

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá dietní prevencí diabetes mellitus 2. typu. Práce se skládá z části teoretické a části praktické. V teoretické části je rozebráno téma diabetes mellitus 2. typu se zaměřením na dietní prevenci. První kapitoly jsou více obecné, zabývají se onemocněním diabetes mellitus 2. typu, jeho charakteristikou, komplikacemi a léčbou. Pro lepší pochopení celé problematiky je zahrnuta také kapitola o obezitě a metabolickém syndromu.

Praktická část práce se zaměřuje na průzkum informovanosti a přístup k prevenci diabetes mellitus 2. typu u osob, které jsou ve vyšším riziku vzniku tohoto onemocnění. Jako riziková byla zvolena jednak jedinci, kteří mají pozitivní rodinnou anamnézu diabetes mellitus 2. typu a jednak pacienti, kteří trpí nadváhou nebo obezitou. Výzkum je založen na kvantitativním dotazníkovém šetření, kterého se zúčastnilo celkem 108 respondentů. Pro účely výzkumu byli respondenti rozděleni do dvou skupin podle zmíněných rizikových faktorů.

Podle výsledků výzkumu si značná část respondentů uvědomuje (celkem 84 %), že existuje určitá prevence tohoto onemocnění. Největší význam respondenti přikládají kombinaci dietní prevence a pravidelné pohybové aktivity. Nicméně právě přístup k této prevenci není v některých aspektech úplně ideální. U respondentů se jako nedostatečná ukázala konzumace ovoce, zeleniny a ryb. Rovněž se jako velmi nedostatečná ukázala pravidelná pohybová aktivita. Výsledky výzkumu také ukazují určité rozdíly mezi zmíněnými skupinami respondentů. Lepší stravovací návyky, ale také lepší povědomí o diabetu 2. typu a jeho prevenci bylo pozorováno ve skupině respondentů, kteří netrpí nadváhou ani obezitou.

Dietní prevence diabetes mellitus 2. typu je jednou z významných částí prevence tohoto onemocnění. Jedná se o velmi účinnou prevenci, především je-li doplněna pravidelnou pohybovou aktivitou. Je tedy velmi důležité šířit o této prevenci povědomí a klást na ni větší důraz.