

## ABSTRAKT

Diplomová práce se věnuje problematice výživy kojících žen. Hlavním cílem této práce je provést komplexní analýzu nutričního příjmu českých žen v období laktace se zaměřením na příjem vybraných minerálních látek, konkrétně sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku a fosforu. Následně získané výsledky dále konfrontovat s doporučenými denními příjmy uvedených makroelementů.

Výsledky vycházejí z nutričních příjmů šesti sledovaných žen, od kterých byly v období od února 2022 do února 2023 poskytnuty hodnoty za všechna laktační období L1 až L4. Pro větší počet dat byly do výzkumu zahrnuty i hodnoty dalších dvou žen, od kterých byly získány hodnoty za období L1 až L3. Bližší informace této limitace jsou uvedeny v příslušné kapitole 7.1.7. Limitace studie.

Dotazníkovou formou ženy zaznamenávaly své jídelníčky, vždy týden před návštěvou fyziologické laboratoře pana docenta PharmDr. Miloslava Hronka Ph.D. Do dotazníku zapisovaly jídla, potraviny, tekutiny a jejich přijatá množství. Shromážděné informace byly dále zpracovány pomocí programu NutriDan a statisticky vyhodnoceny v programu Microsoft Excel.

Klíčovým zjištěním v rámci studie je nadbytečný příjem sodíku, a to přibližně o 1000 mg sodíku denně více než jsou doporučené normy. Mírný nadbytečný příjem byl zpozorován i u fosforu. Naopak, příjem vápníku a hořčíku byl zjištěn na úrovni nebo těsně pod dolní hranicí doporučených hodnot. Draslík odpovídal doporučeným hodnotám. V porovnání příjmů minerálních látek mezi jednotlivými dny v týdnu nebyly zaznamenány statisticky významné rozdíly. Nicméně, v porovnání příjmů minerálních látek během různých fází laktace, byla statistická významnost zjištěna u hořčíku a fosforu. Příjem obou minerálních látek po období L1 klesl. Hodnoty fosforu dále zůstaly konstantní, u hořčíku se po období L2 opět zvýšily.

Kojící ženy v České republice by měly dbát na zdravou, pestrou a vyváženou stravu, aby byly pokryty příjmy potřebných živin, včetně minerálních látek. Nadbytečný příjmem vysoce průmyslově zpracovaných potravin, které jsou na obsah minerálních látek chudé či naopak bohaté (ve formě kuchyňské soli či fosfátových solí), není žádoucí, a proto je i u těchto potravin třeba dbát na jejich přijímané množství.

**Klíčová slova:** laktace, výživa, minerální látky, makroelementy, doporučený denní příjem