

## ABSTRAKT

Tato diplomová práce se zabývá výživou žen v období těhotenství. Během tohoto období dochází k mnoha fyziologickým změnám a je nutné tyto změny dostatečně pokrýt, aby bylo možné zabezpečit správný vývoj plodu a zdraví matky. Cílem práce bylo zhodnotit výživu těhotných žen se zaměřením na příjem energie, proteinů, lipidů, sacharidů a tekutin a posoudit, zda se příjem těchto nutrientů během těhotenství mění.

Pozorování bylo provedeno na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovi v Hradci Králové během od března do prosince 2020. Šetření se zúčastnilo 10 žen ve věku 25-39 let a probíhalo ve třech oddělených obdobích gravidity. Pro získání nutričních dat byl použit program NutriDan a statistické zpracování bylo provedeno pomocí programu Microsoft Excel. Výsledky ze studie byly porovnány s doporučeními v České republice.

Příjem jednotlivých nutrientů a energie se v průběhu těhotenství statisticky významně nelišil. Ze získaných výsledků vyplývá, že není pokryt doporučený energetický příjem a ani podíly některých živin neodpovídají českému standardu. Energetický příjem těhotných je nižší než doporučený příjem 2200 kcal/ den pro netěhotné a nekojící ženy. Ženy zvyšují příjem proteinů, ale na úkor nepatrně sníženého příjmu sacharidů. Denní příjem proteinů byl skoro o polovinu vyšší než doporučená dávka. Podíl sacharidů z energetického příjmu je ve všech obdobích těhotenství nižší než 50 %. Denní průměrný příjem sacharidů byl 46,0 %, 49,0 % a 44,0 % CEP. Doporučené denní dávky lipidů jsou v normě, nicméně jejich složení není ve stravě vyrovnané, poměr nasycených a nenasycených mastných kyselin je téměř vyrovnaný, přičemž by měl být zachován poměr 1:2. Příjem nasycených mastných kyselin převyšoval doporučené denní dávky o 18-43 % a naopak polynenasycené mastné kyseliny byly o 14-20 % nižší než je doporučeno. Z přijatého množství vlákniny 22 (17; 27)g, 23 (20; 29)g a 21 (17; 28)g vyplývá, že denní přísun vlákniny u sledované skupiny žen je nižší než doporučených 30 g.

Těhotné ženy v České republice by se měly více soustředit na vyváženost přijímané stravy a konkrétní zastoupení makronutrientů. Vhodné by bylo zaměřit se na prevenci kardiovaskulárních onemocnění zajištěním nižšího příjmu nasycených mastných kyselin a zvýšit příjem polynenasycených MK.

**Klíčová slova:** těhotenství, výživa, energetický příjem, makronutrienty