

Abstrakt

Strava s dostatečným množstvím vápníku je důležitá pro optimální růst a vývoj skeletu. Nedostatečný příjem tohoto minerálu v období dospívání může mít negativní důsledky na kost v podobě nedosažení maxima kostní hmoty, jejíž množství vytvořené v této době má následně vliv na zdraví kostí v průběhu dalšího života. U dívek věnujících se gymnastickému aerobiku může být zdraví kostí ohroženo také dalšími faktory souvisejícími s riziky tohoto estetického sportu. Hlavními cíli práce bylo zjistit denní příjem kalcia ve stravě a informovanost ohledně důležitosti vápníku ve výživě u dívek věnujících se gymnastickému aerobiku. K průzkumu jejich znalostí bylo využito elektronického dotazníku, který vyplnilo celkem 92 respondentek ve věkovém rozmezí 12–18 let napříč výkonnostními kategoriemi gymnastického aerobiku. Na základě zodpovězených otázek bylo zjištěno, že znalosti dotazovaných v této problematice jsou neuspokojivé. Ke zjištění množství přijímaného vápníku stravou byly sepsány 4–6denní jídelníčky od 11 členek reprezentace gymnastického aerobiku. Po propočtu těchto jídelníčků byl zjištěn nedostatečný denní příjem vápníku ve stravě, který se pohyboval v průměru okolo polovičních hodnot oproti hodnotám doporučovaným. Z rozboru jídelníčků dále také vyplynulo, že dívky nekonzumují v dostatečné míře na vápník bohaté mléčné výrobky, což může být jednou z příčin nedostatku vápníku ve stravě. Z výsledků práce vyplývá důležitost edukace o zdravé výživě a dostatečném příjmu kalcia v potravě u dospívajících dívek věnujících se gymnastickému aerobiku.

Klíčová slova: vápník, dospívající dívky, gymnastický aerobik, mléčné výrobky, kost