

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá souvislostí mezi nesprávně nastavenou výživou, obezitou a hodnotami glykémie a glykovaného hemoglobinu.

Cíl:

Cílem práce je potvrdit vliv nutriční edukace na úpravu stravy, a tím i na redukci hmotnosti a úpravu tělesného složení u obézních s diagnózou diabetu mellitu a bez diagnózy diabetu mellitu.

Metody výzkumu:

Pro účely výzkumu byli vybráni klienti Centra výživy s.r.o. na Praze 2 trpící nadváhou nebo obezitou. Celkový výzkumný soubor tvořilo 42 probandů, 32 žen a 10 mužů. Všichni byli starší osmnácti let a hodnota jejich BMI byla vyšší než 24,9.

Na začátku bylo všem probandům provedena bioelektrická impedanční analýza na přístroji Tanita BC-418 MA, čímž bylo zjištěno složení těla a aktuální hmotnost. Následně bylo provedeno měření obvodu pasu krejčovským metrem o délce 150 cm. U všech probandů bylo provedeno laboratorní vyšetření. Formou šedesátiminutové konzultace byly s probandy probrány jejich dosavadní stravovací návyky a pomocí dotazníkového šetření byly získány informace o jejich současném zdravotním stavu, frekvenci prováděné pohybové aktivity, preferovaných potravinách a podobně. Na základě těchto informací byla pro každého z probandů vytvořena výživová doporučení, která měl následně dodržovat po dobu šesti měsíců. Zhruba jednou za měsíc proběhlo vždy kontrolní měření na přístroji Tanita BC-418 MA, aby došlo k ověření vlivu úprav stravování na hmotnost a složení těla probandů. Po šesti měsících došlo u vybraných probandů s prokázaným nebo léčeným diabetem mellitem 2. typu k dalšímu laboratornímu vyšetření, tentokrát změřeným pouze na hodnoty lačné glykémie a glykovaného hemoglobinu. Následně byla vyhodnocena získaná data formou popisné statistiky prostřednictvím programu Microsoft Excel.

Výsledky:

U všech probandů došlo po šesti měsících k redukci tělesné hmotnosti průměrně o 9,2 kg a ke snížení množství tělesného tuku o 7,4 kg. Hodnota viscerálního tuku byla snížena průměrně o 2,1 jednotky. Změnu hodnot lačné glykémie a glykovaného hemoglobinu bohužel nebylo možné zhodnotit z důvodu nedostatečného množství dat, jelikož v průběhu výzkumu vypukla pandemie onemocnění Covid-19.

Klíčová slova:

výživa, výživová doporučení, obezita, diabetes mellitus, glykémie, glykovaný hemoglobin