

Abstrakt

Bakalářská práce pojednává o vlivu kombinace potravních suplementů na tělesné složení u jednovaječných dvojčat při srovnatelné sportovní aktivitě. Teoretická část práce zahrnuje výživu z obecného hlediska a významu jednotlivých makroživin, mikroživin ve sportu. Jsou zde zmíněné i vybrané druhy doplňků sportovní výživy, které jsou v dnešní době hojně využívány za účelem podpory výživy k dosažení např. lepší výkonnosti, lepšího zotavení po sportovním výkonu, k nárůstu svalové tkáně apod. Dále teoretická část pojednává o výživě jednotlivých populačních skupin od inaktivních jedinců až po vrcholové sportovce. Praktická část práce se zaměřuje na výzkum, jehož cílem je zjištění rozdílu úbytku tělesné tukové hmoty, zvýšení tělesné svalové hmoty a zvýšení hodnoty bazálního metabolického výdeje u jednovaječných dvojčat po dobu tří měsíců. V dnešní době se mnoho jedinců, především žen, rozmýšlí, zda zařadit suplementy k dosažení lepších výsledků a výkon i přesto, že netrénují na stejné úrovni jako např. vrcholoví sportovci či vysoce vytrvalostní. Po celou dobu výzkumu měly oba zkoumané subjekty stejný stravovací režim, tréninkový program, rozdíl byl pouze v užívání určených suplementů u jednoho z dvojčat (subjekt 1). Ke zjištění hodnot tělesných kompozic na začátku a na konci výzkumu bylo použito bioimpedanční měření pomocí přístroje InBody 230. Měřením bylo zjištěno, že úbytek tukové tkáně bylo u obou subjektů stejný, jak se předpokládalo a u subjektu 1 tedy u toho, který užíval suplementy, došlo k vyššímu nárůstu svalové tkáně a hodnoty bazálního metabolického výdeje. Ukazuje se, že k úbytku tukové tkáně, kterou ženy nejčastěji řeší, mají největší vliv správné stravovací návyky, pravidelný pohyb, a tedy pokud nesportují na vyšší úrovni, nemusí zařazovat suplementy, aby dosáhly rychlejšímu úbytku tukové tkáně.

Klíčová slova: stravovací návyky, suplementy, tuková tkáň, výživa