



JAGIELLONIAN UNIVERSITY  
MEDICAL COLLEGE



EUthyroid2

# Kwestionariusz do oceny spożycia jodu

Poniższe pytania mają na celu ustalenie,  
czy spożywasz zdrową ilość jodu.

«barcode»



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



UK Research  
and Innovation

### 1. Ile porcji mleka krowiego lub jogurtu spożywasz?

Jedna porcja= jedna szklanka mleka (200 ml) lub jeden kubek jogurtu (150 g).

		Punkty
Mniej niż trzy porcje/dzień	<input type="checkbox"/>	0
Trzy lub więcej porcji/dzień	<input type="checkbox"/>	1

### 2. Jak często spożywasz chude ryby morskie?

Chuda ryba oznacza takie gatunki ryb jak dorsz, czarniak, mintaj i łupacz.  
Ta grupa nie obejmuje tłustych gatunków ryb jak łosoś, pstrąg, makrela i śledź.

		Punkty
Mniej niż dwa razy w tygodniu	<input type="checkbox"/>	0
Dwa lub więcej razy w tygodniu	<input type="checkbox"/>	1

### 3. Czy spożywasz suplementy diety zawierające jod?

Jeśli zażywasz tabletki multiwitaminowe i z minerałami, sprawdź, czy zawierają one jod.  
Pamiętaj, że jod może występować w produktach jako jod, jodek, jodek potasu i jodek sodu.  
Nie obejmuje to suplementów z wodorostami ani kelpu.

		Punkty
Raz w tygodniu lub nigdy	<input type="checkbox"/>	0
2-4 razy w tygodniu	<input type="checkbox"/>	1
5 lub więcej razy w tygodniu	<input type="checkbox"/>	2
Nie jestem pewien/pewna	<input type="checkbox"/>	0

### 4. Czy używasz soli jodowanej do gotowania i pieczenia?

		Punkty
Nigdy lub rzadko	<input type="checkbox"/>	0
Kilka razy w tygodniu, ale nie zawsze	<input type="checkbox"/>	1
Tak, zawsze używam soli jodowanej	<input type="checkbox"/>	2
Nie jestem pewien/pewna	<input type="checkbox"/>	0

## Informacja zwrotna dotycząca spożycia jodu:

0-1 punkty	Na podstawie Twoich odpowiedzi, warto abyś rozważył/rozważyła dokonywanie zdrowszych wyborów żywieniowych w kontekście podaży jodu. Nawet niewielkie zmiany mogą mieć duży wpływ na spożycie jodu.
≥ 2 punkty:	Masz zdrowe nawyki żywieniowe w kontekście podaży jodu. Warto zadbać o zróżnicowaną dietę.

