

## ABSTRAKT

**Úvod:** Osteoporóza je definována jako systémové metabolické onemocnění skeletu, charakterizovaném sníženým množstvím kostní hmoty a zhoršením mikroarchitektury kostní tkáně s výsledným zvýšením lomivosti a následným výskytem zlomenin. U žen po menopauze může za zvýšení rizika vzniku osteoporózy nedostatek pohlavních hormonů – estrogenů.

**Cíl:** Cílem diplomové práce bylo hodnotit nutriční stav žen po menopauze s osteoporózou (S OP) a bez osteoporózy (BEZ OP) se zaměřením na vápník, bílkoviny a nutrienty ovlivňující střevní mikrobiotu (prebiotika a probiotika).

**Metody:** Nutriční stav byl hodnocen na základě rozboru tří denních jídelníčků a dotazníkového šetření týkající se stravovacích preferencí. Množství jednotlivých živin v jídelníčcích respondentek bylo získáno pomocí webové stránky [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz). Density kostního minerálu byly měřeny pomocí dvouenergií rentgenové absorpciometrie (DXA).

**Výsledky:** Nutriční rozbor jídelníčků neukázal ve většině případů žádné statisticky významné rozdíly v příjmu živin. Jako statisticky významné se ukázaly pouze rozdíly v příjmu bílkovin a vlákniny mezi skupinou žen s OP a kontrolní skupinou žen bez OP, vyšší příjem vykazovala skupina bez OP. U obou skupin byl zjištěn vyšší příjem energie, tuků a bílkovin oproti doporučeným hodnotám. Naopak nízký příjem u obou skupin byl patrný v příjmu sacharidů, vlákniny, vápníku i probiotických kultur. Z denzitometrického hlediska byla u žen s OP nejvíce postižena 1/3 radia, jehož hodnoty se nacházely v pásmu osteoporózy, u žen bez OP se jednalo o krček femuru s hodnotami spadajícími do pásma osteopenie. Dle TBS skóre se ukázalo, že všechny respondentky mají degradovanou nebo částečně degradovanou kostní mikroarchitekturu.

**Závěr:** Nevhodné stravovací návyky u respondentek mohou zvyšovat riziko vzniku zlomenin. Co se týče stravovacích zvyklostí, lépe na tom byly ženy bez OP. Respondentky by měly dbát na vyvážený příjem makroživin, navýšit příjem sacharidů a snížit příjem tuků, ostatní nutrienty (vápník, vláknina) navýšit. Měly by dbát na příjem kvalitních zdrojů bohatých na vápník, převážně mléka a mléčných výrobků, navýšit příjem ovoce a zeleniny pro dosažení DDD vlákniny.

**klíčová slova:** Osteoporóza; menopauza; výživa; vápník; bílkoviny; střevní mikrobiota