

## ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá problematikou nutričního příjmu lipofilních vitaminů u gravidních žen. Cílem práce je zanalyzovat příjem lipofilních vitaminů u vybrané skupiny českých těhotných žen v rámci tří pozorovaných období gravidity. Následně tyto hodnoty porovnat s doporučenými příjmy platnými v České republice a navrhnout případnou optimalizaci příjmu.

Od února 2021 do ledna 2022 byl hodnocen nutriční příjem u celkem 24 českých těhotných žen z Hradce Králové, ve věku 24–37 let, a to v rámci tří pozorovaných období gravidity. Těhotné ženy každý týden odevzdávaly vyplněné dotazníky, do kterých zaznamenávaly denní příjmy potravin a tekutin včetně jejich množství. Odevzdané dotazníky byly následně vyhodnocovány výživovým programem NutriDan a výsledky byly statisticky zpracovány programem Microsoft Excel. Získané hodnoty denních příjmů těhotných žen byly porovnány s doporučenými denními příjmy lipofilních vitaminů platnými v České republice.

Zásadním zjištěním studie je, že příjmy lipofilních vitaminů pozorované u gravidních žen, se mezi jednotlivými dny v týdnu ani mezi jednotlivými obdobími gravidity statisticky významně nelišily. Doporučenému dennímu příjmu se pozorované těhotné ženy nejvíce přiblížily v rámci příjmu karotenoidů a vitamínu E. Naopak nejméně bylo doporučených denních příjmů dosahováno u vitamínu A a vitamínu D.

České těhotné ženy by měly přijímat více lipofilních vitaminů ve stravě, zejména pak vitamínu D a s opatrností i vitamínu A, které mají tendenci být přijímány v nedostatečném množství. Díky vlastnosti lipofilních vitaminů kumulovat se ve tkáních, by z hlediska krátkodobého nedostatečného příjmu nemělo pozorovaným ženám hrozit riziko nežádoucích projevů. V rámci správného průběhu těhotenství a vývoje plodu je však na místě optimalizovat příjmy vitaminů.

**Klíčová slova:** těhotenství, výživa, lipofilní vitaminy, doporučený denní příjem.