ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Κωδικός αριθμός			
Ημερομηνία ελέγχου (ΗΗ/ΜΜ/ΕΕΕΕ)			

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ποια είναι η ηλικία σας;	
Φύλο (Α: άνδρας ή Γ: γυναίκα)	◯ Α ◯ Γ
Νομός διαμονής	
Δήμος / κοινότητα	
Ποιο το επάγγελμα που ασκείτε τώρα (τελευταίο έτος);	
Πως θα χαρακτηρίζατε το επάγγελμα που ασκείτε τώρα;	◯ χειρωνακτικό (π.χ. οι αγρότες, οι κτηνοτρόφοι, οι υδραυλικοί, οι ηλεκτρολόγοι) ◯ ημι-χειρωνακτικό (σωματική εργασία ηπιότερης έντασης χωρίς να απαιτεί συστηματική και έντονη πνευματική δραστηριότητα) ◯ πνευματικό
Οικογενειακή κατάσταση	◯ Άγαμος ◯ Έγγαμος/Συζεί ◯ Διαζευγμένος ◯ Χήρος
Έχετε παιδιά	◯ Ναι ◯ Όχι
[Αν ΝΑΙ] Αριθμός παιδιών	
Σπουδές	◯ Δημοτικό ◯ Γυμνάσιο ◯ Λύκειο ◯ Μεταπτυχιακές Σπουδές
Πόσο ικανοποιημένος αισθάνεστε από την οικονομική σας κατάσταση; (κλίμακα 1-10, 1 = καθόλου, 10=πάρα πολύ ικανοποιημένος)	
Το ετήσιο εισόδημα σας είναι	◯ <10.000 ευρώ ◯ 10.001 - 20.000 ευρώ ◯ 20.001 - 40.000 ευρώ ◯ 40.001 - 80.000 ευρώ ◯ >80.000 ◯ Δεν απαντώ
Έχετε κάποιου είδους φυσική δραστηριότητα;	
[Αν ΝΑΙ] Πόσες ώρες / εβδομάδα;	

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Έχετε ακολουθήσει στο παρελθόν ειδική δίαιτα;		◯ ΝΑΙ ◯ ΟΧΙ
[Αν ΝΑΙ] συμπληρώστε τα παρακάτω:		
	Η δίαιτα ήταν για:	◯ Απώλεια βάρους; ◯ Ρύθμιση σακχάρου; ◯ Ρύθμιση λιπιδίων; ◯ Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης;
	Τι είδους ήταν η δίαιτα;	
	Ποιος σας έδωσε την δίαιτα;	◯ Ιατρός ◯ Διαιτολόγος ◯ Φιλικό πρόσωπο ◯ Την είδα στον τύπο ◯ Μόνος μου

Σημειώστε ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ καταναλώσατε τα παρακάτω τρόφιμα τον <u>τελευταίο μήνα.</u> Προσοχή, θα πρέπει να απαντήσετε έχοντας ως **<u>μερίδα αναφοράς την ποσότητα που αναγράφεται</u>** στις παρενθέσεις.
(Συντμήσεις: *φ* = φορές, *γρ.* = γραμμάρια, *τμχ.* = τεμάχιο, *φλ.* = φλιτζάνι τσαγιού = 240 ml)

Γάλα/ γιαούρτι πλήρες (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γάλα/ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τυρί κίτρινο, τυρί σε κρέμα (30 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τυρί φέτα, ανθότυρο (30 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τυρί άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά (light, κότατζ) (30 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αυγό (βραστό, τηγανιτό, ομελέτα) (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψωμί άσπρο (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κουλούρι Θεσ/κης, πίτα (σουβλάκι), ψωμάκια μπέργκερ (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κριτσίνια (2 λεπτά), παξιμάδια (1 μέτριο), κουλούρια (2 μέτρια)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Δημητριακά πρωινού (½ φλ), μπάρες δημητριακών (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ρύζι λευκό (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ρύζι καστανό (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, άλλα ζυμαρικά (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ζυμαρικά ολικής αλέσεως (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πατάτες βραστές, φούρνου, πουρές (1 μέτρια/ ½ φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Πατάτες τηγανιτές (½ μερίδα εστιατορίου)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μοσχάρι (μπριζόλα, κομμάτι) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μπιφτέκι (2 τμχ), κεφτεδάκια (4 τμχ), κιμάς (1 κουτάλα)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κοτόπουλο/ γαλοπούλα (όλα τα είδη) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Χοιρινό (μπριζόλα, κομμάτι, σουβλάκι) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πίτσα (1 κομμάτι,)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γύρος (100 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αρνί, κατσίκι, κυνήγι, παϊδάκια (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αλλαντικά (1 φέτα)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Λουκάνικα (1 μέτριο), μπέικον (2 φέτες)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αλλαντικά/ κρεατοσκευάσματα άπαχα ή light (όπως παραπάνω)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψάρια μικρά (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψάρια μεγάλα (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Όσπρια (π.χ. φακές, φασόλια, ρεβίθια) (1 πιάτο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Σπανακόρυζο/ λαχανόρυζο (1 πιάτο), γεμιστά (2 μέτρια)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Παστίτσιο, μουσακάς, παπουτσάκια (1 μερίδα = 150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αρακάς, φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες (1 πιάτο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τομάτα, αγγούρι, καρότο, πιπεριά (1 φλ. ωμά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, ρόκα (1 φλ. ωμά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, (½ φλ. βραστά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Χόρτα, πράσο, σπανάκι, σέλινο (½ φλ. βραστά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πορτοκάλι (1 μέτριο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μήλο, αχλάδι (1 μέτριο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Άλλα χειμερινά φρούτα (1 ολόκληρο ή ½ φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Μπανάνα (1 μέτρια)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Άλλα καλοκαιρινά φρούτα (1 ολόκληρο ή ½ φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Χυμός φρούτων (1 ποτήρι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αποξηραμένα φρούτα (¼ φλ.)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ξηροί καρποί, σπόροι (1 φλιτζανάκι καφέ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πίτες σπιτικές (π.χ. τυρόπιτα, σπανακόπιτα) (1 κομμάτι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πίτες έτοιμες (1 κομμάτι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τοστ, σάντουιτς (1 ολόκληρο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γλυκά ταψιού (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γλυκά κουταλιού, κομπόστα, ζελέ (1 μερίδα)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πάστες, τάρτα (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κρουασάν (1), γκοφρέτες (1 μέτρια), κέικ (1 φέτα), μπισκότα (3-4)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Σοκολάτα (όλα τα είδη) (1 μέτρια ~ 60 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Παγωτό, μιλκ σέικ, κρέμα, ρυζόγαλο (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πατατάκια, γαριδάκια, ποπ κορν (1 σακουλάκι ~70 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μέλι, μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, καφέ) (1 κουτ. γλυκού)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ελιές (10 μικρές/ 5 μεγάλες)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μαγιονέζα, σως (1 κουτ. σούπας)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μαγιονέζα/ σως λάιτ (1 κουτ. σούπας)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε σπορέλαιο (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε μαργαρίνη (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε βούτυρο (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κρασί (1 ποτήρι = 125 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μπύρα (1 ποτήρι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Άλλο είδος αλκοόλ (1 ποτό)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αναψυκτικά (1 κουτί ~ 330 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αναψυκτικά light (1 κουτί ~ 330 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές, συνολικά (1 φλ. ή ποτήρι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τσάι, άλλα αφεψήματα (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές ζεστός, φίλτρου ή τύπου καπουτσίνο (1 φλιτζάνι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές Ελληνικός ή εσπρέσο (1 μικρό φλιτζάνι = 40 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές κρύος, Φραπέ ή Φρέντο (1 ποτήρι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Σοκολάτα ρόφημα, ζεστή ή κρύα (1 φλιτζάνι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Συνολικά φλιτζάνια καφέ / ημέρα (1 φλιτζάνι = 240 ml)						
Συνολικά ποτήρια νερό / ημέρα (1 ποτήρι = 240 ml)						
Πίνετε εμφιαλωμένο νερό;	○ ΝΑΙ ○ ΟΧΙ					
[Αν ΝΑΙ] Σε σχέση με το συνολικό νερό που πίνετε, σε τι ποσοστό ανέρχεται το εμφιαλωμένο;	○ Σπάνια	○ 10%	○ 25%	○ 50%	○ 75%	○ 100%

Ερωτηματολόγιο Μεσογειακής Διατροφής MedDietScore						
Πόσο συχνά καταναλώνετε τα παρακάτω τρόφιμα;	Συχνότητα Κατανάλωσης (μερίδες / εβδομάδα)					
1. Δημητριακά Ολικής Αλέσεως (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι)	Ποτέ	1-6	7-12	13-18	19-31	>32
2. Πατάτες	Ποτέ	1-4	5-8	9-12	13-18	>18
3. Φρούτα και Χυμοί	Ποτέ	1-4	5-8	9-15	16-21	>22
4. Λαχανικά και Σαλάτες	Ποτέ	1-6	7-12	13- 20	21-32	>33
5. Όσπρια	Ποτέ	<1	1-2	3-4	5-6	>6
6. Ψάρι και Σούπες	Ποτέ	<1	1-2	3-4	5-6	>6
7. Κόκκινο Κρέας και Προϊόντα του	≤1	2-3	4-5	6-7	8-10	>10
8. Πουλερικά	≤3	4-5	5-6	7-8	9-10	>10
9. Γαλακτοκομικά Πλήρη σε Λιπαρά	≤10	11-15	16-20	21-28	29-30	>30
10. Ελαιόλαδο (κύριο προσθετικό λίπος στα τρόφιμα)	Ποτέ	Σπάνια	<1	1-3	3-5	Καθημερινά
11. Αλκοολούχα Ποτά (ml/ημέρα, 100 ml = 1 ποτήρι 12%)	<300	300	400	500	600	>700 ή 0

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε;

Πρωινό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Πρόγευμα	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Μεσημεριανό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Απογευματινό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Βραδινό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Προ του ύπνου	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα

Κατανάλωση αλκοόλ με το Μεσημεριανό γεύμα;	◯ ΟΧΙ	◯ κρασί κόκκινο	◯ κρασί άσπρο	◯ μπύρα	Άλλο:
Κατανάλωση αλκοόλ με το Βραδινό γεύμα;	◯ ΟΧΙ	◯ κρασί κόκκινο	◯ κρασί άσπρο	◯ μπύρα	Άλλο:

Μετά από πόση ώρα από το βραδινό φαγητό κοιμάστε (βραδινό ή προ του ύπνου γεύμα);	λεπτά

Παραλείπετε κάποιο-α γεύματα λόγω φόρτου εργασίας;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Παραλείπετε κάποιο-α γεύματα γιατί θέλετε να χάσετε βάρος;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Παραλείπετε κάποιο-α γεύματα γιατί απλά εκείνη την ώρα δεν πεινάτε;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Κατανάλωση τροφής μπροστά στην τηλεόραση	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Πόσο συχνά καταναλώνετε κάποιο πιο βαρύ γεύμα που προκαλεί δυσφορία;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα

Κατανάλωση τροφής κάτω από συνθήκες πίεσης (βιασύνη, άγχος)	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές την εβδομάδα	◯ 3-5 φορές την εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Κατανάλωση τροφής ενώ **ταυτόχρονα** εργάζεστε (όχι σε διάλειμμα)	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές την εβδομάδα	◯ 3-5 φορές την εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Κατανάλωση τροφής ενώ είστε όρθιος ή περπατάτε	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές την εβδομάδα	◯ 3-5 φορές την εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα

Εσείς είστε υπεύθυνος-η για την προετοιμασία του φαγητού;	◯ Σπάνια	◯ μερικές φορές την εβδομάδα	◯ για κάποιο γεύμα της ημέρας	◯ σχεδόν για όλα τα γεύματα
Πόσο συχνά τρώτε μόνος-η;	◯ Σπάνια	◯ μερικές φορές την εβδομάδα	◯ για κάποιο γεύμα της ημέρας	◯ σχεδόν για όλα τα γεύματα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Έχετε ακολουθήσει στο παρελθόν ειδική δίαιτα;		◯ ΝΑΙ ◯ ΟΧΙ
[Αν ΝΑΙ] συμπληρώστε τα παρακάτω:		
	Η δίαιτα ήταν για:	◯ Απώλεια βάρους; ◯ Ρύθμιση σακχάρου; ◯ Ρύθμιση λιπιδίων; ◯ Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης;
	Τι είδους ήταν η δίαιτα;	
	Ποιος σας έδωσε την δίαιτα;	◯ Ιατρός ◯ Διαιτολόγος ◯ Φιλικό πρόσωπο ◯ Την είδα στον τύπο ◯ Μόνος μου

Σημειώστε ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ καταναλώσατε τα παρακάτω τρόφιμα τον <u>τελευταίο μήνα.</u> Προσοχή, θα πρέπει να απαντήσετε έχοντας ως **<u>μερίδα αναφοράς την ποσότητα που αναγράφεται</u>** στις παρενθέσεις.
(Συντμήσεις: *φ* = φορές, *γρ.* = γραμμάρια, *τμχ.* = τεμάχιο, *φλ.* = φλιτζάνι τσαγιού = 240 ml)

Γάλα/ γιαούρτι πλήρες (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γάλα/ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τυρί κίτρινο, τυρί σε κρέμα (30 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τυρί φέτα, ανθότυρο (30 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τυρί άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά (light, κότατζ) (30 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αυγό (βραστό, τηγανιτό, ομελέτα) (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψωμί άσπρο (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κουλούρι Θεσ/κης, πίτα (σουβλάκι), ψωμάκια μπέργκερ (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κριτσίνια (2 λεπτά), παξιμάδια (1 μέτριο), κουλούρια (2 μέτρια)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Δημητριακά πρωινού (½ φλ), μπάρες δημητριακών (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ρύζι λευκό (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ρύζι καστανό (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, άλλα ζυμαρικά (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ζυμαρικά ολικής αλέσεως (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πατάτες βραστές, φούρνου, πουρές (1 μέτρια/ ½ φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Πατάτες τηγανιτές (½ μερίδα εστιατορίου)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μοσχάρι (μπριζόλα, κομμάτι) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μπιφτέκι (2 τμχ), κεφτεδάκια (4 τμχ), κιμάς (1 κουτάλα)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κοτόπουλο/ γαλοπούλα (όλα τα είδη) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Χοιρινό (μπριζόλα, κομμάτι, σουβλάκι) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πίτσα (1 κομμάτι,)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γύρος (100 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αρνί, κατσίκι, κυνήγι, παϊδάκια (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αλλαντικά (1 φέτα)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Λουκάνικα (1 μέτριο), μπέικον (2 φέτες)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αλλαντικά/ κρεατοσκευάσματα άπαχα ή light (όπως παραπάνω)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψάρια μικρά (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ψάρια μεγάλα (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Όσπρια (π.χ. φακές, φασόλια, ρεβίθια) (1 πιάτο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Σπανακόρυζο/ λαχανόρυζο (1 πιάτο), γεμιστά (2 μέτρια)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Παστίτσιο, μουσακάς, παπουτσάκια (1 μερίδα = 150 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αρακάς, φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες (1 πιάτο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τομάτα, αγγούρι, καρότο, πιπεριά (1 φλ. ωμά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, ρόκα (1 φλ. ωμά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, (½ φλ. βραστά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Χόρτα, πράσο, σπανάκι, σέλινο (½ φλ. βραστά)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πορτοκάλι (1 μέτριο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μήλο, αχλάδι (1 μέτριο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Άλλα χειμερινά φρούτα (1 ολόκληρο ή ½ φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Μπανάνα (1 μέτρια)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Άλλα καλοκαιρινά φρούτα (1 ολόκληρο ή ½ φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Χυμός φρούτων (1 ποτήρι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αποξηραμένα φρούτα (¼ φλ.)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ξηροί καρποί, σπόροι (1 φλιτζανάκι καφέ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πίτες σπιτικές (π.χ. τυρόπιτα, σπανακόπιτα) (1 κομμάτι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πίτες έτοιμες (1 κομμάτι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τοστ, σάντουιτς (1 ολόκληρο)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γλυκά ταψιού (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Γλυκά κουταλιού, κομπόστα, ζελέ (1 μερίδα)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πάστες, τάρτα (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κρουασάν (1), γκοφρέτες (1 μέτρια), κέικ (1 φέτα), μπισκότα (3-4)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Σοκολάτα (όλα τα είδη) (1 μέτρια ~ 60 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Παγωτό, μιλκ σέικ, κρέμα, ρυζόγαλο (1 τμχ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πατατάκια, γαριδάκια, ποπ κορν (1 σακουλάκι ~70 γρ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μέλι, μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, καφέ) (1 κουτ. γλυκού)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Ελιές (10 μικρές/ 5 μεγάλες)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μαγιονέζα, σως (1 κουτ. σούπας)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μαγιονέζα/ σως λάιτ (1 κουτ. σούπας)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε σπορέλαιο (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε μαργαρίνη (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Πόσες φορές χρησιμοποιείτε βούτυρο (οπουδήποτε);	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Κρασί (1 ποτήρι = 125 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Μπύρα (1 ποτήρι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Άλλο είδος αλκοόλ (1 ποτό)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αναψυκτικά (1 κουτί ~ 330 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Αναψυκτικά light (1 κουτί ~ 330 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές, συνολικά (1 φλ. ή ποτήρι)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Τσάι, άλλα αφεψήματα (1 φλ)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές ζεστός, φίλτρου ή τύπου καπουτσίνο (1 φλιτζάνι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές Ελληνικός ή εσπρέσο (1 μικρό φλιτζάνι = 40 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Καφές κρύος, Φραπέ ή Φρέντο (1 ποτήρι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα
Σοκολάτα ρόφημα, ζεστή ή κρύα (1 φλιτζάνι = 240 ml)	☐ Ποτέ/ Σπάνια	☐ 1-3 φ/ μήνα	☐ 1-2 φ/ εβδομ.	☐ 3-6 φ/ εβδομ.	☐ 1 φ/ ημέρα	☐ >= 2 φ/ ημέρα

Συνολικά φλιτζάνια καφέ / ημέρα (1 φλιτζάνι = 240 ml)						
Συνολικά ποτήρια νερό / ημέρα (1 ποτήρι = 240 ml)						
Πίνετε εμφιαλωμένο νερό;	◯ ΝΑΙ ◯ ΟΧΙ					
[Αν ΝΑΙ] Σε σχέση με το συνολικό νερό που πίνετε, σε τι ποσοστό ανέρχεται το εμφιαλωμένο;	◯ Σπάνια	◯ 10%	◯ 25%	◯ 50%	◯ 75%	◯ 100%

ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε;

Πρωινό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Πρόγευμα	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Μεσημεριανό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Απογευματινό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Βραδινό	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Προ του ύπνου	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές/εβδ	◯ 3-5 φορές/εβδ	◯ σχεδόν κάθε μέρα

Κατανάλωση αλκοόλ με το Μεσημεριανό γεύμα;	◯ ΟΧΙ	◯ κρασί κόκκινο	◯ κρασί άσπρο	◯ μπύρα	Άλλο:
Κατανάλωση αλκοόλ με το Βραδινό γεύμα;	◯ ΟΧΙ	◯ κρασί κόκκινο	◯ κρασί άσπρο	◯ μπύρα	Άλλο:

Μετά από πόση ώρα από το βραδινό φαγητό κοιμάστε (βραδινό ή προ του ύπνου γεύμα);	λεπτά

Παραλείπετε κάποιο-α γεύματα λόγω φόρτου εργασίας;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Παραλείπετε κάποιο-α γεύματα γιατί θέλετε να χάσετε βάρος;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Παραλείπετε κάποιο-α γεύματα γιατί απλά εκείνη την ώρα δεν πεινάτε;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα

Κατανάλωση τροφής μπροστά στην τηλεόραση	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Πόσο συχνά καταναλώνετε κάποιο πιο βαρύ γεύμα που προκαλεί δυσφορία;	◯ < 1φορά/3μηνο	◯ 1-3 φορές/μήνα	◯ 2-4 φορές/εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα

Κατανάλωση τροφής κάτω από συνθήκες πίεσης (βιασύνη, άγχος)	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές την εβδομάδα	◯ 3-5 φορές την εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Κατανάλωση τροφής ενώ **ταυτόχρονα** εργάζεστε (όχι σε διάλειμμα)	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές την εβδομάδα	◯ 3-5 φορές την εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Κατανάλωση τροφής ενώ είστε όρθιος ή περπατάτε	◯ Σπάνια	◯ 1-2 φορές την εβδομάδα	◯ 3-5 φορές την εβδομάδα	◯ σχεδόν κάθε μέρα
Εσείς είστε υπεύθυνος-η για την προετοιμασία του φαγητού;	◯ Σπάνια	◯ μερικές φορές την εβδομάδα	◯ για κάποιο γεύμα της ημέρας	◯ σχεδόν για όλα τα γεύματα
Πόσο συχνά τρώτε μόνος-η;	◯ Σπάνια	◯ μερικές φορές την εβδομάδα	◯ για κάποιο γεύμα της ημέρας	◯ σχεδόν για όλα τα γεύματα

HARVEY-BRADSHAW INDEX (HBI)

Όλες οι απαντήσεις αφορούν την προηγούμενη ημέρα.

Γενική κατάσταση υγείας	Άριστη	Καλή	Μέτρια	Άσχημη	Πολύ κακή
Κοιλιακό άλγος	Καθόλου	Λίγο	Αρκετό	Πολύ	
Υδαρείς κενώσεις (αριθμός την προηγούμενη ημέρα)					
Κοιλιακή μάζα	Όχι	Αμφίβολη	Σίγουρη	Σίγουρη + τοπική ευαισθησία	
Επιπλοκές	☐ Αρθραλγία ☐ Ραγοειδίτιδα ☐ Οζώδες ερύθημα ☐ Αφθώδη έλκη		☐ Απόστημα ☐ Γαγγραινώδες πυόδερμα ☐ Ραγάδα πρωκτού ☐ Νέο συρίγγιο		
Harvey – Bradshaw Index Score =					

Βάρος – Ύψος		
CRP		
Αλβουμίνη		
Ολικά Λευκώματα		

Ανάκληση 24ώρου

Πρωινό	
Δεκατιανό	
Μεσημεριανό	
Απογευματινό	
Βραδινό	
Προ Ύπνου	

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΙΔΙΟΠΑΘΗ ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΕΝΤΕΡΟΠΑΘΕΙΑ (short- SIBDQ)

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις τελευταίες 2 εβδομάδες

1.Πόσο συχνά το αίσθημα κούρασης και εξάντλησης αποτέλεσε πρόβλημα για σας κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1 = ΣΥΝΕΧΩΣ

2 = ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΥΧΝΑ

3 = ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ

4 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5 = ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ

6 = ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

7 = ΚΑΘΟΛΟΥ

2. Πόσο συχνά κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες χρειάστηκε να καθυστερήσετε ή να ακυρώσετε κάποια κοινωνική υποχρέωση εξαιτίας του εντερικού σας προβλήματος; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1 = ΣΥΝΕΧΩΣ

2 = ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΥΧΝΑ

3 = ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ

4 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5 = ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ

6 = ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

7 = ΚΑΘΟΛΟΥ

3. Πόση δυσκολία αντιμετωπίσατε, ως συνέπεια του εντερικού σας προβλήματος, να ασχοληθείτε με ψυχαγωγικές ή αθλητικές δραστηριότητες που θα θέλατε να έχετε κάνει κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1=ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ. ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΗΤΑΝ ΑΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ

2=ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

3=ΑΡΚΕΤΑ ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

4=ΚΑΠΟΙΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

5=ΛΙΓΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ.

6=ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

7=ΚΑΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑ. ΤΑ ΕΝΤΕΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΕΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΑΝ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ Ή ΤΙΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

4. Πόσο συχνά κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες ταλαιπωρηθήκατε από πόνο στην κοιλιά; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1 = ΣΥΝΕΧΩΣ

2 = ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΥΧΝΑ

3 = ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ

4 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5 = ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ

6 = ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

7 = ΚΑΘΟΛΟΥ

5. Πόσο συχνά κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες νιώσατε κατάθλιψη ή απογοήτευση; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1 = ΣΥΝΕΧΩΣ

2 = ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΥΧΝΑ

3 = ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ

4 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5 = ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ

6 = ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

7 = ΚΑΘΟΛΟΥ

6. Γενικά, τις 2 τελευταίες εβδομάδες, πόσο μεγάλο πρόβλημα είχατε με αποβολή πολλών αερίων; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1=ΤΕΡΑΣΤΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

2=ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΝΤΟΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

3=ΜΕΓΑΛΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

4=ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

5=ΜΙΚΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

6=ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

7=ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

7. Γενικά, τις 2 τελευταίες εβδομάδες, πόσο μεγάλο πρόβλημα είχατε να διατηρήσετε ή να φτάσετε στο βάρος που επιθυμείτε; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1=ΤΕΡΑΣΤΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

2=ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΝΤΟΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

3=ΜΕΓΑΛΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

4=ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

5=ΜΙΚΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

6=ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

7=ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

8. Πόσο συχνά κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες νιώσατε ήρεμοι και απαλλαγμένοι από ένταση; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις

1=ΚΑΘΟΛΟΥ

2=ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

3=ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ

4=ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5=ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ

6=ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΥΧΝΑ

7=ΣΥΝΕΧΩΣ

9. Πόσο συχνά κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες σας ενόχλησε το αίσθημα πως πρέπει να πάτε στην τουαλέτα παρόλο που νιώθατε πως το έντερό σας ήταν κενό; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1 = ΣΥΝΕΧΩΣ

2 = ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΥΧΝΑ

3 = ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ

4 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5 = ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ

6 = ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

7 = ΚΑΘΟΛΟΥ

10. Πόσο συχνά κατά τις 2 τελευταίες εβδομάδες νοιώσατε θυμό ως αποτέλεσμα του εντερικού σας προβλήματος; Παρακαλώ επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις:

1 = ΣΥΝΕΧΩΣ

2 = ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΥΧΝΑ

3 = ΑΡΚΕΤΑ ΣΥΧΝΑ

4 = ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

5 = ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ

6 = ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΦΟΡΕΣ

7 = ΚΑΘΟΛΟΥ

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ SF-12

1. Γενικά θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι:

Εξαιρετική	Πολύ καλή	Καλή	Μέτρια	Κακή
☐	☐	☐	☐	☐

Οι παρακάτω προτάσεις αναφέρουν δραστηριότητες που πιθανώς κάνετε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης ημέρας. Η σημερινή κατάσταση της υγείας σας, σας περιορίζει σε αυτές τις δραστηριότητες; Εάν ναι, πόσο;

	Ναι, με περιορίζει πολύ	Ναι, με περιορίζει λίγο	Όχι, δεν με περιορίζει καθόλου
2. Σε μέτριας έντασης δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση ενός τραπεζιού, το σπρώξιμο μιας ηλεκτρικής σκούπας, ο περίπατος στην εξοχή.	☐	☐	☐
3. Όταν ανεβαίνετε μερικούς ορόφους με τα πόδια.	☐	☐	☐

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, σας παρουσιάστηκαν είτε στην δουλειά σας – είτε σε κάποια άλλη συνηθισμένη καθημερινή δραστηριότητα - κάποια από τα παρακάτω προβλήματα, εξαιτίας της κατάστασης της σωματικής σας υγείας;

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Πραγματοποιήσατε λιγότερα από όσα θα θέλατε;	☐	☐
5. Περιορίσατε τα είδη της δουλειάς ή τα είδη άλλων δραστηριοτήτων σας;	☐	☐

Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, σας παρουσιάστηκαν είτε στην δουλειά σας – είτε σε κάποια άλλη συνηθισμένη καθημερινή δραστηριότητα – κάποια από τα παρακάτω προβλήματα, εξαιτίας οποιουδήποτε συναισθηματικού προβλήματος (π.χ. επειδή νιώσατε μελαγχολία ή άγχος);

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
6. Πραγματοποιήσατε λιγότερα από όσα θα θέλατε;	☐	☐
7. Κάνατε την δουλεία ή και άλλες δραστηριότητες λιγότερο προσεκτικά απ' ότι συνήθως;	☐	☐

8. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πόσο επηρέασε ο πόνος τη συνηθισμένη εργασία σας (τόσο την εργασία έξω από το σπίτι όσο και μέσα σε αυτό);

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
☐	☐	☐	☐	☐

Για κάθε μια από τις παρακάτω ερωτήσεις, επιλέξτε εκείνη την απάντηση που πλησιάζει περισσότερο σε ότι αισθανθήκατε. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, για πόσο χρονικό διάστημα:

	Συνεχώς	Πολύ συχνά	Συχνά	Ορισμένες φορές	Σπάνια	Καθόλου
9. Αισθανόσαστε ηρεμία και γαλήνη;	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Είχατε πολλή ενεργητικότητα;	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Αισθανόσαστε απελπισία και μελαγχολία;	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, για πόσο χρονικό διάστημα επηρέασαν τις κοινωνικές σας δραστηριότητες (π.χ. επισκέψεις σε φίλους, συγγενείς, κλπ.) η κατάσταση της σωματικής σας υγείας ή κάποια συναισθηματικά προβλήματα;

Συνεχώς	Το μεγαλύτερο διάστημα	Μερικές φορές	Μικρό διάστημα	Καθόλου
☐	☐	☐	☐	☐