

English Version Questionnaire

Part one: - Socio-demographic Characteristics of the Respondents

Try to circle and fill the possible response regarded to the question.

S.N	Questions	Alternatives	Skip
1	Age	-----years	
2	Sex	1. Male 2. female	
3	Place of Residence	1. Urban 2. Rural	
4	Educational status	1. Cannot read and write 2. Can read and write 3. Grade1-8 4. Grade 9-12 5. Diploma and above	
5	Occupation	1. Merchant 2. Daily laborer 3. Government employee 4. NGO's worker 5. Farmer 6. Others specify.....	
6	Marital status	1. Single 2. Married 3. Divorced 4. Widowed	

Part two: - Measures of market access of study participants			
S.N	Questions	Alternatives	Skip
7	How far your home Distance to the market?	_____ Km	
8	Have you employed at Off farm activity?	A, Yes B, No	
9	Have you practice Food exchange and sale in the market?	A, Yes B, No	
10	Which one is the way of transport to get market access?	A, On foot B, Horse & cart C, Vehicles	
Part three:- Food preparation and feeding technique related questions			
11	Have you used processed foods for feeding Commonly?	1) Yes 2) No	
12	Have you used foods those are prepared with Malt sugar commonly?	1) Yes 2) No	
13	Have you ever use sweet fruits instead of un riper fruits for food preparation?	1) Yes 2) No	
14	What type of food do you feed in your life?	1) Short time cooked 2) Medium time cooked 3) Long time cooked	
Part four:- Questions related to physical Activity (Circle it)			

15	On how many of the last seven days did you participate in at least 30 minutes of physical activity? (total minutes of continuous activity , including walking)	0	1	2	3	4	5	6	7	
16	On how many of the last seven days did you participate in a specific exercise session (such as swimming, walking, biking) other than what you do around the house or as part of your walk?	0	1	2	3	4	5	6	7	
Part five:- Tools to assess alcohol use behavior										
17	Have you consumed alcohol (such as beer, wine, Katikala, Tej, arake) in your life time?	1) Yes 2) No								
18	Have you consumed alcohol (within the last 12 months?	1) Yes 2) No								
Part six:- Questions to assess smoking behavior										
19	Have you smoked a cigarette—even one puff—during the past SEVEN DAYS?	1) Yes 2) No								
20	<i>If yes</i> , how many cigarettes did you smoke on an average day?	---- Number of cigarettes								
Part seven:- Health status related questions										
21	How many years back were you diagnosed by health professional to have diabetes?	----- Years								

22	Are you developing chronic diseases other than diabetes?	1) Yes 2) No	If No skip Q. 123
23	Is there which one?	1) Hypertension 2) Renal disease 3) Cancer 4) CVD 5) Others, specify-----	
24	Is your appetite loss after you develop diabetes?	1) Yes 2) No	

Part eight: - Measure of DM patient's knowledge towards low glycemic index foods

S. N	Questions	Response	Skip
25	What does the term low glycemic index meal to you?	1) They are carbohydrates those are breakdown slowly during digestion 2) Those are carbohydrates those are breakdown quickly during digestion 3) I don't know	

26	What is the importance of following correct low glycemic index foods for DM patients? (Multiple responses are possible)	1) Prevent hypoglycemia 2) Prevent hyperinsulinemia 3) They can ability to full longer 4) I don't know 5) Others (specify).....	
27	Which one do you think have low GI value?	1) Unripe foods 2) Riper foods 3) I don't know	
28	Which one do you think have low GI value?	1) Over cooked food 2) An intermediate time cooked food 3) I don't know	
29	Which types of sugar do you think have low GI value?	1) Sucrose 2) Maltose 3) Lactose 4) Glucose 5) I don't know 6) Galactose 7) Fructose 8) I don't know	
30	As a diabetic patient how you feed in day to day feeding system?	1) On my own prepared food 2) With my family	

31	Can you list any problems on persons those are decreased by due to low glycemic index foods consumption? (Multiple responses are possible)	1) Cardiovascular disease 2) Type 2 diabetes 3) Stroke 4) Depression 5) Chronic kidney disease 6) Formation of gall stones 7) Cancers of the breast, colon, prostate, and pancreas 8) I don't know 9) Others (specify)	
32	How you feed carbohydrate foods?	1) In small portion 2) In large portion 3) As healthier persons	
33	Which of the following food groups have affect blood glucose by increasing blood glucose level quickly?	1) Processed foods 2) Un processed foods 3) I don't know	

Part nine: - Questionnaires related to utilization of low glycemic index foods

This questionnaire is done on Finote Selam and Debre Markos hospitals Diabetes mellitus clients to assess the utilization of low glycemic index foods. From here what I want to ask you which type of food you feed in the past 24 hrs and in the past three consecutive days. Please read/ listen correctly and give value “1” if you feed the listed in the past 24 hrs and if not give value of “0”.

S. No.	Low/ Few glycemic index food items.	Yes/ No
1	Lamp	
2	Olive oil	
3	Collard greens	
4	Grolled fish; Frozen fish, fish	
5	Baked chicken; Skinless chicken	
6	Kitifo	
7	Eggs	
8	Butter	
9	Bell pepers	
10	Carrots	
11	Broccoli	

12	Onion (white, red, green)	
13	Green beans and Snap peas, pea vines	
14	Tomatoes	
15	Cabbage	
16	Mustared greens	
17	Kale	
18	Lettuce	
19	Water	
20	Ethiopian and Eritrean Spicy foods	
21	Others, specify*	
	The sum of the above value	

* e.g. - Nuts, Whole grains, Milk and milk products

N.B:- We have taken food types those are commercially available in Ethiopia especially in the study area.

THANK YOU

Amharic Version Questionnaire

ስለ ጥናቱ መረጃ

ስሜ.....እባላለሁ። እዚህ የመጣሁት አቶዘላለምደሴን በመወከል መረጃ ለመሰብሰብ ነው። በአሁኑ ሰዓት አቶ ዘላለም ደሴ በደብረ ማርቆስ ዩኒቨርሲቲ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ የድህረ ምረቃ ትምህርት በህብረተሰብ ጤና አጠባበቅ ት/ክፍል በስነ-ምግብ እየተማረ ይገኛል። ስለሆነም በደብረማርቆስ እና ፍኖተ ሰላም ሆስፒታል የስኳር ህመሙን ዙሪያ በሰውነት ውስጥ የሚገኝ የስኳር መጠንን በዝግታ/ በቀስታ የሚጨምሩ ምግቦችን አጠቃቀም እና ለመጠቀም እንዳይቻል የሚያደርጉ ተያያዥ ችግሮችን ለማወቅ ጥናቱ አስተዋጽኦ ያደርጋል ተብለው የታሰቡ ነገሮችን ሁሉ ለማጥናት ሲሆን ጥናቱን ለመስራት የዕረስዎን ትብብር እጠይቃለሁ። የዕረስዎ በዚህ ጥናት መሳተፍ ምንም አይነት የገንዘብም ሆነ ገንዘብ ነፃ ጥቅማጥቅም አይኖረውም። ይሁን እንጂ በስኳር ህመሙን ዙሪያ በሰውነት ውስጥ የሚገኝ የስኳር መጠንን በዝግታ/ በቀስታ የሚጨምሩ ምግቦችን አጠቃቀም እና ተያያዥ ችግሮች ከወዲሁ ለመከላከል እና ቅድመ ዝግጅት ለማድረግ ይጠቅማል። ስለዚህም የእርስዎ በዚህ ጥናት መሳተፍ ለጥናቱ ወሳኝነት አለው ሆኖም ግን በጥናቱ ላይ ያለመሳተፍም ሆነ በጥናቱ መሃል የማቋረጥ ሙሉ መብት ያለዎት ሲሆን የዕረስዎ አለመሳተፍ ምንም አይነት የጤና አገልግሎት መጓደል እንደማያስከትል ላረጋግጥልዎት ዕዎዳለሁ። በመጨረሻም ከወረቀቱ ላይ የሚጻፍ የዕረስዎ መረጃ ሚስጥር ሆኖ ይቀመጣል።

በጥናቱ ላይ ለመሳተፍ ፈቃደኛ ነዎት?

☐ ☐ አዎ

አይደለሁም

የጥናቱ አስፈላጊነት

ይህ ጥናት ያስፈለገበት ዋናው ምክንያት የስኳር መጠንን በዝግታ/ በቀስታ የሚጨምሩ ምግቦችን አጠቃቀም እና ተያያዥ ችግሮችን ለመለየት በደብረማርቆስ እና ፍኖተ ሰላም ሆስፒታል የስኳር ህመሙን ዙሪያ ለማጥናት የተዘጋጀ ነው። እርስዎ የሚሰጡ መረጃዎች ጥናቱ በሚካሄድበት አካባቢ ብሎም በሀገር አቀፍ ደረጃ ለሚሰሩ በስኳር መጠንን በዝግታ/ በቀስታ የሚጨምሩ ምግቦችን አጠቃቀም እና ተያያዥ ችግሮችን ለማሻሻል አጋዥ ይሆናል።

- 1) የመጠይቁ መለያ ቁጥር -----
- 2) መረጃ የተሰበሰበበት ቀን -----/-----/----- ዓ/ም
- 3) የመረጃ ሰብሳቢው መለያ ኮድ -----

ክፍል አንድ፡- ማህበራዊ መረጃዎች

ምላሾችን ለመመለስ ክፍት ቦታዎችን በመሙላት፤ አማራጮችን ደግሞ በማክበብ ይሙሉ

ተ.ቁ	ጥያቄዎች	ምላሾች	ወደ
1	ዕድሜ	-----ዓመት	
2	የመኖሪያ አድራሻ	1. ከተማ 2. ገጠር	
3	ት/ት ደረጃ	1. ማንበብ እና መጽሐፍ የማይችል 2. ማንበብ እና መጽሐፍ የሚችል 3. ከ1-8 የተማረ 4. ከ9-12 የተማረ 5. ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ	
4	የስራ ድርሻ	1. ነጋዴ 2. የቀን ሠራተኛ 3. የመንግስት ሠራተኛ 4. መንግስታዊ ያልሆነ ድርጅት ውስጥ 5. አርሶ አደር 6. ሌላ ካለ ይጥቀሱ-	
5	የጋብቻ ሁኔታ	1. ያገባች 2. ያላገባች 3. የፈታች 4. ባል/ሚስት የሞተበት/ የሞተባት	

6	ለጥያቄ ቁጥር 107 መልስዎ ያገባችኋል ከሆነ የባለቤትዎ ት/ትደረጃ ምን ይመስላል?	1. ማንበብ እና መጽሐፍ የማይችል 2. ማንበብ እና መጽሐፍ የሚችል 3. ከ1-8 የተማረ 4. ከ9-12 የተማረ 5. ኮሌጅ እና ከዚያ በላይ	
---	--	---	--

9 ክፍል ሁለት፡- የተሳታፊዎች የገበያ ስርጭት / አቅርቦት መመዘኛ			
ተ.ቁ	ጥያቄዎች	ምላሾች	ዝላል
7	ቤትህ/ ሽ ከገበያ ምን ያክል ይርቃል?	----- ኪ.ሜ	
8	ከግብርና ውጭ መተዳደሪያ አለህ/ ሽ?	1, አወ 2, አይደለም	
9	ከገበያ የምግብግብይት ወይም ሽያጭ አድርገህ/ሽ ታውቃለህ/ ታውቂያለሽ?	1, አወ 2, አይደለም	
10	ወደ ገበያ የምትሄደው/ ጅው በምንድን ነው?	1, በእግር 2, በፈረስ እና ጋሪ 3, በተሽከርካሪ/ መኪና	
11	ከፋብሪካ የወጡ ምግቦችን ለምግብነት አዘውትረው ይጠቀማሉ	1) አወ 2) አላውቅም	

12	አልኮል፣ ማር፣ እና ሌሎች ጣፋጭ ነገሮችን አዘውትረው ይመገባሉ	1) አወ 2) አልመገብም	
13	ጣፋጭ እና የበሰሉ ፍራፍሬዎችን ካልገመሩት/ ካልበሰሉት አብልጠው ለምግብ ዝግጅት ይጠቀማሉ	1) እመገባለሁ 2) አልመገብም	
14	የምትመገበው/ቢዉ በምን አይነት ሁኔታ የተበሰለ ምግብ ነዉ	1) ለአጭር ጊዜ የበሰለ 2) ለመካከለኛ ጊዜ የበሰለ 3) ለረጅም ጊዜ የበሰለ	

ክፍል አራት፡- የአካላዊ እንቅስቃሴ

15	ባለፉት 7 ቀናት ውስጥ ለስንት ቀናትበትንሹ ለ30 ደቂቃ የሚሆን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አደረጉ (የእግር ጉዞ ወይም የጉልበት ስራ ይምረጡ)	0	1	2	3	4	5	6	7	
16	ባለፉት 7 ቀናት ውስጥ ለስንት ቀናት የተለያዩ ስፖርታዊ እንቅስቃሴ ውስጥ ተሳትፉ (ለምሳሌ፡- ዋና፣ የእግርጉዞ፣ ብስክሌት መንዳት ወይም ከመደበኛ ስራዎት ውጪ የሚያደርጉት እንሰቅስቃሴ)	0	1	2	3	4	5	6	7	

ክፍል አምስት፡- የአልኮል መጠጥ አጠቃቀምን የተመለከቱ ጥያቄዎች

17	የአልኮል አይነቶች እንደ (ጠጅ፡ ቢራ/ድራፍት፡ ወይን፡ አረቂ) የመሳሰሉትን በህይወት ዘመንህ/ሽ ጠጥተህ/ሽ ታዉቃለህ/ሽ ?	1) አወ 2) የለም	
18	ባለፉት 12 ወራት ውስጥ አልኮል ጠጥተህ/ሽ	1) አወ	

	ታወቃለህ/ሽ	2) የለም	
19	ባለፉት 7 ቀናት ውስጥ ሲጋራ አጭሰዋል	1) አወ 2) የለም	
20	መልሱ አዎ ከሆነ በአማካኝ በቀን ስንት ሲጋራ ያጨሳሉ	 ሲጋራ	
21	የስኳር በሽታ አለብህ/ሽ ከተባልክ/ሽ ስንት አመት ሞላክ/ሽ	 አመት	
22	ከስኳር በሽታ ውጭ ሌላ የማይድን በሽታ አለብዎት ተብለው ያወቃሉ	1) አወ 2) የለም	
23	ከተባሉ ምንድንነው	1) ደም ግፊት 2) ኩላሊት በሽታ 3) ካንሰር 4) የልብ ጡንቻ በሽታ 5) ሌላ ካለ ጥቀስ/ሽ...	
24	የስኳር በሽታ ከታመሙ በኋላ የምግብ ፍላጎትዎ ቀንሷል	1) አወ 2) የለም	

ክፍል ሰባት፡- የጥናቱ ተሳታፊዎች በደም ውስጥ ያለን የስኳር መጠን በሂደት/ በዝግታ በሚጨምሩ ምግቦች ዙሪያ ያላቸውን እውቀት መመዘኛ መጠይቅ

ተ.ቁ	መጠይቆች	ምላሾች	ዝለል
25	የስኳር መጠንን በሂደት/ በዝግታ ስለሚጨምሩ ምግቦች ማለት ምን ማለት ነው?	1) ሀይል ሰጭ ምግቦች ሆነው በሰውነት ውስጥ ለመፈጨት እና ለመዋሀድ ጊዜ የሚፈልጉ ናቸው። 2) ሀይል ሰጭ ምግቦች ሆነው በሰውነት ውስጥ ለመፈጨት እና ለመዋሀድ ጊዜ የማይወስዱ ናቸው።	

26	የስኳር መጠንን በሂደት/ በዝግታ ስለ ሚጨምሩ ምግቦች ጥቅማቸው ምንድንነው? (ከአንድ በላይ መልስ ይቻላል)	1) በሰውነት ውስጥ የግሉኮስ እጥረትን ይከላከላል 2) በሰውነት ውስጥ የኢንሱሊን መጨናነቅን/ መብዛትን ይከላከላል 3) ለረጅም ጊዜ ሆድ ሞልቶ እንዲቆይ ያደርጋል 4) አላውቅም 5) ሌላካለይገለፅ	
27	ከሚከተሉት ውስጥ በደም ውስጥ የግሉኮስ/ ስኳር መጠንን በዝግታ የሚቀንስ የቱ ነው	1) ያልበስሉ/ አረንጓዴ ምግቦች 2) የበሰሉ/ የቀሉ ምግቦች	
28	ከሚከተሉት ውስጥ በደም ውስጥ የግሉኮስ/ ስኳር መጠንን በዝግታ የሚቀንስ የቱ ነው	1) ለረጅም ሰአት በስሎ የተሰራ ምግብ 2) በመካከለኛ ሰአት በስሎ የተሰራ ምግብ	

29	ከሚከተሉት የስኳር አይነቶች ውስጥ በደም ውስጥ ያለ ግሉኮስ/ ስኳር መጠንን በዝግታ የሚጨምር የቱነው	1) የገበታ ስኳር፣ ከሸንኮር አገዳ የሚገኝ ስኳር 2) ከአልኮል የሚገኝ ስኳር 3) ከወተት እና የ ወተት ውጤቶች የሚገኝ ስኳር 4) ከወይን ፍሬ የሚገኝ ስኳር 5) ከወተት የሚገኝ ስኳር ለምሳሌ ከእናት ጡት የሚገኝ 6) በጣምጣፋጭ የሆነ ለምሳሌ ከማርኦኖ ራፍሬ የሚገኝ ስኳር	
30	የስኳር ታማሚ እንደ መሆንዎ ምግቦችን የሚመገቡት እንዴት ነው?	1) ለእራሴ ተቀምጦ በተዘጋጀ ማዕድ 2) ለቤተሰብ በተዘጋጀ ማዕድ	
31	የስኳር መጠንን በሂደት/ በዝግታ የሚጨምሩ ምግቦችን በመመገብ ምንን መከላከል እንችላለን ብለህ ታስባለህ? (ከአንድ በላይ መልስ ይቻላል)	1) የልብ ጡንቻ በሽታ 2) ሁለተኛው አይነት የስኳር በሽታ 3) ድብርት/ ድባቱ 4) የማይድን የኩላሊት በሽታ 5) የሀሞት ጠጠር 6) የጡት, የወፍራም አንጀት, የሽንት ፊኛ ቱቦ, እና የጣፊያ ካንሰር 7) አላውቅም 8) ሌላ ካለ ይገለፅ.....	
32	ስኳርነት ያላቸውን ምግቦች እንዴት ነው የሚመገቡት	1) በትንሽ መጠን 2) በብዛት 3) እንደ ማንኛውም ሰው	

33	ከሚከተሉት ምግቦች ውስጥ በደም ውስጥ ያለን የስኳር መጠን በፍጥነት የሚጨምር የቱ ነው	1) ከፋብሪካ የወጡ ምግቦች 2) ከፋብሪካ ያልገቡ ምግቦች	
----	--	---	--

ክፍል ስምንት፡- ዕለታዊ የአመጋገብ ሁኔታ

በፍኖተ ሰላም ሆስፒታል እና በደብረ ማርቆስ ሆስፒታሎች የሚገኙ የስኳር ታካሚዎች በደም ውስጥ ያለን የስኳር መጠን በዝግታ በሚጨምሩ ምግቦች ዙሪያዩ አመጋገብ ሁኔታ ምን ይመስላል? በሚል የተዘጋጀ መጠይቅ ሲሆን እኔ አሁን የምጠይቀው ጥያቄ ባለፉት 24 ሰዓት ውስጥ እና ባለፉት ሶስት ተከታታይ ቀናት ውስጥ ከተዘረዘሩት የምግብ አይነቶች ውስጥ እርስዎ የቱን እንደተመገቡ የሚጠይቅ ነው። እርስዎ ከተመገቡት የምግብ አይነት የቱን እንደተመገቡ በትክክል በማንበብ ወይም በማዳመጥ ከተመገቡ “1” ን ካልተመገቡ ደግሞ “0” ን ይሙሉ።

ተ. ቁ	የምግብ አይነቶች ዝርዝር	አወ/ አይደለም
1	የጠቦት ስጋ	
2	የወይራ ዘይት	
3	አረንጓዴ አትክልቶች፣ ጎመን	
4	የተጠበሰ አሳ፣ አሳ፣ በቅዝቃዜ የደረቀ አሳ	
5	የበሰለ ዶሮ፣ ቆዳው የተነሳለት የዶሮ ስጋ	
6	ክትፎ	
7	እንቁላል	

8	ቅቤ	
9	ትልልቅ ቃሪያዎች	
10	ካሮት	
11	አበባ ጎመን	
12	ሽንኩርት (ነጣያለ፣ ቀይ፣ አረንጓዴ)	
13	ጮርቃ ባቄላ እና አተር፣ የአተርሃረግ	
14	ቲማቲም	
15	ጥቅል ጎመን	
16	የሰናፍጭ ቅጠል	
17	ቆስጣ	
18	ሰላጣ	
19	ወሃ	
20	ቅመማ ቅመሞች	
21	ሌሎች ካሉ ጥቀስ*	
21		
	ከላይ የተሰጡት ወጤቶች ድምር	

*ለውዝ፣ ጥራጥሬዎች፣ ወተትና የወተት ወጤቶች

አመሰግናለሁ

Annex I: Tools prepared to test utilization of low glycemic index foods;(13)

S. No.	Low/ Few glycemic index food items.	Yes/ No
1	Lamp	
2	Olive oil	
3	Collard greens	
4	Grolled fish ² Frozen fish, fish	
5	Baked chicken ² Skinless chicken	
6	Kitifo	
7	Eggs	
8	Butter	
9	Bell pepers	
10	Carrots	
11	Broccoli	
12	Onion (white, red, green)	
13	Green beans and Snap peas, pea vines	
14	Tomatoes	
15	Cabbage	
16	Mustared greens	
17	Kale	
18	Lettuce	
19	Water	

20	Spicy foods	
21	Others specify* -----	
	The sum of the above value	

* e.g. - Nuts, Whole grains, Milk and milk products

N.B:- We have taken food types those are commercially available in Ethiopia especially in the study area.