Abstrakt

Senioři žijící v domácím prostředí tvoří nemalou a stále rostoucí skupinu populace. Správné stravování v tomto věku nabývá na významu, neboť přispívá k udržení dlouhého a kvalitního života.

Proto *cílem práce bylo zhodnotit způsob a kvalitu výživy vybraných seniorů*. Tento cíl byl rozdělen na *tři dílčí cíle, a sice 1) zjistit, zda stravování informantů odpovídá jejich věku a zdravotnímu stavu, 2) zda je jejich stravování něčím ovlivněno a 3) čím se řídí při nákupu potravin*. Vzorek se skládal ze čtyř manželských párů ve věku 71 až 75 let pocházejících z Karlovarského kraje, které se zapojily do kvalitativního výzkumu. Jelikož neexistují výživová doporučení, která by zohledňovala věk a současně onemocnění vyskytující se ve sledovaném vzorku nejčastěji, byla potřeba informantů práce formulována na základě relevantních doporučení týkajících se seniorů a daných onemocnění. Údaje o příjmu srovnávané s potřebou pak byly získány prostřednictvím týdenních jídelních záznamů, respektive softwaru „NutriPro START“. Další metodou získávání dat (konkrétně anamnestických) byl polostrukturovaný rozhovor.

Z výsledků práce plyne, že stravování vybraných seniorů spíše neodpovídá nárokům kladeným na základě jejich věku a zdravotního stavu, neboť většinově přijímají více tuků, nasycených mastných kyselin, sodíku, alkoholu (muži) a nedostatečné množství bílkovin, sacharidů, polynenasycených mastných kyselin, vlákniny, vápníku, vitaminu D a tekutin. Nikdo nepřijal hlavní živiny ve správném poměru. Správné hodnoty energie, cholesterolu a jednoduchých cukrů měla ½ vzorku. Pouze příjem trans mastných kyselin a monoenových MK odpovídal u všech a poměr n-6 : n-3 MK u většiny odpovídal doporučením. Rozbor jídelníčků také poukázal na možnou souvislost mezi množstvím konzumovaných léčiv a mírou naplnění potřeby energie i hlavních živin. Z odpovědí na otázky ohledně výběru potravin je patrné, že se informanti při nákupu řídí kvalitou potravin, cenou, zájmem o své zdraví a chuťovou preferencí.

V kostce by ke zvýšení kvality výživy mohlo vést zařazení vyššího množství rostlinných tuků, ryb, celozrnných potravin, luštěnin, ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, tekutin, suplementace vitaminu D i n-3 MK a snížení konzumace živočišných tuků, soli a alkoholu. Aby se tohoto dosáhlo, byla by vhodná nutriční edukace zkoumaného vzorku, popřípadě celé populační skupiny, neboť lze předpokládat, že stravování většiny nebude odpovídat jejich věku ani zdravotnímu stavu.

Klíčová slova: senior, výživa, doporučení, zdravotní stav