

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá nutričními zvyklostmi studentů lékařských fakult. Teoretická část popisuje úlohu výživy a jednotlivých živin v potravě. Současně jsou zde zmíněna důležitá výživová doporučení, výživové omyly, kterých se dopouští množství mladší dospělé populace. V práci je rozebrána problematika studentského života a jeho aspektů, jakými jsou stres, nedostatek spánku a pohybové aktivity a nesprávná výživa. Na závěr teoretické části je zmíněna důležitost výuky dietologie na lékařských fakultách, která bývá nedostatečně zařazována do kurikula.

Cílem praktické části této práce je zjistit povědomí studentů z lékařských fakult o základech racionálního stravování a jaké jsou jejich výživové návyky. Součástí výzkumu je také zjištění frekvence konzumace různých skupin potravin. Potřebná data byla získána pomocí dotazníkového šetření a poté zaznamenána do grafů. Dotazník byl distribuován online do několika skupin sdružujících studenty lékařských fakult. Celý dotazník vyplnilo 260 studentů. Bylo zjištěno, že studenti nemají potřebné základní znalosti z oblasti výživy, a je tedy na místě uvažovat o zlepšení jejich výuky. Dvě třetiny studentů se zajímají o skladbu svého jídelníčku. Byla zjištěna dostatečná konzumace ovoce, zeleniny, obilovin a mléčných výrobků. Konzumace masa byla nadbytečná, naopak konzumace luštěnin a ryb byla nedostatečná. Sladkosti, káva a kofeinové nápoje jsou u množství studentů konzumovány denně, zatímco fastfood a alkoholické nápoje bývají konzumovány několikrát měsíčně a méně. BMI studentů je převážně v pásmu normy.

Klíčová slova: výživa, studenti lékařských fakult, zdravý životní styl, stravovací návyky