**UPITNIK O UPOTREBI DIJETETSKIH SUPLEMENATA KOD AKTIVNIH SPORTAŠA**

**Upitnik o dijetetskim suplementima**

Sport sa kojim se bavite



Godina rođenja



Koliko dugo se bavite sportom



Stupanj obrazovanja



Da li koristite dijetetske suplemente (dodatke prehrani)?

*  DA
*  NE

Koje dijetetske suplemente koristite (vitamini, minerali, multivitamini, multiminerali, proteini, aminokiseline, biljni preparati, drugo ... Navesti sve!)?



Tko vam je preporučio korištenje dijetetskih dodataka (liječnik, trener, drugi sportaši, samostalna odluka)?



*  Svaki dan
*  2 - 3 tjedno
*  Povremeno

Koliko dugo koristite suplemente (navesti za svaki suplemnet vrijeme korištenja)?



Koliko dugo planirate koristiti dijetetske suplemente?



U kakvom farmaceutskom obliku koristite dijetetski suplement (tableta, prah/prašak, kapsula, otopina/rastvor, drugo ...



Koju kolicinu dijetetskog suplementa koristite dnevno/tjedno (nedeljno) (navesti za svaki ako uzimate više suplemenata)?



Tko vam je preporučio tu količinu?



Da li ste ikada useli veću dozu od predložene od strane proizvođača)?

*  DA
*  NE

Da li ste primjetili promjene u svom zdrastvenom stanju od kada koristite suplemente?

*  DA
*  NE

Ako ste primjetili promjene, navedite koje (navesti sve)?



Da li ste imali nekih neželjenih reakcija od kada koristite suplemente (palpitacije, povišeni tlak, osip, proljev, bolovi u stomaku, promjene raspoloženja, drugo ... )?



Gdje nabavljate dijetetske suplemnte (ljekarna/apoteka, internet, klub, teretana, dućan ...)?



Koji su glavni razlozi upotrebe dijetetskih suplemenata (za unaprijeđenje zdravlja, za povećanje energije, za smanjenje tjelesne mase, za poboljšanje raspoloženja, za izgradnju mišićne mase, za postizanje boljih sportskih rezultata... Navesti sve!)?



Koji su vam najznačajniji izvori informacija o dijetetskim suplementima (mediji, liječnik, farmaceut, trener, drugo... Navesti sve!)?



Da li smatrate da ste dovoljno i adekvatno informirani o koristima i rizicima upotrebe dijetetskih suplemenata?

*  DA
*  NE

Od koga bi vi željeli dobivati potrebne informacije o dijetetskim suplementima?



Da li koristite i neke lijekove uz dijetetske suplemente (Navesti koje!)?



Da li konzumirate alkoholna pića?

*  DA
*  NE
*  PONEKAD

Koju količinu alkoholnih pića konzumirate dnevno/tjedno(nedeljno)(npr. 1 čaša dnevno, više)?



Da li konzumirate napitke koje sadrže kofein (kava, cola napitci, energetski napitci)?

*  DA
*  NE

Ako konzumirate navedene napitke, u kojoj količini?



Da li konzumirate alkohol i napitke sa kofeinom i dok koristite dijetetske suplemente?

*  DA
*  NE

Koliko novca trošite na dijetetske suplemente mjesečno?



25. Da li ste upoznati sa listom zabranjenih supstanci u sportu?

*  DA
*  NE
*  Nemam dovoljno informacija

26. Da li smatrate da je raznovrsna i uravnotežena ishrana dovoljna za postizanje željenih sportskih rezultata?

*  DA
*  NE
*  Nemam dovoljno informacija

Da li smatrate da je upotreba dijetetskih suplemenata neophodna za postizanje željenih sportskih rezultata?

*  DA
*  NE
*  Nemam dovoljno informacija

Ako koristite više dijetetskih suplemenata, da li smatrate da postoje međusobne interakcije?

*  DA
*  NE

Što je po vašem mišljenju iz ishrane najvažnije za postizanje željenih rezultata?

*  Masti
*  Proteini
*  Ugljikohidrati
*  Vitamini
*  Minerali
*  Sve podjednako
*  Nemam dovoljno informacija

Da li ste ikada dobili profesionalno uputstvo za ishranu, ako jeste navedite od koga (dijetoterapeut, sportski liječnik, trener, drugo... )?



Slažem se sa općom uredbom GDPR prikupljanja podataka

<https://www.silicea-terra.com/gdpr-politika-privatnosti>

*  DA
*  NE