

Ερωτηματολόγιο υγείας και τρόπου ζωής

1. Ποιος είναι ο προσωπικός του στόχος;

- ☐ Διατροφή για απώλεια σωματικού βάρους / αντιμετώπιση παχυσαρκίας
- ☐ Διατροφή για αύξηση σωματικού βάρους
- ☐ Διατροφή για συντήρηση σωματικού βάρους
- ☐ Διατροφή εγκυμοσύνης

- ☐ Διατροφή στην περίοδο του θηλασμού
- ☐ Αθλητική διατροφή
- ☐ Διατροφική διαχείριση μεταβολικού συνδρόμου
- ☐ Διατροφική διαχείριση καρδιαγγειακών νοσημάτων (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία,

αθηροσκλήρωση, στεφανιαία νόσος, έμφραγμα κλπ.)

- ☐ Διατροφική διαχείριση Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 2

2. α) Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, σε πόσες ημέρες έκανε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα όπως άρση βαρών, σκάψιμο, αεροβική ή γρήγορη ποδηλασία; _____

β) Πόσο χρόνο αφιέρωσε κατά μέσο όρο σε έντονη σωματική δραστηριότητα σε κάθε μία από αυτές τις ημέρες της προηγούμενης εβδομάδας (σε λεπτά); _____

3. α) Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόσες ημέρες έκανε μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως μεταφορά ελαφρών φορτίων, ποδηλασία με κανονικό ρυθμό ή αντισφαίριση; Μην συμπεριλάβεις το περπάτημα. _____

β) Πόσο χρόνο αφιέρωσε κατά μέσο όρο σε μέτρια σωματική δραστηριότητα σε κάθε μία από αυτές τις ημέρες της προηγούμενης εβδομάδας (σε λεπτά); _____

4. α) Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόσες ημέρες περπάτησε για τουλάχιστον 10 λεπτά τη φορά; _____

β) Πόση ώρα περπάτησε κατά μέσο όρο σε κάθε μία από αυτές τις ημέρες της προηγούμενης εβδομάδας (σε λεπτά); _____

5. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών, πόσο χρόνο πέρασε κατά μέσο όρο καθιστός (π.χ. στο γραφείο και μπροστά σε οθόνες, όπως τηλεόραση ή στον υπολογιστή) σε κάθε μια από αυτές τις ημέρες (σε ώρες); _____

6. Ιατρικό ιστορικό

- ☐ Δεν έχει κάποιο γνωστό ιατρικό ιστορικό
- ☐ Νεφροπάθεια
- ☐ Σακχαρώδης Διαβήτης
- ☐ Σιδηροπενική αναιμία (χαμηλός σίδηρος)

- ☐ Καρδιαγγειακά
- ☐ Υπερχοληστερολαιμία
- ☐ Μεγαλοβλαστική αναιμία (χαμηλή B9, B12)
- ☐ Υπέρταση

☐ Νοσήματα του πεπτικού, παρακαλώ προσδιόρισε: _____

☐ Άλλο, παρακαλώ προσδιόρισε: _____

7. Φαρμακευτική αγωγή

- ☐ Δεν λαμβάνει κάποια φαρμακευτική αγωγή
- ☐ Αντιυπερτασικά

- ☐ Στατίνες ή άλλα φάρμακα για υψηλή χοληστερίνη
- ☐ Αντιδιαβητικά

☐ Άλλο, παρακαλώ προσδιόρισε: _____

8. Συμπληρώματα διατροφής

- ☐ Δεν λαμβάνει κάποιο συμπλήρωμα διατροφής
- ☐ Πολυβιταμινούχο σκεύασμα
- ☐ Βιταμίνη Α
- ☐ Βιταμίνη C

- ☐ Βιταμίνη D
- ☐ Βιταμίνη E
- ☐ Σύμπλεγμα B
- ☐ Ασβέστιο
- ☐ Σίδηρος
- ☐ Μαγνήσιο

- ☐ Ω-3 λιπαρά/μυρρινέλαιο
- ☐ Συνένζυμο Q-10
- ☐ Άλλο, παρακαλώ προσδιορίσε:
-

9. Ύψος (cm): _____

10. Βάρος (kg): _____

11. Είναι καπνιστής;

☐ Ναι*

☐ Όχι

Αν ναι, πόσα τσιγάρα την ημέρα: _____

12. Πόσες ώρες, κατά μέσο όρο, κοιμάται το βράδυ; _____

13. Ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη διατροφή;

- ☐ Όχι, δεν ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη διατροφή
- ☐ Μεσογειακή διατροφή
- ☐ Χορτοφαγική διατροφή

- ☐ Γαλακτο-χορτοφαγική διατροφή
- ☐ Αυγο-χορτοφαγική διατροφή
- ☐ Γαλακτο-αυγο-χορτοφαγική διατροφή

- ☐ Γαλακτο-αυγο-θαλασσινό-χορτοφαγική διατροφή
- ☐ Αυστηρή χορτοφαγία (veganism)

14. Προσδιόρισε τροφές που δεν προτιμά γευστικά:**Προϊόντα πρωινού & σνακ**

- ☐ γάλα
- ☐ γιαούρτι
- ☐ τυρί κίτρινο
- ☐ τυρί φέτα
- ☐ κρέμα
- ☐ ρυζόγαλο
- ☐ χυμός φρούτων
- ☐ μέλι
- ☐ μαρμελάδα
- ☐ φιστικοβούτυρο
- ☐ μαργαρίνη
- ☐ βούτυρο
- ☐ ταχίνι
- ☐ φρυγανιές
- ☐ δημητριακά
- ☐ βρόμη
- ☐ αμύγδαλα
- ☐ φουντούκια
- ☐ καρύδια
- ☐ κάσιους
- ☐ μπάρα δημητριακών
- ☐ παστέλι
- ☐ αυγό

- ☐ ασπράδια αυγού
- ☐ ομελέτα

Κρέας, ψάρι και προϊόντα

- ☐ αρνί
- ☐ κατσίκι
- ☐ χοιρινό
- ☐ ζαμπόν
- ☐ κοτόπουλο
- ☐ γαλοπούλα
- ☐ μοσχάρι
- ☐ σολομός
- ☐ λαβράκι
- ☐ τσιπούρα
- ☐ φαγκρί
- ☐ πέρκα
- ☐ γλώσσα
- ☐ σαρδέλες
- ☐ γάυρος
- ☐ τόνος

Αμυλούχα τρόφιμα

- ☐ φασολάκια
- ☐ αρακάς

- ☐ μπριάμ
- ☐ σπανακόρυζο
- ☐ μπάμιες
- ☐ λαχανόρυζο
- ☐ φακές
- ☐ φασόλια
- ☐ ρεβίθια
- ☐ ρύζι
- ☐ πλιγούρι
- ☐ κινόα
- ☐ φαγόπυρο
- ☐ ζυμαρικό
- ☐ ψωμί
- ☐ παξιμάδι
- ☐ πατάτα
- ☐ γλυκοπατάτα
- ☐ ρυζογκοφρέτες
- ☐ καλαμπόκι

Σαλάτες και φρούτα

- ☐ πράσινη σαλάτα
- ☐ κολοκύθι
- ☐ μελιτζάνα
- ☐ σαλάτα τομάτα

- ☐ σπανάκι
- ☐ μπρόκολο
- ☐ κουνουπίδι
- ☐ μπανάνα
- ☐ μήλο

- ☐ αχλάδι
- ☐ ακτινίδιο
- ☐ πορτοκάλι
- ☐ μανταρίνι
- ☐ πεπόνι

- ☐ καρπούζι
- ☐ βερίκοκο
- ☐ ροδάκινο
- ☐ cranberries
- ☐ blueberries

15. Πόσες μονάδες αλκοόλ καταναλώνει, κατά μέσο όρο την εβδομάδα;

(1 μονάδα αλκοόλ ισοδυναμεί με 1 μικρό ποτήρι κρασί (100 ml), 1 ποτήρι μύρα (250 ml), ή 30 ml ποτού of 40% αλκοόλ)

16. Πόσα φλιτζάνια καφεϊνούχων ροφημάτων (π.χ. καφές, τσάι, κακάο, ενεργειακά ποτά) καταναλώνει, κατά μέσο όρο την ημέρα; _____

17. Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει, κατά μέσο όρο, την ημέρα; _____

18. Αντιμετωπίζει ποτέ κράμπες ή αέρια στο στομάχι ή νιώθει ότι μπορεί να έχει διάρροια μετά την κατανάλωση τροφών που περιέχουν λακτόζη; (π.χ. γάλα, παγωτό, πουρές πατάτας κ.λπ.)

- | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------------|
| ☐ Καθόλου | ☐ Μερικές φορές | ☐ Πάντα |
| ☐ Σπάνια | ☐ Συχνά | |

19. Αντιμετωπίζει ποτέ διάρροια/δυσκοιλιότητα, φούσκωμα, κοιλιακό άλγος ή ναυτία μετά την κατανάλωση τροφών που περιέχουν γλουτένη; (π.χ. ψωμί, κέικ και πίτες, δημητριακά, μπισκότα κ.λπ.)

- | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------------|
| ☐ Καθόλου | ☐ Μερικές φορές | ☐ Πάντα |
| ☐ Σπάνια | ☐ Συχνά | |

20. Πόσα γεύματα καταναλώνει την ημέρα (συνολικά τα κυρίως γεύματα και ενδιάμεσα σιμπολογήματα); _____

21. Πόσο ελαιόλαδο καταναλώνει την ημέρα;

(συμπεριλαμβανομένου του λαδιού που χρησιμοποιεί στο μαγείρεμα και στις σαλάτες)

- | | |
|---|---|
| ☐ 0 - 4 κουτ. σούπας | ☐ > 4 κουτ. σούπας |
|---|---|

22. Πόσες μερίδες λαχανικών καταναλώνει την ημέρα; (1 μερίδα: 200 g)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ☐ 0 - 2 | ☐ > 2 |
|--------------------------------|------------------------------|

23. Πόσες μερίδες φρούτων (συμπεριλαμβανομένων των φυσικών χυμών) καταναλώνει την ημέρα;

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ☐ 0 - 3 | ☐ > 3 |
|--------------------------------|------------------------------|

24. Πόσες μερίδες βουτύρου ή μαργαρίνης καταναλώνει την ημέρα; (1 μερίδα: 1 κουτ. σούπας)

- | | |
|--------------------------------|---|
| ☐ 0 - 1 | ☒ > 1 |
|--------------------------------|---|

25. Πόσες μερίδες κόκκινου κρέατος και προϊόντων αυτού (χάμπουργκερ, ζαμπόν, λουκάνικο κ.λπ.) καταναλώνει την εβδομάδα; (1 μερίδα: 100-150 γρ.)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ☐ 0 - 1 | ☐ > 1 |
|--------------------------------|------------------------------|

26. Πόσα αναψυκτικά ή ροφήματα με ζάχαρη πίνει την ημέρα;

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ☐ 0 - 1 | ☐ > 1 |
|--------------------------------|------------------------------|

27. Πόσες μερίδες ψαριού ή οστρακοειδών καταναλώνει την εβδομάδα; (1 μερίδα: 150 g ψάρι ή 200 g οστρακοειδή)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ☐ 0 - 3 | ☐ > 3 |
|--------------------------------|------------------------------|

28. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνει γλυκά του εμπορίου ή αρτοσκευάσματα, όπως κέικ, μπισκότα κ.λπ.
☐ 0 – 3 ☐ > 3
29. Πόσες μερίδες ξηρών καρπών καταναλώνει την εβδομάδα; (1 μερίδα: 30 g ή 1 μικρή χούφτα)
☐ 0 – 3 ☐ > 3
30. Πόσο συχνά προσθέτει αλάτι ή μια αλμυρή σάλτσα, όπως κέτσαπ ή σόγια στο φαγητό σου;
☐ Καθόλου ☐ Μερικές φορές ☐ Πάντα
☐ Σπάνια ☐ Συχνά
31. Πόσο συχνά τρώει επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι; (π.χ. συσκευασμένα αλμυρά σνακ, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, τουρσί, μαρινάδες, αλμυρά τυριά, αλλαντικά, παστά τρόφιμα κ.ά.);
☐ Καθόλου ☐ Μερικές φορές ☐ Πάντα
☐ Σπάνια ☐ Συχνά
32. Πόσο συχνά καταναλώνει γλυκά ή αλμυρά σνακ κατά τις βραδινές ώρες;
☐ Καθόλου ☐ Μερικές φορές ☐ Πάντα
☐ Σπάνια ☐ Συχνά
33. Ποια από τις παρακάτω επιλογές περιγράφει καλύτερα την φυλετική του καταγωγή;
☐ Λευκή ή Καυκάσια ☐ Ισπανόφωνη /Λατίνα ☐ Άλλη
☐ Ασιατική ☐ Αραβική ☐ Προτιμώ να μην απαντήσω
☐ Μαύρη/Αφροαμερικανική ☐ Μικτή