

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá výživou kojících žen. Cílem bylo analyzovat nutriční příjem energie, lipidů, sacharidů, proteinů a tekutin v období laktace. K tomuto účelu byly v teoretické části shromážděny poznatky o příjmu substrátů a jejich významu ve výživě se zaměřením na kojící ženy.

Sledování probíhalo ve třech oddělených laktačních obdobích, a to 3. týden po porodu a poslední týdny 3. a 6. měsíce kojení. Každá z 20 zúčastněných kojících žen vyplňovala na konci období dotazník, do kterého vedla týdenní záznam konzumované stravy a tekutin. K výpočtu množství přijatých substrátů byl použit nutriční program NutriDan a pro statistické zpracování výsledků program Excel. Výsledné hodnoty byly porovnány s doporučeními Společnosti pro výživu platnými pro Českou republiku.

Příjem nutrientů se napříč kojením ani mezi jednotlivými dny v týdnu statisticky významně nelišil. Ústředními zjištěními studie jsou nedostatečný energetický příjem v porovnání s doporučeným a relativně nižší příjem sacharidů ve stravě na úkor vyššího přísunu proteinů. Dále konzumace cholesterolu a nasycených mastných kyselin významně překračovala doporučené meze. Příjem tekutin kojících žen se pohyboval kolem požadovaných hodnot.

České kojící ženy by se měly v oblasti výživy zaměřit na zajištění dostatečného kalorického příjmu, na poměry základních makroživin a jejich konkrétní složení. Vhodné by bylo zvýšit konzumaci polynenasycených mastných kyselin a vlákniny, a naopak omezit příjem nasycených tuků a cholesterolu.

Klíčová slova: laktace, výživa.