

Abstrakt

Tato práce se zabývá jódovou gramotností těhotných žen, což znamená znalostmi těchto žen o roli jódu v potravě. Jód je prvek, jehož příjem je esenciální pro tvorbu hormonů štítné žlázy. Jeho nedostatek má nepříznivý dopad na zdraví, a to především ohrožených skupin, jako jsou právě těhotné ženy a jejich děti. Tento deficit je v naší zemi problémem a zvýšení jódové gramotnosti by ho mohlo pomoci redukovat.

Cílem této bakalářské práce je ověřit, zda existuje vztah mezi jódovou gramotností těhotných žen a frekvencí zařazování potravin obsahujících jód do jejich jídelníčku. Dalším cílem je též nalézt souvislost mezi úrovní této gramotnosti a mírou informovanosti žen a zjistit z jakých zdrojů ženy nejčastěji čerpají informace. Součástí práce je i analýza užívání doplňků stravy a jejich složení.

Výzkumu se zúčastnilo 95 žen. Všechny obdržely dotazník, v němž odpovídaly na otázky týkající se nejen samotné jódové gramotnosti, ale i zdrojů o výživě, způsobu jejich stravování, výživových doplňků a dalších témat. Rozebírán byl též frekvenční potravinový jídelníček těchto žen. Polovina z těchto žen navštěvovala Gynekologicko-porodnickou kliniku 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, přičemž se jednalo o ambulance jak pro fyziologické, tak pro rizikové těhotenství. Druhá polovina žen odpovídala přes sociální sítě prostřednictvím online dotazníku.

Výsledky této práce ukázaly, že jódový deficit je v naší republice stále aktuálním problémem a těhotné ženy jsou nejvíce ohroženou skupinou obyvatel, jelikož nízká saturace jódem má následky nejen pro matku, ale i pro její dítě. Úroveň jódové gramotnosti těchto žen je nižší, než by bylo žádoucí. Odhalen byl vztah mezi jódovou gramotností a frekvencí konzumace určitých potravin, ale i mezi gramotností a faktory, které ji ovlivňují, jako je zejména zdroj informací o výživě.

Data z dotazníkového šetření poukazují na to, že by měla být projevena snaha o zlepšení jódového zásobení těhotných a o jejich edukaci o důležitosti jódu a účincích jeho nedostatku. Prokázán byl i samotný vztah mezi úrovní jódové gramotnosti a informovaností žen o roli jódu ve výživě. Zlepšení jódové gramotnosti těhotných žen by mělo pozitivně ovlivnit celkové zdraví populace a pomohlo by snížit riziko vzniku zdravotních problémů spojených s jódovým deficitem.

Klíčová slova: jód, jódová gramotnost, štítná žláza, těhotenství, výživa