

## **Abstrakt**

Zdravá výživa je důležitá v každém věkovém období, obzvláště při vývoji plodu. V těle těhotné ženy dochází k řadě metabolických změn. Plod neustále zvyšuje své nároky, a tak je na tělo ženy kladen zvýšený nárok než obvykle. Žena by měla alespoň v těhotenství přizpůsobit své stravovací návyky těmto požadavkům a zajistit tak dostatek kvalitních živin nejen pro správný vývoj a růst plodu, ale i pro své zdraví. Dodržováním správné životosprávy se snižuje riziko pozdějších zdravotních komplikací nejen u matky, ale také u dítěte.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit míru informovanosti dotazovaných těhotných žen o důležitosti výživy během těhotenství a zda jim je poskytováno dostatek potřebných informací k získání těchto znalostí.

Teoretická část je zaměřena na jednotlivé složky výživy, obecná doporučení v jídelníčku těhotné ženy, důsledky nesprávného stravování v těhotenství, fyziologické změny, ke kterým v průběhu těhotenství dochází. Zmíněn je i energetický příjem v těhotenství a váhový přírůstek, kterého se mnoha žen obává.

Pro získání informací ohledně stanovených cílů byla zvolena neinterventní dotazníková metoda a rozhovor. Formou dotazníku byla zjišťována data ohledně znalostí těhotných žen z hlediska výživy v těhotenství a vlivu výživy na plod. Pro zjištění informací od gynekologů ohledně míry edukace těhotných žen o důležitosti výživy v těhotenství byla zvolena metoda formou rozhovoru. Po ukončení a vyhodnocení sběru dat od respondentek se porovnal odpovědi s odpověďmi z rozhovorů s gynekology. Vše probíhalo ve vybraných gynekologických ambulancích.

Bylo by vhodné více rozšířit nutriční poradenství do gynekologické péče a dát těhotným ženám možnost a prostor informace ohledně stravování v těhotenství získat.