

ABSTRAKT

Těhotenství je zásadní období v životě ženy, kdy dochází k mnoha tělesným i psychickým změnám. Žena musí myslet nejen na sebe a zohledňovat, co je nejlepší pro ní a její dítě. Pomocí nutričně bohaté stravy je možné ovlivnit zdraví plodu až do daleké budoucnosti. Tato bakalářská práce se zabývá výživou těhotných žen, jejich potřebami, informovaností a využitím získaných poznatků.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V první části rozebírám teoretické znalosti o těhotenství, příjmu energie a stravě v těhotenství. V druhé části probíhá vyhodnocení formou dotazníkového šetření, kdy bylo získáno 196 dotazníků. Dotazník zahrnuje otázky na informovanost žen a jejich zdroje, stravování, doplňky stravy, pitný režim a rizikové složky potravy. Cílem této práce bylo zjistit, jaké má těhotné tělo potřeby, jaké mají gravidní ženy znalosti, zda se cítí dostatečně informovány, kde primárně informace o výživě získávají a jak je poté využijí.

Při vyhodnocení hypotéz byly některé potvrzeny a jiné vyvráceny. Hypotéza ohledně toho, zda jsou ženy dostatečně informovány, byla bohužel vyvrácena, jelikož většina žen takový pocit neměla. Další hypotéza ohledně primárního využívání internetu jako zdroje informací byla potvrzena a další potvrzenou hypotézou bylo užívání doplňků stravy u většiny těhotných žen.

Závěrem doporučuji pomoci zlepšit nutriční gramotnost těhotných žen. Pomocí brožurek v gynekologických informacích či se správnými odkazy na vhodné internetové zdroje by se dalo předejít hledání informací na nedůvěryhodných internetových stránkách.

klíčová slova: těhotenství, zdravá výživa, informovanost, těhotná žena