

UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta
3. interní klinika 1. LF UK a VFN
U Nemocnice1, Praha 2, 128 00

Posudek vedoucího diplomové práce oboru Nutriční specialista

Název diplomové práce: Výživa klientů fitness center se zaměřením na příjem bílkovin a hořčíku

Autor práce: Bc. Barbora Pajič

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Oponent práce:

Akademický rok: 2020/2021

Posudek

Volba tématu

Diplomová práce (DP) se zabývá důležitostí bílkovin a hořčíku ve stravě kondičních a rekreačních sportovců cvičících ve fitness centrech. Jde tedy o téma, které je aktuální a které je adekvátní odbornému zaměření nutričního specialista. Přístup autorky k zadanému tématu i postup zvolený k řešení byl příkladný. Téma hodnotím jako středně obtížné, originalitu vlastního tématu hodnotím kladně.

Teoretická část

V teoretické části se autorka zabývá funkcemi všech tří typů makroživin. Podrobněji se zaměřila na bílkoviny, jejich doporučené denní dávky, nadměrný příjem proteinů, aminokyseliny a na bílkovinné suplementy. Dále se zaměřila na funkce hořčíku v lidském organismu, následky jeho deficitu či nadměrného příjmu. Autorka čerpala z 52 odborných zdrojů českých i zahraničních autorů převážně klasických. Použité literární zdroje autorka cituje správně.

Praktická část

Experiment byl prováděn pomocí metody vyhodnocování stravovacího záznamu (jídelníčku). Respondenti (15 kondičních sportovců a z 15 rekreačních sportovců) zaznamenávali veškerou zkonsumovanou stravu a přijímané tekutiny po dobu 4 dní, kdy podmínkou bylo, aby 3 dny byly všední a 1 víkendový. Analýza získaných dat byla provedena pomocí volně dostupné internetové aplikace Kalorické tabulky. Autorka zjistila, že denní doporučená dávka hořčíku je u více než 75% respondentů dostatečná a že nejsou rozdíly v příjmu hořčíku mezi sportovci a nesportovci. Nepotvrdila ani hypotézu, že více jak 30 % respondentů přijímá nadměrné množství bílkovin. Formulace hypotéz a cílů práce jsou správné a jednoznačné. Stanovené cíle práce byly splněny. Závěr je formulován logicky a přehledně.

Přílohy

DP obsahuje 2 přílohy, návod k zaznamenávání zkonsumovaných potravin a vzor takového záznamu. Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

Formální zpracování práce

DP je napsána s přehledem a velmi pečlivě. Práce je logicky členěna a její struktura je adekvátní DP. Abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu práce. Formální zpracování DP odpovídá nárokům kladeným na tento typ studentských prací. DP obsahuje 14 tabulek a 33 grafů v nadstandardní kvalitě. Rovněž použitá literatura je uvedena podle norem, a kvantita a kvalita citovaných zdrojů svědčí o tom, že se studentka velmi dobře orientuje v odborném písemnictví. Po jazykové stránce je DP psána výborně stylisticky a velmi dobrou češtinou. Studentka umí přesně a logicky vyjadřovat své myšlenky.

Práce odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci.

Doporučení / nedoporučení k obhajobě:

Práci doporučuji k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm výborně

V Praze dne 5. května 2021

vedoucí diplomové práce
Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.