

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá problematikou nejčastějších civilizačních onemocnění a jejich prevencí zdravým životním stylem. Cílem této práce je zmapovat, jak lidé ve věku 18 – 65 let dodržují zdravý životní styl, který vede k prevenci civilizačních onemocnění. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část se zabývá charakteristikou a především prevencí nejčastějších civilizačních onemocnění, mezi něž řadíme arteriální hypertenzi, obezitu, diabetes mellitus 2. typu, dyslipidemie, respektive aterosklerózu a její komplikace (např. aterosklerotická kardiovaskulární onemocnění) či onkologická onemocnění. Do zdravého životního stylu spadá správná výživa, dostatečná fyzická aktivita, nekouření, dostatek spánku a odpočinku, snížení stresu a absence abúzu tabáku a alkoholu.

V praktické části je zkoumáno dodržování zásad zdravého životního stylu pomocí dotazníkového šetření. Výzkum byl proveden na 122 náhodně vybraných osobách bez civilizačních onemocnění ve věku 18 – 65 let.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že většina respondentů na zdravý životní styl příliš nedbá. Respondenti nekonzumují dostatek zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů, ryb a zakysaných mléčných výrobků. Často se v jejich stravě vyskytuje bílé pečivo, maso a uzeniny. Dále má většina respondentů nedostatečnou pohybovou aktivitu, sedavé zaměstnání a udává kouření. Více než třetina respondentů přiznává překračování tolerovatelného množství alkoholu. Doporučenou délku spánku nedodrží více než polovina dotazovaných. Na druhou stranu respondenti příliš často neuváděli konzumaci polotovarů, fastfoodů a cukrovinek.

## **Klíčová slova**

civilizační onemocnění, životní styl, prevence, výživa