciskane, zakupione w restauracji, kawiarni
- Świeżo wyciskane przygotowane samodzielnie
- Nie spożywam soków warzywnych, warzywno-owocowych
- Inne, jakie? _____

12. Jaka kawę spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Ziarnistą (zmieloną świeżo przed zaparzeniem)
- Mieloną
- Rozpuszczalną
- Zbożową
- Zieloną
- Nie spożywam kawy

13. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Produkty zbożowe	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
13.1. Pieczywo razowe lub z ziarnami, tzw. ciemne np. chleb razowy żytni, graham, chleb pszenny lub żytni z ziarnami, grahamki, pieczywo chrupkie						
13.2. Pieczywo rafinowane, tzw. jasne, np. chleb jasny pszenny lub żytni, pszenno-żytni, pieczywo tostowe, bułki zwykłe, bułki i rogalce maślane						
13.3. Kasze gruboziarniste nie rafinowane, np. kasza gryczana, pęczak, makaron razowy						
13.4. Kasze drobnoziarniste rafinowane, np. manna, jęczmienna łamana, makaron						
13.5. Ryż brązowy						
13.6. Ryż biały						
13.7. Płatki kukurydziane, np. Corn-Flakes						
13.8. Płatki zbożowe						
13.9. Płatki z otrębami						
13.10. Płatki owsiane						
13.11. Płatki owocowe, np. muesli z owocami						

14. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Tłuszcze	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
14.1. Olej, wszystkie rodzaje						
14.2. Masło, wszystkie rodzaje						
14.3. Margaryna w kostkach (do pieczenia, smażenia), margaryna w kubeczkach (do smarowania), wszystkie rodzaje						
14.4. Śmietana, śmietanka, ukwaszona lub słodka, do potraw lub napojów						
14.5. Inne tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina						
14.6. Majonez i dresingi, tj. sosy sałatkowe, wszystkie rodzaje						

15. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Produkty sojowe	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
15.1. Soja						
15.2. Tofu						
15.3. Napój sojowy						
15.4. Kotlety sojowe						
15.5. Inne produkty, w których podstawowym składnikiem jest soja						

16. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Orzechy i ziarna	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
16.1. Brazylijskie						
16.2. Laskowe						
16.3. Migdały						
16.4. Nerkowce						
16.5. Pistacje						
16.6. Włoskie						
16.7. Ziemne						
16.8. Inne orzechy, np. kasztan, orzech kokosowy						
16.9. Kremy orzechowe, np. masło orzechowe, krem czekoladowo-orzechowy						
16.10. Ziarna, np. dyni, sezamu, słonecznika, zarodki pszenne						
16.11. Słonecznik						
16.12. Pestki dyni						
16.13. Mieszanki, np. orzechowe, bakaliowe, „studencka”						

17. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Produkty mięsne, ryby, owoce morza	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
17.1. Kielbasy, różne rodzaje, np. mielonka, parówki, toruńska, zwyczajna, wiejska, żywiecka, krakowska sucha, boczek, bekon						
17.2. Wędliny wysokogatunkowe, np. szynka, polędwica – drobiowe, wieprzowe, wołowe i mieszane						
17.3. Wołowina						
17.4. Wieprzowina						
17.5. Baranina						
17.6. Wyroby wędliniarskie, np. salceson, kaszanka, pasztety						
17.7. Mięso narządowe, np. wątróbka, mózdzek, serca, żołądki						
17.8. Mięso czerwone, np. mięso wieprzowe, wołowe, cielęce						
17.9. Mięso drobiowe i z królika, np. mięso drobiowe z kury, kurczaka, kaczki, indyka						
17.10. Dziczyzna, np. mięso z dzika, sarny, przepiórki, dzikiej kaczki, zająca						
17.11. Wątróbka						
17.12. Dorsz						
17.13. Łosoś						
17.14. Tuńczyk						
17.15. Flądra						
17.16. Sola						
17.17. Makreła						
17.18. Sandacz						
17.19. Karp						
17.20. Sum						
17.21. Płotka						
17.22. Halibut						
17.23. Owoce morza, np. krewetki, małże						
17.24. Inne ryby słodkowodne						
17.25. Inne ryby słonowodne						

18. Jak przygotowane potrawy mięsne spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Gotowane
- Duszone
- Grillowane
- Pieczone
- Smażone
- Nie spożywam mięsa

19. Jakiego pochodzenia mięso spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Zakupione w supermarkecie
- Zakupione w sklepie mięsnym
- Zakupione u lokalnego dostawcy
- Własne wyroby wędliniarskie

20. Jak przygotowane potrawy rybne spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Gotowane
- Duszone
- Grillowane
- Pieczone
- Smażone
- Nie spożywam ryb

21. Jakiego pochodzenia ryby spożywa Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- Zakupione w supermarkecie
- Zakupione w sklepie rybnym
- Zakupione u lokalnego dostawcy
- Świeżo złowione

22. Czy podczas przygotowywania posiłków (m.in. mięsnych, warzywnych) stosuje Pan(i) sól? Proszę zaznaczyć w jakim stopniu.

- wysokim
- umiarkowanym
- niskim
- nie używam soli

23. Jeśli stosuje Pan(i) sól do przygotowywania posiłków, jaki rodzaj soli stosuje Pan(i) najczęściej? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- kuchenna
- morska
- kamienna
- himalajska
- Inna, jaka? _____

24. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące produkty w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Owoce	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
24.1. Owoce, wszystkie rodzaje						
24.2. Owoce pestkowe, np. morele, awokado, wiśnie, czereśnie, nektarynki, śliwki, winogrona						
24.3. Kiwi i cytrusy, np. pomarańcze, mandarynki, grejfruty, cytryny, pomelo						
24.4. Owoce tropikalne pozostałe, np. ananas, arbuz, melon, daktyle świeże, figi świeże						
24.5. Owoce jagodowe, np. truskawki, maliny, jeżyny, czarna jagoda, porzeczki						
24.6. Ananas						
24.7. Awokado						
24.8. Banan						
24.9. Brzoskwinie						
24.10. Grejfrut						
24.11. Gruszki						
24.12. Jabłka						
24.13. Jagody, borówki amerykańskie						
24.14. Kiwi						
24.15. Mango, melon						
24.16. Nektarynki						
24.17. Oliwki						
24.18. Papaja						
24.19. Pomarańcze						
24.20. Truskawki						
24.21. Winogrono						
24.22. Wiśnie, czereśnie						
24.23. Owoce suszone, np. rodzynki, morele, figi, jabłka, śliwki						
24.24. Miechunka						
24.25. Słodkie przetwory owocowe i owoce kandyzowane, np. kompoty owocowe, dżemy, powidła, daktyle, suszone banany						

25. Gdzie najczęściej kupuje Pan(i) owoce? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- W hipermarkecie
- W małych sklepach spożywczych
- W sklepach ze zdrową żywnością
- U lokalnych dostawców
- Z ogrodu (własnego bądź rodziny, znajomych)

26. Jak myje Pan(i) owoce przed spożyciem?

- Pod bieżącą wodą
- Płuczac we wrzątku
- Wodą z octem
- Wodą z sodą oczyszczoną
- Płynem do mycia owoców i warzyw
- Nie myję owoców

27. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące warzywa w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Warzywa	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
27.1. Warzywa, wszystkie rodzaje						
27.2. Warzywa krzyżowe , np. kapusta biała, włoska, czerwona, pekińska, chińska, brukselka, kalafior, brokuły, jarmuż						
27.3. Warzywa żółto-pomarańczowe , np. marchew, papryka						
27.4. Warzywa zielone liściaste , np. szpinak, cykoria, sałata masłowa, sałata lodowa, sałata rzymska, rukola, pory, seler naciowy, liście pietruszki						
27.5. Warzywa takie jak ogórek , ogórki świeże, kabaczek, cukinia, dynia, bakłażan						
27.6. Warzywa korzeniowe i pozostałe , np. pietruszka korzeń, buraki czerwone, pasternak, cebula, czosnek, seler korzeniowy, rzodkiew, rzepa, sałatki i surówki z warzyw mieszanych						
27.7. Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze , np. kukurydza, groszek zielony, fasolka szparagowa, fasolka zielona						
27.8. Suche nasiona roślin strączkowych , np. bób, fasola, soja, groch, ciecierzycza, i w potrawach , np. grochówka, fasolka po bretońsku, humus i inne pasty						
27.9. Bakłażan						
27.10. Brokuł						
27.11. Cebula						
27.12. Czosnek						
27.13. Fasolka szparagowa						
27.14. Groch						
27.15. Kalafior						
27.16. Kapusta						
27.17. Marchew						
27.18. Papryka						
27.19. Pomidory						
27.20. Seler						

Warzywa	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
27.21. Szparagi						
27.22. Szpinak						
27.23. Ziemniaki, w różnej postaci, np. gotowane, pieczone, frytki, placki ziemniaczane, kopytka						

28. Gdzie najczęściej kupuje Pan(i) warzywa? (proszę o wybranie jednej odpowiedzi)

- W hipermarkecie
- W małych sklepach spożywczych
- W sklepach ze zdrową żywnością
- U lokalnych dostawców
Z ogrodu (własnego bądź rodziny, znajomych)

29. Jak myje Pan(i) warzywa przed spożyciem?

- Pod bieżącą wodą
- Płuczac we wrzątku
- Wodą z octem
- Wodą z sodą oczyszczoną
- Płynem do mycia owoców i warzyw
- Nie myję warzyw

30. Jak często spożywał(a) Pan(i) następujące grzyby w ciągu ostatnich 12 miesięcy?

Grzyby	Nigdy lub prawie nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Codziennie	Kilka razy dziennie
30.1. Borowiki						
30.2. Podgrzybki						
30.3. Pieczarki						
30.4. Inne, np. kania, kurki, kozaki, maślaki						
30.5. Przetwory, np. marynowane, sałatka grzybowa						

31. Czy ma Pan(i) ogród?

- Nie
- Nie, ale „korzystam” od znajomych, rodziny
- Tak

32. Czy uprawia Pan(i) samodzielnie warzywa i/lub owoce?

- Nie
- Tak

33. Jak często spożywa Pan(i) produkty z ogródka?

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

CZĘŚĆ B. Stan zdrowia, styl życia i dane osobowe

34. Czy aktualnie stosuje Pan(i) jakąś dietę?¹

- Nie
- Tak, na zlecenie lekarza z powodów zdrowotnych
- Tak, stosuję dietę z własnego wyboru

Pytania 35 i 36 skierowane są do osób aktualnie stosujących dietę.

35. Proszę wskazać rodzaj diety¹ _____

36. Jak długo stosuje Pan(i) dietę?¹

Proszę możliwie najdokładniej określić czas stosowania diety, w sposób dla siebie najwygodniejszy – określając liczbę tygodni lub liczbę lat.

Proszę wpisać odpowiednią liczbę: _____ tygodni, _____ miesięcy, _____ lat

37. Czy w ciągu ostatniego roku stosował(a) Pan(i) jakieś ograniczenia w spożyciu żywności?

- Nie
- Tak

Pytanie 38 skierowane jest do osób, które aktualnie stosują jakieś ograniczenia w spożyciu żywności

38. W jaki sposób ograniczał(a) Pan(i) jedzenie? (można zaznaczyć kilka odpowiedzi)

- Ograniczam ogólnie ilość spożywanej żywności, staram się nie przejadać
- Ograniczam spożycie cukru i słodczy
- Ograniczam spożycie soli
- Ograniczam spożycie pieczywa, ziemniaków, kasz, makaronu, ryżu
- Ograniczam spożycie ryb
- Ograniczam spożycie mięsa i wędlin
- Ograniczam spożycie surowych warzyw
- Ograniczam spożycie surowych owoców
- Ograniczam spożycie produktów mlecznych
- Ograniczam spożycie tłuszczów, np. smalcu, olejów, margaryn, masła
- Ograniczam spożycie żywności zawierającej dużo tłuszczu, np. tłustego mięso, tłustych wędlin, serów żółtych i topionych
- Są to inne ograniczenia, proszę podać jakie? _____

39. Czy obecnie pali Pan(i) papierosy lub inne wyroby tytoniowe?

Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź oraz odpowiedzieć na pytania uzupełniające.

- Tak
 - Ile sztuk dziennie? _____, ile lat? _____
- Nie, ale paliłem/paliłam w przeszłości
 - Ile sztuk dziennie? _____, ile lat? _____
 - Ile lat już Pan(i) nie pali? _____
- Nigdy nie paliłem/paliłam papierosów

40. Czy jest Pan(i) narażona na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie)?

- Nie
- Tak
 - Kilka razy dziennie
 - Kilka razy w ciągu tygodnia
 - Kilka razy w ciągu miesiąca
 - Kilka razy w ciągu roku

41. Jak często pije Pan(i) napoje alkoholowe?¹

- Nigdy
- 1-3 razy w miesiącu
- Raz w tygodniu
- Kilka razy w tygodniu
- Raz dziennie
- Kilka razy w ciągu dnia

Pytanie 42 skierowane jest do osób pijących napoje alkoholowe.

42. Jaki napój alkoholowy pije Pan(i) najczęściej?¹

- Piwo
- Wino
- Drinki
- Mocne trunki

43. Jaka jest Pana/Pani masa ciała w kg?¹ _____ kg

44. Jaki jest Pana/Pani wzrost w cm?¹ _____ cm

45. Jaki jest Pana/Pani obwód pasa w cm?¹ _____ cm

*Jeśli Pan(i) nie wie, to proszę wskazać jaki obwód pasa Pan(i) wybiera podczas kupowania odzieży?
Jeśli istnieje taka możliwość, to proszę zmierzyć obwód pasa centymetrem krawieckim*

46. Czy w okresie ostatnich 12 miesięcy przyjmował(a) Pan(i) suplementy diety, preparaty wzmacniające bądź odpornościowe?

	Nazwa preparatu	Dawka	Rozpoczęcie przyjmowania	Zakończenie przyjmowania
46.1. Witamina A				
46.2. Witamina B ₆ , B ₁₂				
46.3. Witamina C				
46.4. Witamina D				
46.5. Witamina E				
46.6. Selen				
46.7. Żelazo				
46.8. Cynk				
46.9. Wapń				

	Nazwa preparatu	Dawka	Rozpoczęcie przyjmowania	Zakończenie przyjmowania
46.10. Tran				
46.11. Potas				
46.12. Miedź				
46.13. Magnez				
46.14. Kwas foliowy				
46.15. Resveratrol (ekstrakt ze skórek winogron)				
46.16. Spirulina				
46.17. Ekstrakt z rozmarynu				
46.18. Multiwitaminy				
46.19. Inne, jakie? _____				

47. Czy choruje bądź chorował(a) Pan(i) na choroby przewlekłe zdiagnozowane przez lekarza?

Proszę zaznaczyć odpowiednie jednostki chorobowe po lewej stronie, a następnie, w miarę możliwości, uzupełnić pozostałe kolumny.

Stan medyczny	Wiek diagnozy	Przyjmowane leki		
		Nazwa	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
<input type="checkbox"/> Osteoporoza				
Choroby tarczycy: <input type="checkbox"/> Niedoczynność <input type="checkbox"/> Nadczynność <input type="checkbox"/> Hashimoto <input type="checkbox"/> Graves-Basedova				
Cukrzyca: <input type="checkbox"/> typu I <input type="checkbox"/> typu II <input type="checkbox"/> ciążowa				
Choroby serca: <input type="checkbox"/> Kardiomiopatia <input type="checkbox"/> Dusznicza bolesna <input type="checkbox"/> Atak serca				
<input type="checkbox"/> Zakrzepica				
<input type="checkbox"/> Udar				
<input type="checkbox"/> Choroba Leśniowskiego-Crohna / wrzodziejące zapalenie jelita grubego				

Stan medyczny	Wiek diagnozy	Przyjmowane leki		
		Nazwa	Data rozpoczęcia	Data zakończenia
Choroby układu moczowego/rozdroczego: <input type="checkbox"/> Zakażenie dróg moczowych <input type="checkbox"/> Mięśniaki macicy <input type="checkbox"/> Endometrioza <input type="checkbox"/> PCOS (zespół policystycznych jajników)				
Zaburzenia natury psychicznej: <input type="checkbox"/> Depresja <input type="checkbox"/> Niepokój <input type="checkbox"/> Demencja				
<input type="checkbox"/> Inne, jakie?				

48. Jak jest Pana/Pani stałe miejsce zamieszkania?

- Wieś
- Miasto poniżej 20 tys. mieszkańców
- Miasto od 20 tys. do 100 tys. mieszkańców
- Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców

49. Jak Pan(i) ocenia swoją sytuację finansową?

- Poniżej przeciętnej
- Przeciętna
- Powyżej przeciętnej

50. Jak Pan(i) ocenia sytuację swojego gospodarstwa domowego?

- Żyjemy bardzo biednie – nie wystarcza nam nawet na podstawowe potrzeby
- Żyjemy skromnie – musimy na co dzień bardzo oszczędnie gospodarować
- Żyjemy średnio – wystarcza nam na co dzień, ale musimy oszczędzać na poważniejsze zakupy
- Żyjemy dobrze – wystarcza nam na wiele bez specjalnego oszczędzania
- Żyjemy bardzo dobrze – możemy pozwolić sobie na pewien luksus

51. Czy Pan(i) pracuje aktywnie zawodowo?

- Nie, jestem na emeryturze lub rencie
- Nie, jestem na urlopie wychowawczym, jestem bezrobotnym, ale prowadzę dom
- Tak, ale pracuję dorywczo
- Tak, mam stałe zatrudnienie
- Nie, uczę się lub studiuje

Pytanie 52 skierowane jest do osób, które są aktywne zawodowo.

52. Czy Pan(i) obecna praca związana jest z:

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi

- produkcją akumulatorów nikielowo-kadmowych
- wytapianiem, rafinacją i wydobywaniem rud miedzi, ołowiu, cynku i żelaza
- produkcją lub naprawą sprzętu elektrycznego / elektronicznego
- produkcją półprzewodników, baterii słonecznych, urządzeń mikrofalowych
- wytwarzaniem, rozpylaniem, skrobaniem farb przemysłowych
- usuwaniem/spalaniem odpadów
- wytwarzaniem, powlekaniem, lutowaniem lub spawaniem stali platerowanej kadmem, żelaza, miedzi i mosiądzu
- recyklingiem metali polegający na cięciu palnikiem
- wytwarzaniem lub stosowaniem chemikaliów przemysłowych
- wytwarzaniem lub stosowaniem pigmentów kadmowych
- biżuterią, ceramiką, rzeźbieniem metalu, malarstwem, lakiernictwem
- wytwarzaniem szkła
- cięciem, szlifowaniem, wypalaniem zakonserwowanego drewna
- nawozami sztucznymi, rolnictwem
- pracą ze zwierzętami, jakimi? _____
- żadne z powyższych

53. Jakie jest Pana/Pani wykształcenie?

- Podstawowe
- Zasadnicze zawodowe
- Średnie (ogólne lub techniczne)
- Wyższe (licencjat, studia inżynierskie, magisterskie)

54. Czy ma Pan(i) zwierzęta domowe?

- Nie
- Tak

Pytanie 55 skierowane jest do osób, które posiadają zwierzęta domowe

55. Jakie zwierzęta Pan(i) posiada?

Można zaznaczyć kilka odpowiedzi.

- Kot
- Pies
- Ptak (np. papuga falista, kanarek, kakadu)
- Małe zwierzęta (np. szczur, chomik, mysz)
- Płaz
- Inne, jakie? _____

CZĘŚĆ C. Aktywność fizyczna (*Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire*)

Podczas typowego 7-dniowego tygodnia, **ile średnio razy** wykonuje Pan(i) wymienione poniżej rodzaje aktywności fizycznej przez **więcej niż 15 minut** (proszę o wpisanie w każdym wierszu odpowiedniej liczby).

INTENSYWNE ĆWICZENIA

(szybkie bicie serca):

np. bieganie, jogging, hokej, football amerykański, piłka nożna, squash, koszykówka, biegi narciarskie, judo, jazda na rolkach, energiczne pływanie, długodystansowa jazda rowerem

Ilość razy w tygodniu: _____

UMIARKOWANE ĆWICZENIA

(niezbyt wyczerpujące):

np. szybkie chodzenie, tenis ziemny, rekreacyjna jazda rowerem, siatkówka, badminton, rekreacyjne pływanie, narciarstwo alpejskie, taniec ludowy, popularny

Ilość razy w tygodniu: _____

ĆWICZENIA LEKKIE

(minimalny wysiłek):

np. joga, łucznictwo, łowienie ryb, kręgle, jazda konna, golf, jazda na skuterach śnieżnych, spokojne spacerowanie

Ilość razy w tygodniu: _____

CZĘŚĆ D. Kwestionariusz bieżącego zapisu spożycia żywności

Uprzejmie prosimy o prowadzenie **dokładnego zapisu wszystkiego co Pan(i) jadł(a) i pił(a)** w ciągu kolejnych 3 dni (liczonych jako pełna doba). Prosimy wpisywać dokładne informacje **podczas jedzenia** lub **bezpośrednio po zjedzeniu** żywności, aby uniknąć błędów związanych z pamięcią.

Ważne informacje do zapisania:

- co Pan(i) jadł(a)?
- w jakich godzinach?
- jakie były składniki potrawy lub napoju?
- czy napoje lub potrawy były dosładzane lub doprawiane na talerzu?
- jaka była ilość zjedzonej żywności?

Można dodatkowo zapisać okoliczności w jakich Pan(i) jadł(a) – to ułatwi późniejszą rozmowę o szczegółach.

Proszę w najwygodniejszy sposób zapisać ilość spożytej żywności, podając np. liczbę zjedzonych kromek chleba, grubość kromki (cienka/średnia/gruba), jak grubo kromka była posmarowana?

Proszę pamiętać o odnotowaniu wszystkich posiłków i podjadania między posiłkami oraz innych okazji, np. kiedy poczęstowano Pana/Panią jedzeniem lub napojem.

Udzielone informacje są poufne i będą wykorzystywane jedynie w celach naukowych.

Przykładowy zapis spożycia żywności:

Data i godzina	Rodzaj posiłku, miejsce	Produkty, potrawy, napoje – co było jedzone i w jakiej ilości?
4.01.2011		
7:30	Śniadanie w domu	1 kromka chleba zwykłego średniej grubości, posmarowana grubo mascarpone, powidła z czarnej porzeczki – ok. 2 łyżeczki od herbaty, 1 szklanka herbaty ziołowej bez cukru
10:00	Poczęstunek u koleżanki	1 filiżanka kawy rozpuszczalnej z mlekiem, mleko 2% tłuszczu – ok. ¼ filiżanki, 1 herbatnik z polewą czekoladową średniej wielkości
11:10	Pojadanie	1 małe jabłko
12:00	Pojadanie	1 małe jabłko
13:00	II śniadanie w pracy	Salatka jarzynowa duża porcja, składniki sałatki: ¼ marchew, seler korzeniowy, kukurydza z puszki, ogórki konserwowe z małą ilością majonezu, 1 kromka chleba razowego z ziarnami (chleb z małej foremki), 1 szklanka herbaty bez cukru
	Podczas odgrzewania obiadu	½ plastra pieczonego indyka i 3 morele z sosu
16:00	Obiad w domu	2 plastry pieczonego indyka w sosie winno-owocowym, plastry grubości ok. 1 cm i wielkości małej dłoni, 5 moreli i 3 śliwki suszone pieczone razem z mięsem, kasza gryczana „Halinka” – ¼ dużego talerza obiadowego, sos do mięsa był z dodatkiem masła i białego półwytrawnego wina; marchewka mała gotowana ½ opakowania (z mrożonki)
16:00-19:00	„w międzyczasie”	Herbata czarna – cały dzbanek (ok. 1 litra)
17:00	Podwieczorek w domu	2 rogaliki krucho-drożdżowe, dosyć duże, 1 filiżanka kawy rozpuszczalnej z mlekiem, mleko 2% tłuszczu – ok. ¼ filiżanki
17:30	Pojadanie	1 małe jabłko, 2 mandarynki
18:30	Pojadanie	1 szklanka soku pomarańczowego
20:00	Kolacja w domu	1 jogurt fantazja z chrupkami czekoladowymi, 2 małe jabłka
21:00	Po kolacji, podczas oglądania TV	1 kieliszek likieru i 2 kawałki gorzkiej czekolady

Zapis spożycia żywności

Data i godzina	Rodzaj posiłku, miejsce	Produkty, potrawy, napoje – co było jedzone i w jakiej ilości?

Data i godzina	Rodzaj posiłku, miejsce	Produkty, potrawy, napoje – co było jedzone i w jakiej ilości?

Pytania stanowią część Kwestionariusza częstotliwości spożycia i żywności FFQ-6 Oprac. Prof. dr hab. inż. Lidia Wądołowska i dr inż. Ewa Niedźwiedzka oraz Kwestionariusza do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych dla osób w wieku od 16 do 65 lat opracowanego przez zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywności, Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Polska Akademia Nauk, oraz opracowanie własne na podstawie literatury.

Data i godzina	Rodzaj posiłku, miejsce	Produkty, potrawy, napoje – co było jedzone i w jakiej ilości?

Pytania stanowią część Kwestionariusza częstotliwości spożycia i żywności FFQ-6 Oprac. Prof. dr hab. inż. Lidia Wądołowska i dr inż. Ewa Niedźwiedzka oraz Kwestionariusza do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych dla osób w wieku od 16 do 65 lat opracowanego przez zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywności, Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Polska Akademia Nauk, oraz opracowanie własne na podstawie literatury.

Data i godzina	Rodzaj posiłku, miejsce	Produkty, potrawy, napoje – co było jedzone i w jakiej ilości?

Pytania stanowią część Kwestionariusza częstotliwości spożycia i żywności FFQ-6 Oprac. Prof. dr hab. inż. Lidia Wądołowska i dr inż. Ewa Niedźwiedzka oraz Kwestionariusza do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych dla osób w wieku od 16 do 65 lat opracowanego przez zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywności, Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka, Polska Akademia Nauk, oraz opracowanie własne na podstawie literatury.