

Jméno: Příjmení: Datum narození:
Výška: cm Váha: kg Datum vyplnění: 200 ..

DOTAZNÍK JÍDELNÍCH ZVYKLOSTÍ

(A. J. Stunkard, S. Messick, J. Psychosomatic Research, Vol. 29, No. 1, pp. 71-73, 1985)
(Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity, V. Hainer, M. Kunešová, M. Wagenknecht)

Zakroužkujte u prohlášení na této stránce S nebo N (S = souhlasím, N = nesouhlasím) a u otázek na následující straně zakroužkujte ta čísla nad odpovědí, která Vás v současné době nejlépe vystihují.

1. Když cítím vůni smaženého se řízku nebo když vidím plátek šťavnatého masa, je pro mne velmi obtížné odolat pokušení dát se do jídla. S N 2
2. Při společenských příležitostech jako jsou návštěvy, pikniky apod. se obvykle pořádně najím. S N 2
3. Obvykle bývám stále tak hladový, že jim častěji než třikrát denně. S N 3
4. Když sním svou denní kvótu kalorií (kilojoulů), jsem obvykle smířen s tím, že již nebudu nic jíst. S N 1
5. Jakékoliv dodržování redukční diety je pro mne nesmírně těžké, protože mám hned velký hlad. S N 3
6. S rozmyslem si беру jen malé porce, abych tak kontroloval svou váhu. S N 1
7. Když mi jídlo moc chutná, tak nepřestanu jíst, i když už nejsem hladový. S N 2
8. Jelikož mívám často hlad, přál bych si, aby mi odborník během jídla řekl, zda již mám dost, anebo že si mohu dovolit ještě něco navíc sníst. S N 3
9. Pociťuji-li úzkost, obvykle něco jím. S N 2
10. Život je příliš krátký na to, aby si člověk dělal starosti s tím, co sní. S N 1
11. Jelikož má váha kolísá nahoru a dolů, musel jsem již více než jedenkrát dodržovat redukční dietu. S N 2
12. Často se cítím tak hladová/ý, že musím ihned něco sníst. S N 3
13. Když se někdo, s kým jsem u stolu, přejídá, neodolám a obvykle se též přejídám. S N 2
14. Mám celkem dobrý přehled o energetické hodnotě běžných jídel. S N 1
15. Někdy, když začnu jíst, nejsem schopen přestat. S N 2
16. Vůbec mi nečiní potíže, ponechat něco na talíři. S N 2
17. V určitou denní dobu mívám hlad, protože jsem v tu dobu zvyklý jíst. S N 3
18. Jestliže dodržuji dietu a jím jídlo, které není vhodné, záměrně jím pomaleji, abych ho vychutnal. S N 1
19. Když jsem s někým, kdo často jí, dostanu hned pocit hladu, a musím též jíst. S N 3
20. Mám-li pocit sklíčenosti, tak se přejídám. S N 2
21. Mám natolik rád jídlo, že si ho nebudu kazit počítáním kalorií a hlídáním své váhy. S N 1
22. Když vidím skutečnou delikatesu, dostanu často takový hlad, že musím ihned začít jíst. S N 3
23. Často přestanu jíst, i když nemám pocit nasycení, a to proto, že chci vědomě omezit množství toho, co sním. S N 1
24. Mívám takový hlad, že mám pocit, že je můj žaludek bezednou nádobou. S N 3
25. Moje váha se v posledních deseti letech nezměnila. S N 2
26. Jsem vždy tak hladový, že je pro mne těžké přestat jíst dříve, než je můj talíř prázdný. S N 3
27. Když mám pocit smutku a osamění, utěšuji se jídlem. S N 2
28. Vědomě se držím zpět při jídle, abych nepřibral na váze. S N 1
29. Někdy mívám velký hlad pozdě večer nebo v noci. S N 3
30. Jím cokoli chci, a kdykoliv chci. S N 1
31. Aniž o tom přemýšlím, jím pomalu. S N 2
32. Počítám si kalorie, abych vědomě kontroloval svou váhu. S N 1
33. Některá jídla nejím, protože se po nich tloustne. S N 1
34. Mám vždy takový hlad, že mohu jíst kdykoliv. S N 3
35. Velkou pozornost věnuji změnám své postavy. S N 1
36. Jestliže při redukční dietě sním nevhodné jídlo, jím poté okázale i další vysokokalorická jídla. S N 2

37. Jak často dodržujete dietu, abyste měl pod kontrolou svou váhu?				1
1 zřídka	2 občas	3 obvykle	4 stále	
38. Ovlivňují výkyvy Vaší váhy o 2-3 kg způsob Vašeho života?				1
1 vůbec ne	2 jen lehce	3 dosti	4 velmi mnoho	
39. Jak často míváte pocit hladu?				3
1 pouze v době před hlavním jídlem	2 někdy mezi jídly	3 často mezi jídly	4 téměř trvale	
40. Pomáhá Vám pocit viny při přejídání regulovat příjem potravy?				1
1 nikdy	2 zřídka kdy	3 často	4 vždy	
41. Jak by bylo pro vás obtížné skončit jedení uprostřed hlavního jídla a nejíst nic v následujících čtyřech hodinách?				3
1 lehké	2 trochu obtížné	3 dosti obtížné	4 velmi obtížné	
42. Jak dalece si uvědomujete to, co jíte?				1
1 vůbec ne	2 jen trochu	3 poměrně dost	4 velmi	
43. Jak se často musíte vyhýbat tomu, abyste ve spíži neshromažďovali "lákavá" jídla?				1
1 téměř nikdy	2 zřídka	3 obvykle	4 stále	
44. Jak je pravděpodobné, že nakupujete cíleně nízkoenergetické potraviny?				1
1 nepravděpodobné	2 málo pravděpodobné	3 pravděpodobné	4 velmi pravděpodobné	
45. Jíte uváženě v přítomnosti druhých, zatímco, jste-li osamocen, jíte bez zábran?				2
1 nikdy	2 zřídka	3 často	4 vždy	
46. Jak je pravděpodobné, že vědomě jíte pomalu, abyste snížili výdaje za jídlo?				1
1 nepravděpodobné	2 málo pravděpodobné	3 pravděpodobné	4 velmi pravděpodobné	
47. Jak často ponecháte své oblíbené jídlo, když už nemáte hlad?				-3
1 téměř nikdy	2 zřídka	3 alespoň 1x týdně	4 téměř každý den	
48. Jak je pravděpodobné, že úmyslně jíte méně než chcete?				1
1 nepravděpodobné	2 málo pravděpodobné	3 pravděpodobné	4 velmi pravděpodobné	
49. Pokračujete často v přejídání, ačkoliv již nemáte pocit hladu?				2
1 nikdy	2 zřídka	3 občas	4 alespoň 1x týdně	
50. Podle stupnice 0 až 5 si berte číslo, které odpovídá Vašemu stylu jídla, "0" znamená, že jídlo neomezujete (jíte cokoliv a kdykoliv, když chcete) a "5" znamená, že se v jídle musíte trvale omezovat.				1
0 Jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete				
1 Obvykle jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete				
2 Poměrně často jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete				
3 Často omezujete příjem potravy, ale často to také "vzdáte"				
4 Obvykle omezujete příjem potravy, zřídka to porušíte				
5 Trvale omezujete příjem potravy a nikdy tento režim neporušíte				
51. Jak dalece se shoduje níže uvedené prohlášení s Vaším jídelním chováním? "Začínám s dietou ráno, ale vzhledem k řadě událostí, které se během dne přihodí, do večera dodržování diety vzdám a pak sním vše, na co mám chuť, přičemž si slíbím, že začnu s dietou opět zítra."				2
Toto prohlášení mému chování:				
1 vůbec neodpovídá	2 trochu odpovídá	3 docela dobře odpovídá	4 stoprocentně odpovídá	