



Нутрициологический опросник

1. Слабость, повышенная утомляемость

Признак железодефицита, гипотиреоза, дефицита витаминов группы В, белка.

никогда
постоянно/выражено

0 1 2 3 4 5

2. Шум в ушах, склонность к обморокам/предобморочным состояниям в душной обстановке

Признак железодефицита.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

3. Головные боли по утрам

Признак железодефицита, дефицита магния.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

4. Извращение вкуса -тяга есть что-нибудь необычное. (мел, глину, песок, сырой фарш, крупу)

Признак железодефицита.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

5. Пристрастие к запахам (нравится нюхать) бензина, керосина, запаха лака, красок, ацетона.

Признак железодефицита.

никогда
часто/постоянно/выражено

0 1 2 3 4 5

6. Сниженная концентрация внимания

Признак железодефицита, гипотиреоза, витаминов группы В.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

7. Сниженный аппетит

Признак железодефицита, нарушения работы ЖКТ.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

8. Раздражительность, психологическая лабильность

Признак железодефицита, дефицита магния, цинка, избытка меди.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

9. Сонливость днем

Признак железодефицита.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

10. Снижение толерантности к физической нагрузке

Признак железодефицита, митохондриальной дисфункции.

никогда
постоянно/выражено

0 1 2 3 4 5

11. Одышка/сердцебиение при обычных физических нагрузках

Признак железодефицита.

никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

12. Хейлит – покраснение, шелушение, отек губ

Признак дефицита витаминов группы В (преимущественно В2, В6), железодефицита, цинка



никогда
часто/постоянно

0 1 2 3 4 5

13. Заеды-ангулярный стоматит, покраснение, трещины и шелушение в уголках рта

Признак дефицита витаминов группы В (особенно В2), железодефицита, цинка, белка



никогда
часто/выражено

0 1 2 3 4 5

14. "Лакированный" воспаленный язык

Признаки дефицита В9, В12



да нет

15. "Географический язык"- воспалительно-дистрофический процесс в слизистой языка, характеризующийся чередованием участков утолщения и десквамации (шелушения и отслаивания) на поверхности языка, в результате чего он приобретает характерный вид, напоминающий географическую карту

Признак дефицита железа, витаминов группы В.



да нет

16. Продольная, вертикальная бугристость ногтей

Признаки дефицита омега 3, белка, витамина А, железа.



да нет

17. Тонкие, матовые, уплощенные, легко расслаиваются и ломаются, исчерчены, имеют вогнутую, ложкообразную форму

Признаки железодефицита.



да нет

18. Сухая, дряблая кожа, сухие, шелушащиеся локти, трещины на коже пяток

Признак железодефицита, гипотиреоза, дефицита омега-3.

да нет

19. Ломкие, тусклые волосы, выпадение волос

Признаки дефицита белка, цинка, железа, селена, биотина или избытка витамина А.

да нет

20. Гиперпигментация в зонах, подверженных воздействию солнца

Признаки дефицита В9, В12, ниацина



да нет

21. Бледная кожа, с зеленоватым/голубоватым оттенком

Признаки дефицита железа, цинка, витаминов В12, В9, В6

да нет

22. Отпечатки зубов на языке

Признаки гипотиреоза, дефицита йода, селена, нацина.

да нет

23. Отеки на лице, веках, голенях (след от резинки носков)

Признаки гипотиреоза, дефицита йода, селена. При отеках на лице исключить иные причины-кардиологические, почечные. У беременных умеренная одутловатость лица допустима.



да нет

24. Желтушность ладоней, стоп

Признаки гипотиреоза, дефицита йода, селена, витамина А.



да нет

25. Затруднения в когнитивной сфере, замедленное мышление

Признаки гипотиреоза, дефицита йода, селена, витаминов группы В.

да нет

26. Апатия, низкая мотивация

Признаки гипотиреоза, дефицита йода, селена.

нет выраженная 0 1 2 3 4 5 ярко

27. Медленное заживление ран

Признаки дефицита витамина Д, С, А, цинка, селена, меди, белка.

да нет

28. Депрессивное состояние или близкое к нему

Признаки дефицита витамина Д, Омега 3.

нет выраженное 0 1 2 3 4 5 ярко

29. Снижение способности видеть в условиях низкой освещенности

Признак дефицита витамина А.

да нет

30. Мышечные боли, судороги

Признаки дефицита магния.

никогда часто 0 1 2 3 4 5

31. Синдром беспокойных ног-непроизвольное желание шевелить/двигать ногами в покое, перед засыпанием

Признаки дефицита магния.

никогда
постоянно

0 1 2 3 4 5

32. Тяга к шоколаду/какао

Признаки дефицита магния.

да нет

33. Складчатый язык

Признаки дефицита железа, реже - витаминов



да нет

34. Непереносимость холода

Признаки гипотиреоза, дефицита йода, селена, железа.

да нет

35. Проблемы с засыпанием, бессонница

Признаки дефицита магния. При хроническом стрессе-скорее множественные дефициты. Исключить СУН.

никогда
часто/постоянно

0 1 2 3 4 5

36. Плохая переносимость яркого света, мелькание «мушек» в глазах

Признаки дефицита магния.

да нет

37. Отек и кровоточивость десен

Признаки дефицита витамина С.



никогда
часто/постоянно

0 1 2 3 4 5

38. Частые простудные, вирусные заболевания

Признаки дефицита витамина Д. При хроническом стрессе-скорее множественные дефициты. Исключить СУН.

да нет

39. Седина в возрасте до 40 лет

Признаки дефицита меди.

да нет

40. Фолликулярный кератоз, "гусиная кожа"

Признаки дефицита витамина А, Е, цинка.



да нет

41. Усталость, нехватка энергии и ощущение «садящейся батарейки»

Признаки дефицита витамина Д.

никогда
выражено

0 1 2 3 4 5

42. Запоры

Признаки недостаточного питья и клетчатки, гипотиреоза, дефицита магния.

никогда
часто

0 1 2 3 4 5

43. Белые пятна на ногтях



44. Образование синяков на коже от малейшего контакта с поверхностями

Признаки дефицита витамина С.

да нет

45. Сильная тяга к сладкому и мучному

Признаки дефицита хрома.

никогда
часто

0 1 2 3 4 5

46. Разрушение зубной эмали



да нет

47. Склонность к образованию растяжек, рубцов



да нет

48. Боли в суставах

Признак дефицита витамина С, витамина Д, магния, Омега 3.

никогда
часто

0 1 2 3 4 5

49. Затрудненное пробуждение, утренняя скованность суставов

Признаки гипотиреоза, дефициты йода, селена. При скованности суставов-уточнить об аутоиммунных/воспалительных заболеваниях суставов.

никогда
часто/постоянно

0 1 2 3 4 5

50. Сухость слизистой носа и рта

Признак дефицита витамина А.

да нет

51. Сухость, тусклость конъюнктивы, ороговение роговицы

Признаки дефицита витамина А.

да нет

52. Вростание волос



53. Темные круги под глазами

Признаки дефицита витамина С.



да нет

54. *Для женщин*

Обильные менструальные кровопотери

Фактор риска развития железодефицита.

да нет

55. *Для женщин*

Сколько у вас было беременностей?

Большее количество беременностей больше рисков развития множественных дефицитов

0 1 2 3 4 5

Другое: _____

56. *Для женщин*

Какая разница в возрасте между детьми

Чем меньше времени проходило между беременностями, тем выше вероятность множественных дефицитов.

57. *Для женщин*

Готовились ли вы к беременности (пили витамины, обследовались)

Чем меньше времени проходило между беременностями, тем выше вероятность множественных дефицитов.

да нет

Другое: _____

58. Ваш стиль питания

Веганство/вегетарианство - фактор риска развития железодефицита, дефицита В12.

- традиционный
- средиземноморский
- веганство
- вегетарианство
- другое: _____

59. Были ли у вас операции на органах желудочно-кишечного тракта (резекция желудка и кишечника, удаленный желчный пузырь)

Фактор риска развития железодефицита - нарушение всасывания железа из желудочно-кишечного тракта. При удаленном желчном пузыре-проблемы с усвоением жирорастворимых витаминов.

да нет

60. Верно ли что-либо из ниже перечисленного относительно вас? Вы на данный момент...

Фактор риска развития железодефицита-повышенный расход железа: в периоды беременности, кормления грудью, интенсивного роста, занятий спортом, хронических воспалительных процессов, онкологических заболеваний.

- беременны
- кормите грудью
- профессионально занимаетесь спортом
- интенсивно занимаетесь в тренажерном зале (чаще 4 р/неделю)
- имеете онкологическое заболевание

61. Принимаете ли вы какие-нибудь из следующих препаратов: оральные контрацептивы, метформин? Укажите какие конкретно...

Прием оральных контрацептивов-фактор риска развития дефицитов витаминов В12, В9, В2, В6, С, Е, цинка, селена, магния. Прием метформина - витамина В12.

да: _____ нет

62. Ваш уровень стресса

Фактор риска развития дефицита витамина С, магния. При СУН скорее множественные дефициты.

низкий
высокий

очень

0 1 2 3 4 5

63. Постоянное чувство голода/ночные голодные пробуждения

Вероятен дефицит мио-инозитола, инсулинорезистентности. Также ночные гипогликемии могут быть связаны с дефицитом кортизола при СУН.

да нет

64. Черный акантоз - гиперпигментация кожи, обычно расположенная в складках тела (на шее, в подмышечной впадине, в паху) и в других областях

Признак инсулинорезистентности, дефицита магния, хрома



да нет

65. Ощущение жжения языка

Признаки дефицита цинка, витамина С.

да нет

66. Лейкоплакия – резко отграниченное сплошное помутнение слизистой оболочки рта, иногда напоминающее плёнку, которая не снимается при поскабливании шпателем.

В зависимости от интенсивности ороговения цвет поражения варьирует от бледно-серого до белого. Поверхность лейкоплакии сухая и слегка шероховатая. Очертания очага, как правило, зубчатые. Уплотнения в основании участков ороговения не бывает. По периферии очагов ороговения в углах рта иногда возникает небольшая гиперемия. На щеках очаги лейкоплакии могут иметь складчатый вид, на дне полости рта — вид морщинистой плёнки серовато-белого цвета

Признаки дефицита витамина А, В2, В3, В6, В9, В12.



да нет

67. Сухие стопы, трещины

Признаки гипотиреоза, дефицита Омега-3.

да нет

68. Ваш рост и вес

Лица с лишним весом находятся в группе риска по дефициту витамина Д. Можно заподозрить инсулинорезистентность, гипотиреоз.

69. Употребляете ли вы алкоголь

Фактор риска развития множественных дефицитов.

никогда
часто

0 1 2 3 4 5