

## **Abstrakt**

Cíl práce: Hlavním cílem této studie bylo zhodnotit význam dlouhodobé pravidelné fyzické aktivity u pacientů s diabetem.

Metody: K výzkumu bylo vybráno 53 pacientů s diagnostikovaným diabetem navštěvujících diabetologickou ambulanci III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Pro dosažení cíle práce byla použita kombinace sběru dat formou anonymního dotazníkového šetření vlastní konstrukce a laboratorních výsledků ze zdravotnické dokumentace nemocničního informačního systému Medea. V průběhu vyplňování byl dotazník s pacienty podrobně konzultován, a v případě zájmu měli možnost vlastních dotazů a krátké edukace týkající se této problematiky. Všechna získaná data byla zaznamenána do tabulek a následně zpracována do grafů v počítačovém programu Microsoft Office Excel. Statistické vyhodnocení bylo provedeno pomocí softwaru Tibco Statistica 14.0.

Výsledky: Výsledky této studie ukazují, že pravidelná pohybová aktivita je asociována s lepšími laboratorními výsledky. Nejvýznamnějším parametrem při posuzování pohybové aktivity byl dotaz na každodenní fyzickou zátěž trvající alespoň 30 minut. Pacienti fyzicky aktivní >30 minut denně měli oproti těm méně aktivním významně lepší HbA<sub>1c</sub> (50±9 vs. 60±15 mmol/mol, p<0,01), celkový cholesterol (3,7±0,8 vs. 4,3±0,9, p<0,05) i triacylglyceroly (1,0±0,5 vs. 2,0±1,3, p<0,001). Naopak rozdíly v HDL a LDL cholesterolu nebyly statisticky významné. Byla zjištěna významná závislost mezi BMI a glykovaným hemoglobinem (HbA<sub>1c</sub>) (r = 0,3, p<0,05). Pacienti vedení v dětství k fyzické aktivitě jsou v dospělosti významně častěji fyzicky aktivní. Pacienti jsou obecně dobře informováni o významu fyzické aktivity a stravování pro optimální kompenzaci diabetu, a zároveň i o nevhodnosti zařazování dia výrobků.

Závěr: Dlouhodobá pravidelná fyzická aktivita u pacientů s diabetem má zásadní vliv jak na kompenzaci diabetu, tak na další metabolické analyty. Nejvýznamnějším parametrem hodnocení fyzické aktivity bylo v naší studii průměrné trvání aktivity za den. Třebaže jsou pacienti obecně dobře informováni o významu fyzické aktivity a stravování pro kompenzaci diabetu, reálně mají v jejich naplňování ještě velké rezervy.

**Klíčová slova:** diabetes mellitus, dieta, kompenzace diabetu, metabolický syndrom, pohybová aktivita, sarkopenie