

EESTI RAHVASTIKU SOOLA TARBIMISE UURING

Küsimustik

1. Üldandmed

Nr	Küsimus
----	---------

1 Milline on Teie kõrgeim lõpetatud haridus?

- Alghariduseta (vähem kui 3-4 klassi)
- Algharidus (vähem kui 6-9 klassi)
- Põhiharidus (6-9 klassi)
- Keskharidus
- Kutseharidus (põhihariduse baasil)
- Kutseharidus (keskhariduse baasil)
- Kõrgharidus (bakalaureusekraad, rakenduslik kõrgharidus)
- Magistrikraad
- Doktorikraad

2 Milline on Teie perekonnaseis?

- Elan kooselus (abielus /vabaabielus /elan koos kindla partneriga)
- Ei ela kooselus (vallaline, lahutatud/lahus elav, lesk)

3 Milline järgmistest seisunditest Teid põhiliselt iseloomustab?

- Töötav (sh tasustatud õppepraktikal, tasustatud lapsehoolduspuhkusel, FIE)
- Töötu (sh tööd otsiv)
- Ajateenija
- Üliõpilane (sh tasustamata õppepraktikal viibiv)
- Tasustamata lapsehoolduspuhkusel (alla 7-aastase lapsega kodune, vanemahüvitist ei saa)
- Kodune (mittetöötav)
- Pensionär

4 Mitu inimest kuulub Teie leibkonda (koos Teiega)?

Leibkonna (alates ühest inimesest) moodustavad realselt koos elavad ja ühist eelarvet jagavad inimesed.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- Muu, palun täpsustage

.....

5 Kui suur on Teie leibkonna 1 kuu keskmine netosissetulek (see on summa pärast maksude maha arvestamist) inimese kohta? Arvestage palun viimase aasta keskmist ja kõiki võimalikke sissetulekuid.

- Alla 100 euro
- 101-200 eurot
- 201-300 eurot
- 301-500 eurot
- 501-1000 eurot
- 1001-1500 eurot
- 1501-2000 eurot
- 2001-3000 eurot
- Üle 3001 euro
- Ei tea

6 Kui tihti Te sööte väljaspool kodu (sööklas, baaris, kohvikus, restoranis jm)? Arvesse ei lähe Teie enda poolt kodus valmistatud toit näiteks tööl söömiseks.

- 3 korda päevas
- 2 korda päevas
- 1 kord päevas
- 2-3 päeval nädalas
- 4-6 päeval nädalas
- 1 päeval nädalas
- 2-3 korda kuus
- 1 kord kuus
- Vähem kui kord kuus
- Mitte kunagi

7 Kui suur summa kulub Teil keskmiselt kuus väljaspool kodu söömisele (töökoht, söökla, baar, kohvik, restoran jm.)?

- Üldse ei kuluta
- Kuni 5 eurot
- 6-10 eurot
- 11-20 eurot
- 21-30 eurot
- 31-50 eurot
- 51-100 eurot
- 101-150 eurot
- 151-200 eurot
- 201-250 eurot
- 251-300 eurot
- Üle 300 euro
- Ei tea

2. Soolatarbimishoiakud

Nr Küsimus

8 Kas Te lisate söömise ajal toidule täiendavalt soola?

- Mitte kunagi
- Harva
- Mõnikord
- Sageli
- Alati

9 Kas Teie kodus valmistatavale toidule lisatakse sool toiduvalmistamise käigus?

- Mitte kunagi
- Harva
- Mõnikord
- Sageli
- Alati

10 Kui palju soola Te enda arvates tarbite (sh. tarbides valmistoite)?

- Selgelt liiga palju
- Liiga palju
- Just õiges koguses
- Liiga vähe
- Selgelt liiga vähe
- Ei tea

11 Kas Teile meeldivad:

- Väga soolased toidud
- Soolased toidud
- Mõõdukalt soolased toidud
- Magedad toidud
- Pigem magedad toidud

12 Kas Teie arvates võib kõrge soolasisaldus põhjustada tõsiseid terviseprobleeme?

- Jah, võib
- Ei või
- Ei tea

13 Jah vastuse korral täpsustage palun, millist laadi terviseprobleeme?

- Kõrge vererõhk
- Osteoporoos (luuhõrenemine)
- Maovähk
- Neerukivid
- Mitte ükski ülal nimetatutest
- Ei tea

14 Kui oluliseks Te peate soola ja/või naatriumi koguse vähendamist oma toidus?

- Üldse mitte oluliseks
- Mõnevõrra oluliseks
- Väga oluliseks

15 Kas Te teete midagi regulaarselt, et kontrollida oma soola või naatriumi tarbimist?

- Jah, teen
- Ei tee midagi
- Ei tea

16 Jah vastuse korral täpsustage palun, mida Te teete soolatarbimise vähendamiseks? (*Vastuseid saab olla üks või mitu.*)

- Väldin/vähendan valmistoitude (st mitte isevalmistatud) tarbimist
- Vaatan soola või naatriumi sisalduse infot pakendi märgisel
- Ei lisa söömise ajal toidule täiendavalt soola
- Ostan madala soolasisaldusega alternatiive
- Ei lisa toiduvalmistamisel soola
- Kasutan toiduvalmistamisel muid maitseaineid, mitte soola
- Väldin kodust väljas söömist

3. Tervisekäitumine

Nr	Küsimus
17	<p>Kas Te tarvitate või olete varem tarvitanud tubakatooteid (sigaretid, e-sigaretid, sigarid, sigarillod, piip, v...</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ei ole tarvitanud<input type="checkbox"/> Varem tarvitasin<input type="checkbox"/> Jah, tarvitan (sealhulgas ka aeg-ajalt) <p>Kui Te vastasite EI OLE TARVITANUD, jätkake palun küsimusega 22.</p>
18	<p>Kui pikka aega Te olete tubakatooteid tarvitanud?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Alla aasta<input type="checkbox"/> 1-5 aastat<input type="checkbox"/> 6-10 aastat<input type="checkbox"/> 11-15 aastat<input type="checkbox"/> Üle 15 aasta
19	<p>Milliseid tubakatooteid Te tarvitate?</p> <p><i>Vastuseid saab olla üks või mitu.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sigarette<input type="checkbox"/> Maitsestatud sigarette (nt mentooliga)<input type="checkbox"/> Sigareid<input type="checkbox"/> Sigarillosid<input type="checkbox"/> Piipu

- Vesipiipu
 - Huuletubakat
 - E-sigarette
 - Muu, palun täpsustage
-

20 Kui tihti Te tubakatooteid tarvitate?

- Iga päev
- 4-6 päeval nädalas
- 2-3 päeval nädalas
- 1 kord nädalas
- 1 kord kuus
- Vähem kui kord kuus

21 Kui palju Te keskmiselt tarvitamise päeval tubakatooteid tarvitate? Näiteks mitu sigaretti, sigarit piibutä

.....

22 Kas te tarbite vahel alkoholi sisaldavaid jooke?

- Ei tarbi
- Jah, tarbin

Kui Te vastasite EI TARBI, jätkake palun küsimusega 26.

23 Kui sageli Te tarbite alkoholi sisaldavaid jooke?

- Iga päev
- 4-6 korda nädalas
- 2-3 korda nädalas
- Umbes 2-4 korda kuus
- Umbes kord kuus
- Vähem kui kord kuus

24 Mitu annust Te tavaliselt korraga alkoholi joote?

Annuste arvestamisel lähtuge järgmistest kogustest: 1 annus õlut, siidrit = 0,5 liitrit; 1 annus veini, šampa

.....

25 Kui sageli Te olete joonud korraga 6 või enam annust päevas?

Annuse arvestamisel lähtuge järgmistest kogustest: 1 annus õlut, siidrit = 0,5 liitrit; 1 annus veini, šampa

- Mitte kordagi
- Harvem kui kord kuus
- Kord kuus
- Kord nädalas
- Iga päev või peaaegu iga päev

4. Toitumishoiakud

Nr Küsimus

26 Palun hinnake skaalal ühest viieni, kui tervislikult Te enda arvates toitute? (1 - ei toitu tervislikult, 5 - toitun väga tervislikult)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

27 Kui sageli Te sööte marju ja puuvilju (nii värskelt kui ka toidus; kokku arvestatuna)?

Peotäis on keskmiselt 100 grammi puhastatud puuvilju ja marju - näiteks 1 väike õun või pool suurest banaanist või 2dl maasikaid.

- Ei söö (peaaegu) üldse
- 1-3 peotäit kuus
- 1-5 peotäit nädalas
- (Ligikaudu) 1 peotäis päevas
- Vähemalt 2 peotäit päevas

28 Kui sageli Te sööte köögivilju (nii värskelt kui ka toidus)?

Peotäis on 100 g puhastatud köögivilju. Arvestage peotäiena näiteks 1 keskmine porgand või 1 väiksem tomat või kausitäis köögiviljasuppi või pool taldrikutäit salatit.

- Ei söö (peaaegu) üldse
- 1-3 peotäit kuus
- 1-5 peotäit nädalas
- (Ligikaudu) 1 peotäis päevas
- (Ligikaudu) 2 peotäit päevas
- Vähemalt 3 peotäit päevas

29 Kui sageli Te sööte liha (linnu-, sea-, veise-, lamba- jm liha) ja lihatooteid (nt pihvid, viinerid, singid, vorstid jne)?

- Ei söö (peaaegu) üldse
- 1-3 korda kuus
- 1-5 korda nädalas
- (Ligikaudu) iga päev

30 Kui sageli Te sööte leiba (nt rukkileib, teraleib, peenleib, koorikleib, seemneleib)?

- Ei söö (peaaegu) üldse
- 1-3 viilu kuus
- 1-5 viilu nädalas
- 1 viil päevas
- 2- 3 viilu päevas

Vähemalt 4 viilu päevas

5. Terviseandmed

Nr	Küsimus
----	---------

31 Kas Teil esineb mingi pikaajaline või krooniline haigus või sümptom, mis on arsti poolt diagnoositud? (Vastuseid saab olla üks või mitu.)

- Ülekaalulisus või rasvumine
- Astma
- Allergia (ekseem, heinapalavik)
- Suhkurtõbi
- Kilpnäärme alatalitus
- Kilpnäärme ületalitlus
- Südame-veresoonkonna haigused
- Kõrge vererõhk
- Madal vererõhk
- Kõrge kolesteroolitase
- Südameinfarkt
- Ajuinsult
- Kopsutuberkuloos
- Mao- või kaksteistsõrmiksoole haavand/põletik
- Maksapõletik ehk hepatiit
- Sapipõiepõletik ja/või sapikivitõbi
- Neerupõletik ja/või neerukivitõbi
- Luuhõrenemine (osteoporoos)
- Vähk (pahaloomuline kasvaja, ka leukeemia ja lümfoom)
- Krooniline ärevus või depressioon
- Toidutalumatus (mitte allergia, nt tsöliaakia, laktoositalumatus)
- Teadaolevalt mitte
- Muu, palun täpsustage

.....
.....
.....

32 Kas Teie bioloogilistel lähisugulastel on Teile teadaolevalt kellelgi esinenud pikaajaline või krooniline haigus või sümptom, mis on arsti poolt diagnoositud? Täpsustage palun, kellel (nt. vanemad, vanavanemad, õed-vennad, lapsed). (Vastuseid saab olla üks või mitu.)

- Ülekaalulisus või rasvumine
- Suhkurtõbi
- Kõrge vererõhk
- Kilpnäärme alatalitus
- Kilpnäärme ületalitlus
- Südame-veresoonkonna haigused
- Teadaolevalt ei ole neid haigusi diagnoositud

- Madal vererõhk
- Täpsustage palun, kellel märgitud haigus või sümptom on diagnoositud (nt vanemad, vanavanemad, õed-vennad, lapsed jne)

.....
.....

33 Kas Te olete viimase 3 kuu jooksul tarbinud retseptiravimeid?

- Ei ole tarbinud
- Jah, olen tarbinud

Kui Te vastasite EI OLE TARBINUD, jätkake palun küsimusega 35.

34 Milliste terviseprobleemide tõttu Te olete viimase 3 kuu jooksul retseptiravimit tarbinud? Jaatava vastuse korral pange palun kirja pakendil olev nimetus, tootja ja Teie poolt päevas tarbitud kogus. (Vastuseid saab olla üks või mitu.)

- Kõrge vererõhk
- Muud südame-veresoonkonnahaigused, sh ajuinsult ja infarkt
- Suhkurtõbi e diabeet
- Liigesevalud ja -põletik
- Muud valud
- Astma jt hingamisteede haigused
- Allergilised haigused (ekseem, heinapalavik)
- Meeleolu- ja ärevushäired
- Depressioon
- Seedetrakti haigused
- Kõrgenenud kolesterooli tase
- Antibiootikumid
- Unerohud
- Rasestumisvastased tabletid või muud rasestumisvastased hormonaalsed preparaadid
- Menopausi või osteoporoosiravimid
- Muu terviseprobleem
- Ei soovi vastata
- Tarbisin järgmist retseptiravimit (nimetus tootja, päevas tarbitud kogus):

.....
.....
.....

35 Kas Te olete viimase 4 nädala jooksul tarbinud käsimüügiravimit või vitamiini või toidulisandit?

- Ei ole tarbinud
- Jah, olen tarbinud

Kui Te vastasite EI OLE TARBINUD, jätkake palun küsimusega 38.

36 Milliste tervisprobleemide tõttu Te olete viimase 4 nädala jooksul tarbinud käsimüügiravimit? Jaatava vastuse korral pange palun kirja pakendil olev nimetus, tootja ja Teie poolt päevas tarbitud kogus. (Vastuseid saab olla üks või mitu.)

- Kõrge vererõhk
- Muud südame-veresoonkonna haigused
- Liigesevalud ja -põletik
- Muud valud
- Astma jt hingamisteede haigused
- Allergilised haigused (ekseem, heinapalavik)
- Meeleolu- ja ärevushäired
- Seedetrakti haigused
- Kõrgenenud kolesterooli tase
- Ei soovi vastata
- Muu terviseprobleem
- Ei ole tarbinud
- Tarbisin järgmist käsimüügiravimit (nimetus, tootja, päevas tarbitud kogus):

.....
.....
.....

37 Millist toidulisandit või vitamiinipreparaati Te olete viimase 4 nädala jooksul tarbinud? Jaatava vastuse korral pange palun kirja pakendil olev nimetus, tootja ja Teie poolt päevas tarbitud kogus.

- Ei ole tarbinud
- Ei soovi vastata
- Tarbisin järgmist vitamiinipreparaati (nimetus, tootja, päevas tarbitud kogus):

.....
.....

38 Kas Teie toiduvalik on olnud mingil põhjusel viimase 3 aasta jooksul piiratud?

- Ei ole piiratud
- Jah, on piiratud

Kui Te vastasite EI OLE PIIRATUD, jätkake palun küsimusega 41.

39 Millised põhjusel on Teie toiduvalik olnud viimase 3 aasta jooksul piiratud? (Vastuseid saab olla üks või mitu.)

- Olen dieedil arstliku järelevalve all, kuna olen ülekaaluline
- Piiran toitumist kaalu jälgimise eesmärgil või tingituna valitud spordialast (nt iluvõimlemine)
- Mulle kehtivad allergiast/astmast tulenevad toidupiirangud
- Mulle kehtivad diabeetiku toidupiirangud
- Mulle kehtivad tsöliaakiahaige toidupiirangud
- Ei söö gluteeni sisaldavaid tooteid
- Ei söö piimatooteid laktoosi- või kaseiinitalumatuse tõttu
- Muu, palun täpsustage

.....
.....

40 Kui kaua on Teie toiduvaliku piirang viimase 3 aasta jooksul kehtinud?

- Ligikaudu 1 nädal
- Mõned nädalad
- Ligikaudu 1 kuu
- Mõned kuud
- Pool aastat
- Ligikaudu 1 aasta
- Üle 1 aasta

41 Mitu tundi päevas olete Te keskmiselt viimase 4 nädala jooksul olnud välitingimustes?

- Alla 1 tunni
- Ligikaudu 1 tund
- Ligikaudu 2-3 tundi
- Ligikaudu 4-5 tundi
- Ligikaudu 6-7 tundi
- Üle 8 tunni

42 Kuidas Te hindate oma igapäevast stressitaset? (1 – väga madal või peaaegu puudub, 10 – ülikõrge)?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

6. Liikumishoiakud

Nr Küsimus

43 Mitmel päeval viimase seitsme päeva jooksul Te tegelesite intensiivse sportliku tegevusega, nagu raskuste tõstmine, hoogne suusatamine, jooks, aeroobika, korv- või võrkpallitrenn, kiire jalgrattasõit jne?

- Intensiivne kehaline tegevus puudus
- 1 päeval
- 2 päeval

- 3 päeval
- 4 päeval
- 5 päeval
- 6 päeval
- 7 päeval

44 Kui palju aega kulus keskmiselt ühel nendest päevadest intensiivsele kehalisele tegevusele?

..... minutit.

45 Mitmel päeval viimase seitsme päeva jooksul Te tegelesite mõõduka kehalise tegevusega, nagu mõõdukate raskuste kandmine, jalgrattaga rahulikus tempos sõitmine, kepikõnd, rulluisutamine või vesivõimlemine? Ärge arvestage siia rahulikku kõndimist.

- 7 päeval
- 6 päeval
- 5 päeval
- 4 päeval
- 3 päeval
- 2 päeval
- 1 päeval
- Mõõdukas kehaline tegevus puudus

46 Kui palju aega kulus keskmiselt ühel nendest päevadest mõõdukale kehalisele tegevusele?

..... tundi.

47 Mitmel päeval viimase seitsme päeva jooksul Te kõndisite vähemalt 10 minutit järjest?

- Ei kõndinud
- 7 päeval
- 6 päeval
- 5 päeval
- 4 päeval
- 3 päeval
- 2 päeval
- 1 päeval

48 Kui palju aega kulus keskmiselt ühel nendest päevadest kõndimisele?

..... minutit.

49 Kui palju aega ühel argipäeval keskmiselt viimase seitsme päeva jooksul veetsite istudes (kodus, tööl jne)?

..... tundi.

50 Kas Te olete viimase seitsme päeva jooksul tegelenud tugevat kehalist pingutust nõudva kodu- või aiatööga?

- Ei
- Jah

51 Missugune järgnevatest kirjeldustest iseloomustab kõige paremini Teie töötamist (tööl, kodutööd jne)?

- Peamiselt istumine või seismine
- Peamiselt kõndimine või on seotud tegevustega, mis nõuavad kerget või mõõdukat kehalist pingutust
- Peamiselt füüsiliselt rasket pingutust nõudev töö