

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá specifiky výživy u žen po menopauze. Ženy se v tomto období potýkají s úbytkem ženských hormonů a postmenopauzálními symptomy, které výrazně ovlivňují kvalitu života. Zdravý životní styl hraje výraznou roli v omezení působení symptomů na činnosti každodenního života a je prevencí vzniku onemocnění typicky podmíněných stárnutím organismu. Teoretická část práce se zabývá problematikou menopauzy a fyziologických změn, objasňuje zvýšená rizika vzniku onemocnění v tomto období života ženy, uvádí jejich dietní opatření a věnuje se obecným doporučením v rámci vhodného stravování pro ženy v menopauze včetně problematiky fytoestrogenů.

Cílem diplomové práce je zhodnotit stravovací zvyklosti postmenopauzálních žen ve srovnání se všeobecnými doporučeními a určit míru informovanosti o vhodné výživě, pohybové aktivitě, možnostech prevence a o možném vyšším riziku vzniku onemocnění v tomto období. V rámci metodologie bylo využito dotazníkové šetření, které bylo doplněno případovými studii. Výsledky výzkumu poukazují na nevhodné stravovací návyky žen po menopauze, tj. nízkou spotřebu ryb, zeleniny i celozrnných výrobků, a naopak vyšší konzumaci potravin s nevhodným složením. Nebyla potvrzena závislost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním žen a informovaností o výživě, nicméně povědomí o fytoestrogenech bylo u žen s vysokoškolským vzděláním statisticky vyšší než u žen se středoškolským vzděláním. Překvapivě také nebyla potvrzena souvislost mezi konzumací vybraných druhů potravin a zdravotním stavem postmenopauzálních žen výzkumného vzorku. Ke zlepšení situace nevhodného stravování žen je nutné kontinuálně edukovat o výživě a zapojit do prevence nutriční terapeutky.

klíčová slova: výživa žen po menopauze, fytoestrogeny, postmenopauzální osteoporóza