

Abstrakt

Bakalářská práce zkoumá výživové návyky seniorů ve věku nad 65 let, žijících v domácím prostředí v ČR. Cílem práce bylo zmapovat tyto stravovací zvyklosti a porovnat je se soudobými doporučeními příslušných odborných institucí.

Teoretická část práce věnuje pozornost definicím stáří, stárnutí a vybranými pojmy, užívanými v geriatrii. Uvedeny jsou poznatky o výživových poruchách, které u seniorů nejsou ojedinělé. Zejména se jedná o malnutrici, obezitu, sakropenii či sarkopenické obezity. Ovšem nejrozsáhlejší složkou teoretické části zaujímá otázka zdravé výživy seniorů, nutriční potřebě jednotlivých živin a faktorům, které výživu ovlivňují.

Náplní praktické části práce je on-line anonymní kvantitativní empirické dotazníkové šetření a jeho následná analýza. Předmětem zkoumání byl soubor celkem 125 respondentů ve věku nad 65 let, z toho bylo celkem 89 (71,2 %) žen a 36 (28,8 %) mužů. Dotazník obsahoval otázky, týkající se obecné charakteristiky (pohlaví, výška, váha a BMI), avšak převážnou částí dotazování byla záležitost kvalitativní i kvantitativní stránky stravování. Jednalo se zejména o frekvenční dotazník, tedy frekvence konzumace jednotlivých druhů potravin.

Na základě tohoto šetření vzešlo několik doporučení, které mohou zlepšit výživový stav seniorů. Nedostatečný příjem byl u dotazovaných zaznamenán v případě luštěnin, ryb, mléčných výrobků, tekutin, ovoce a zeleniny.

Součástí práce byly vytvořeny i 2 edukační letáčky, sloužící k prevenci vzniku nejčastějších poruch výživy ve stáří.

Klíčová slova

Výživa, výživové zvyklosti, senior, zdraví, výživová doporučení