

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá příjmem vlákniny a možnostmi jeho zvyšování. Hlavním cílem práce je zhodnotit skutečný příjem vlákniny v populaci a zjistit, zda lidé vlastně vědí, co to vláknina je a kolik by jí měli denně přijmout.

Teoretická část je zaměřena na vlákninu jako takovou. Je zde popsána její charakteristika, rozdělení, vlastnosti a zdroje. Také je zde prezentován vliv vlákniny na zdravotní stav člověka a důsledky při nedostatečném či naopak nadměrném příjmu vlákniny.

Praktická část je zaměřena na reálný příjem vlákniny v populaci. Je provedena formou dotazníkového šetření, v rámci kterého zjišťuji jaké vědomosti dotazovaní o vláknině mají, ale především jak často přijímají potraviny obsahující vlákninu. Dotazníky jsem rozdávala z velké části zákazníkům jedné nejmenované lékárny a zdravé výživy v Praze a ostatním kolemjdoucím. Celkem se mi podařilo vysbírat 84 dotazníků.

Ze zhodnocení výsledků vyplývá, že značná většina dotázaných má představu o tom, co je to vláknina a které potraviny ji obsahují nejvíce, ale už nevědí, jaký je doporučený denní příjem. Přesto polovina dotázaných si myslí, že přijímají vlákniny dostatek. Příjem vlákniny u mužů a žen nebyl až tak rozdílný. Největší odlišnost byla u konzumace ořechů a semínek. Ženy je konzumovaly mnohem častěji než muži. Další odlišností byla například konzumace ovoce a zeleniny. Zde velká část žen odpověděla, že tyto potraviny konzumují minimálně jedenkrát denně, zatímco muži ovoce konzumují maximálně jednou denně a zeleninu 3-5x týdně. Tyto výsledky jsou podrobně zpracovány a prezentovány v závěru diplomové práce.

Klíčová slova: Vláknina, spotřeba vlákniny, celozrnné výrobky, funkční potraviny, zácpa, prebiotika