

Posudek oponenta bakalářské práce oboru Nutriční terapeut

Název bakalářské práce: Vegetariánská strava v těhotenství
Autor práce: Jana Popovyčová
Vedoucí práce: PhDr. Tamara Starnovská
Oponent práce: Ing. Hana Pejšová, Ph.D.
Akademický rok: 2022/2023

POSUDEK

Volba tématu

Autorka se v práci zabývá problematikou vegetariánské výživy v průběhu těhotenství. Téma je přiměřeně obtížné a odpovídá studijnímu zaměření autorky.

Aktuálnost tématu

Téma je vzhledem k narůstajícímu počtu alternativně stravujících se lidí velmi aktuální. V alternativní výživě se řadí těhotné a kojící ženy mezi rizikové skupiny, tudíž je pro ně vhodně sestavená vegetariánská strava nezbytností. Navíc je tato skupina žen pod vyšším tlakem různých zdrojů informací z oblasti výživy a životního stylu. Ne vždy čerpají z odborných zdrojů a mohou tak podléhat různým rizikovým mýtům. To se týká i následné péče o děti.

Teoretická část

1. Struktura práce, logické členění (obsah)

V obsahu práce jsou zařazeny všechny důležité kapitoly, jejich řazení je logické a přehledné. Autorka se v této části práce mohla více zaměřit přímo na samotnou problematiku vegetariánství v těhotenství, na rozdíl od obecných informací (např. historie a dělení vegetariánství, výživa v těhotenství, zastaralá potravinová pyramida apod.). Tyto obecné informace lze vždy shrnout do menších kapitol, a naopak je zapotřebí předložit více informací souvisejících přímo s tématem práce. Například zde citovat výsledky studií s těhotnými vegetariánkami (vegankami), používat aktualizovaná výživová doporučení DACH 2018 apod.

2. Abstrakt a klíčová slova odpovídající obsahu práce

Abstrakt i klíčová slova vystihují zaměření práce.

3. Seznam literatury a práce s literárními zdroji

Rešeršních zdrojů je dostatek, odkazy jsou citovány správně. Vzhledem k aktuálnosti tématu by bylo vhodné eliminovat zastaralé zdroje, vyhledávat co nejaktuálnější zdroje a ověřit si, zda daný zdroj nemá nové vydání (Zlatohlávek, 2016, Tláskal, 2014)

4. Přesnost formování myšlenek, práce s odborným textem, úroveň jazykového zpracování

Teoretická část po odborné i jazykové stránce odpovídá požadavkům bakalářské práce. Poznámky k textu:

- Str. 13: Definice „Vegetariánství“ je spojená s úplnou absencí konzumace masa, u striktních forem s absencí konzumace všech živočišných potravin
 - Str.17,18, 27: neodborné výrazy (velké srdce, rozumný člověk, palivo pro své funkce, potrava pro normální střevní mikroflóru), chybný výraz „environmentální“ (správně environmentální). Ekologické a ekonomické aspekty jsou u této problematiky mnohem komplexnější, autorka je popsala příliš jednoduše a jednostranně
 - Str.18, 19: „vegetariánská výživa je zdravá“ – nevhodný výraz, v benefitech VS postrádám nižší výskyt rizikového chování, zdravotní benefity vegetariánství je zapotřebí podložit studiemi
 - Nesprávné výrazy: „chemická nebezpečí v potravinách“, „antinutriční bílkoviny“
 - „toxické látky“ – jedná se o přírodní toxické látky (to je rozdíl!)
 - Str. 20: Používání archaismů a citátů by nemělo být součástí odborného textu
- Podobné nedostatky má i část věnovaná výživě v těhotenství (příliš obecné teze, místy neodborné a zastaralé výrazy (mikroflóra), nepřesné a chybné údaje ohledně vhodných zdrojů živin a doporučení pro přípravu vegetariánské stravy, neaktualizovaná výživová doporučení
- Str. 26: označení „sójové mléko“ se dle legislativy nesmí používat!
 - Str. 27: cholesterol se neřadí mezi tuky (dle definice tuků), esenciální mastné kyseliny nejsou všechny omega 3 a omega 6 a nenacházejí se v živočišných zdrojích potravin

Praktická část

1. Formulace cílů práce a metodika výzkumu

Autorka velmi dobře zvolila formu výzkumu, za použití rozhovorů s respondentkami, přímo v ÚPMD v Podolí. Všechny sledované cíle odpovídají zaměření práce. Z biochemických parametrů by bylo jisté vhodné sledovat i sérové hladiny B12 (anémie může být maskována foláty) a také DHA, vitamín D. Vybraný počet respondentek je velmi nízký, jak sama autorka uvádí. Bylo by vhodné tento výzkum doplnit například o výzkum v rámci gynekologických ambulancí, nebo v jiných zařízeních. Podobně i rozbor jednodenního jídelníčku, nelze považovat za statisticky významný, jedná se spíše o ukázkou jídelníčku těhotné ženy.

2. Dosažené výsledky, úroveň diskuse a formulace závěru

Získané výsledky autorka velmi dobře zpracovala. V této části i v diskusi autorka správně používá vlastní názor a zamýšlí se nad problematikou v širším kontextu. Vegetariánky (dle platné definice) byly nakonec ve výzkumu pouze dvě, to je samozřejmě nedostačující počet respondentů v rámci bakalářské práce.

Formální zpracování práce

Práce na 90 stranách, včetně příloh, po formální stránce obsahuje všechny náležitosti pro psaní závěrečných prací.

Celkové hodnocení práce

Práce je v rámci celkového obsahu a požadavků na BP v pořádku. V textu se objevují nepřesnosti, neobdobné termíny, autorka místy píše více populárně než odborně. Empirická část má jen minimální vzorek respondentek, pokud mělo jít o vegetariánky, jedná se pouze o dvě ženy ze souboru. Na druhou stranu, rozhovory s nimi byly poměrně rozsáhlé.

Autorka v práci zároveň projevila své znalosti a dovednosti, provedla výzkum sama, přímo s respondentkami ve zdravotnickém zařízení, dobře stanovila cíle práce i otázky respondentkám a přehledně zpracovala výsledky šetření i předložené jídelníčky. Díky této vlastní iniciativě autorky považuji práci za velmi dobrou a věřím, že na ní studentka naváže v rámci diplomové práce. Další výzkum by tak mohl být lépe propracovaný a přínosnější, téma je v rámci nutriční terapie velmi aktuální.

Práce odpovídá / neodpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci:

Doporučení / nedoporučení k obhajobě: práci doporučuji k obhajobě

Práci klasifikuji stupněm výborně velmi dobře dobře neprospěl/a

Otázky a připomínky k obhajobě práce (nutné):

1. Jaké dvě mastné kyseliny řadíme mezi esenciální a jaké jsou jejich hlavní potravinové zdroje? Jaké MK s fyziologickým účinkem jsou z nich v organismu syntetizovány?
2. Jaké jsou průměrné hodnoty vstřebatelnosti nehemového železa z rostlinné stravy a proč tomu tak je oproti vstřebatelnosti hemového železa? Jaká jsou jiná doporučení ohledně konzumace rostlinných zdrojů železa, aby se jeho vstřebatelnost zvýšila (kromě vit. C)?
3. Jaký je hlavní zdroj vitamínu B12 v živočišných potravinách? Autorka ho v práci neuvedla. Jakými dvěma symptomy se nejčastěji projevuje deficit sérového vitamínu B12? Jak to souvisí s vysokým příjmem folátů u vegetariánů a veganů?

V Praze 9.5. 2023

Ing. Hana Pejšová, Ph.D.