

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá rizikovými faktory osteoporózy a zlomenin u osob starších 65 let. Teoretická část se zabývá definicí osteoporózy, fyziologií kostí, hormonální regulace, determinantami onemocnění, klinickými projevy, diagnostikou, prevencí onemocnění a stářím. Nezbytnou součástí teoretické práce jsou kapitoly o pohybové aktivitě a výživě.

Cílem diplomové práce bylo zhodnotit výskyt osteoporózy a rizikových faktorů zlomenin se zaměřením na nutriční rizikové faktory. Výzkumu se účastnilo 86 respondentů, kterým byl předložen dotazník rizikových faktorů a pomocí nástroje FRAX byla zjištěna rizikovost vzniku zlomenin. Na základě tohoto šetření byli pacienti rozděleni do 2 skupin: s vysokým rizikem a nízkým rizikem zlomeniny. 3denní jídelníček vyplnilo 10 pacientů z každé skupiny. 30 respondentům z celkového počtu bylo navíc poskytnuto denzitometrické vyšetření, které bylo zhodnoceno z hlediska pravděpodobnosti vzniku zlomenin.

Výsledky diplomové práce ukazují, že 45 % respondentů má vyšší riziko vzniku zlomenin. U této skupiny byl zjištěn statisticky vyšší věk a nižší BMI. Z výzkumu dále vyplynulo, že pacienti s vyšším rizikem zlomenin statisticky významně přijímají méně energie, bílkovin, tuků, sacharidů, jednoduchých cukrů i vápníku oproti skupině s nižším rizikem zlomenin. U většiny účastníků výzkumu byl navíc prokázán nedostatečný příjem mléčných výrobků i ryb.

Klíčová slova: osteoporóza, rizikové faktory, riziko zlomenin, vápník, vitamin D, výživa