

## ABSTRAKT

Menstruační cyklus představuje fyziologický proces charakteristický pro reprodukční období žen. Jeho pravidelné opakování a případná přítomnost obtíží mohou významně ovlivnit kvalitu života. Výzkumy naznačují, že složení stravy, zejména příjem klíčových mikro- a makroživin, může hrát roli v prevenci a zmírnění menstruačních potíží.

Cílem této práce bylo analyzovat souvislosti mezi stravovacími návyky žen v reprodukčním věku a výskytem menstruačních potíží. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na význam jednotlivých živin pro správný průběh menstruačního cyklu a na jejich hlavní potravinové zdroje. Praktická část vyhodnocuje příjem vybraných nutrientů u respondentek prostřednictvím čtyřdenních jídelních záznamů a porovnává výsledky objektivní analýzy se subjektivním hodnocením vlastních stravovacích návyků.

Do výzkumu bylo zapojeno 26 respondentek, které vyplnily anonymní dotazník a poskytly záznamy o svém stravování. Vyhodnocovány byly tři hypotézy týkající se souvislosti mezi menstruačními obtížemi a příjmem bílkovin, nasycených mastných kyselin a n-3 mastných kyselin. Hypotézy vztahující se k nedostatečnému příjmu bílkovin a zvýšenému příjmu nasycených mastných kyselin nebyly potvrzeny. Naopak hypotéza o negativním vlivu nízkého příjmu n-3 mastných kyselin na míru menstruačních bolestí byla potvrzena.

Na základě zjištěných výsledků je doporučeno zvýšit informovanost žen o možnostech ovlivnění menstruačního zdraví prostřednictvím výživy, například formou informativního materiálu dostupného v gynekologických ambulancích. Takový materiál může sloužit jako důvěryhodný a praktický nástroj k podpoře zdravého menstruačního cyklu prostřednictvím úprav v oblasti stravování.

**Klíčová slova:** menstruační cyklus, dysmenorea, strava, nutrienty