



UNIVERZITA KARLOVA
1. lékařská fakulta
3. interní klinika 1. LF UK a VFN
U Nemocnice1, Praha 2, 128 00

Posudek oponenta bakalářské práce oboru **Nutriční terapeut**

Název bakalářské práce: Souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky

Autor práce: Nikol Mastromatteová

Vedoucí práce: Mgr. Judita Konečná

Oponent práce: MUDr. Hana Krejčí, Ph.D.

Akademický rok: 2022/2023

Posudek

Práce je logicky členěna a její struktura je adekvátní.

Abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu práce.

Volba tématu

Přístup autorky k zadanému tématu i postup zvolený k řešení byl adekvátní.

Téma hodnotím jako aktuální a velmi zajímavé. Průnik tématu napříč obory (v tomto případě nutriční a psychologie) je obohacující a významně rozšiřuje možnosti komplexního přístupu k problematice stravovacích návyků a jejich zlepšení.

Téma hodnotím jako obtížné, originalitu vlastního tématu hodnotím kladně.

Teoretická část

Autorka čerpá z monografií a článků českých i zahraničních autorů. Použité zdroje autorka cituje správně.

Formulace autorky jsou adekvátní a v porovnání s obvyklou úrovní bakalářských prací spíše nadstandardní. Autorka si dokonale osvojila nejen nutriční, ale i psychologickou odbornou terminologii. Jazyková výbava a způsob vyjadřování autorky jsou výborné.

K teoretické části mám pouze tyto drobné výhrady:

V kapitole 3.4. a dále v praktické části je použitý termín „bezpečná příprava potravin“. Potraviny jsou produkty potravinářské výroby, které podléhají přísným hygienickým normám. Přílehlavější výraz by byl „bezpečná příprava potravy“ nebo ještě lépe „bezpečné zacházení s potravinami“. V textu je upřesněno, že je tím myšleno dodržování základních hygienických pravidel. Nejsem si však jistá, zda je vhodné tento aspekt zařazovat mezi zdravé stravovací návyky. V širším kontextu jistě ano, ale tématem práce jsou spíše rizika chronických

civilizačních onemocnění v důsledku nevhodné skladby stravy a nadměrného kalorického obsahu. Přece jen riziko alimentárních nákaz je zcela jinou kapitolou. Z hlediska souvislosti chronických onemocnění a zacházení s potravinami je důležitý spíše aspekt kulinářských postupů (např. karcinogenní látky vznikající během smažení, pečení a grilování při vysokých teplotách).

V kapitole 3.5.1. jsou zmíněny transmastné kyseliny. Zde je nesprávně uvedeno, že jejich zdrojem jsou roztíratelné rostlinné tuky, a také, že vznikají při smažení. Roztíratelné rostlinné tuky (margariny) se již dlouho vyrábí jinou technologií a transmastné kyseliny neobsahují (až na ojedinělé výjimky). Smažení při vysokých teplotách (a překročení kouřového bodu daného tuku či oleje) vede k oxidaci tuků a vzniku karcinogenních aldehydů, nikoli však transmastných kyselin. Ty vznikají při průmyslové výrobě – částečném ztužování (hydrogenaci) rostlinných olejů a jsou součástí výrobků s obsahem těchto částečně ztužených tuků (např. cukrářské polevy, náplně oplatků, jemné pečivo). Transmastné kyseliny přirozeně obsažené v mase a mléce jsou jiného charakteru a jejich škodlivost je sporná.

V kapitole o tucích jsou přisuzovány negativní zdravotní účinky živočišným zdrojům a v tomto duchu jsou formulovány také některé otázky v praktické části. Neplatí to však univerzálně a obecně jsou zkratky živočišné tuky = nezdravé, rostlinné tuky = zdravé, velmi ošemetné. Např. konzumace mléčných výrobků není spojena se zvýšeným kardiovaskulárním rizikem, navzdory obsahu živočišného mléčného tuku. Totéž a ještě více platí pro rybí tuk, jak správně uvádí i autorka v jiné část textu. A naopak některé rostlinné tuky (palmový, palmojadrový, ztužené a částečně ztužené) nepatří mezi zdraví prospěšné.

V kapitole o vláknině je zmíněno zpomalené vstřebávání glukózy vlivem rozpustné vlákniny. Nejsem si jistá, zda to lze přisuzovat pouze rozpustné vláknině (je to spíše vlastnost obou typů vlákniny) a netýká se jen glukózy, ale všech živin.

V textu se objevují termíny rakovina, zdravá a nezdravá strava. V české odborné terminologii jsou tyto termíny prakticky tabu, i když v zahraniční literatuře se s výrazy cancer, healthy/unhealthy diet běžně pracuje. Jedná se tedy spíše o zaužívanou zvyklost, nikoli faktické důvody. Je jen dobře, že kvalitní text, jako je tato práce, pomáhají tyto zcela běžné termíny opět rehabilitovat.

Praktická část

Formulace hypotéz a cílů práce jsou adekvátní. Na všechny položené otázky podává autorka v závěru odpověď. Stanovené cíle práce byly splněny.

Závěr je formulován logicky a přehledně.

Na práci oceňuji nejen zvolené téma, ale i kvalitu zpracování získaných výsledků, včetně statistického hodnocení i strážlivého hodnocení limitů práce. Za největší pozitivum považuji závěrečný praktický výstup práce – návrhy přizpůsobení edukace zdravých stravovacích návyků zjištěným osobnostním rysům daného klienta.

Velmi kladně hodnotím také pilotní testování použitého dotazníku stravovacích návyků s následnou úpravou a upřesněním otázek. Přesto jsou ve formulaci některých otázek drobné rezervy:

Otázka 11 obsahuje zápor (Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů.), která připouští dvě odpovědi stejného významu: Ano, nemohu. Ne, nemohu. To mohlo některé respondenty vést k opačné odpovědi než zamýšleli.

Otázka 13 se ptá na preferenci rostlinných potravin před živočišnými. Tato otázka si také zasloužila bližší vysvětlení v závorce, podobně jako byly upřesněny otázky na zpracované potraviny nebo pestrou stravu. Z hlediska zdravé stravy je jistě žádoucí preference luštěnin před masnými výrobky, ale nikoliv např. sladkého (byť rostlinného) pokrmu před pokrmem s masem či vejcem. Rostlinné náhražky masných a mléčných výrobků jsou navíc uvedené jako příklad nežádoucích vysoce průmyslově zpracovaných potravin, což je správně, ale v kontextu preference rostlinných potravin to může být pro respondenty matoucí.

Otázka 18 by si také zasloužila upřesnění termínu kvalitní a čerstvé potraviny.

Otázky 19 a 20 se ptají na pravidelnou stravu 3-5 jídel denně. Jinou frekvenci jídel však nelze automaticky počítat za nezdravou. Otázky také nepočítají s možností dnes populárního přerušovaného lačnění (intermittent fasting), které při správné aplikaci přináší zdravotní benefity.

Otázka 22 se ptá na preferenci živočišných výrobků s nižším obsahem tuku. Jedná se o kontroverzní téma a takto položená otázka bez vysvětlení je trochu problematická. U libového versus prorostlého masa není pochyb, ale například v případě nízkotučných mléčných výrobků je již řada „ale“.

Otázka 23 se týká konzumace potravin s vysokým obsahem omega 3 mastných kyselin. Ve výčtu je zmíněn olivový olej, který však má poměrně nízký obsah omega 3 (na rozdíl od řepkového, lněného nebo sojového). Ve výčtu naopak chybí vejce, které je bohatším zdrojem omega 3 než například uvedené avokádo.

U otázky 25 by mělo být upřesněno, co je považováno za nadbytek sladkostí a slazených nápojů.

Nedomnívám se však, že by zmíněné výtky k formulaci otázek v dotazníku hrály podstatnou roli v hodnocení získaných výsledků.

Přílohy

Přílohy jsou zpracovány v odpovídající kvalitě.

Doporučení k obhajobě: Doporučuji práci k obhajobě.

Práci klasifikuji stupněm: výborně

V Praze dne 7. 6. 2023

Hana Krejčí



Oponent bakalářské práce