



Ústav tělovýchovného lékařství  
1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy  
Salmovská 5, 120 00 Praha 2  
tel. 224 965 716-720, fax 224 919 527,  
E-mail [zvili@lf1.cuni.cz](mailto:zvili@lf1.cuni.cz)  
přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



## Posudek oponenta bakalářské práce oboru nutriční terapeut

Název práce: **Využití kreatinu a karnitinu ve sportu**

Autor práce: **Věra Vodičková**

Vedoucí práce: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Oponent práce: odb. as. MUDr. Lea Boudová

Akademický rok: 2011/2012

### Posudek

Zvolené téma je aktuální, zájem o sportovní výživu a o výživu vůbec je v odborných kruzích i v běžné populaci značný. Potravní suplementy typu karnitin a kreatin patří ve sportu k nejpoužívanějším. Přestože o suplementech bylo napsáno mnoho odborných publikací, pokusila se autorka o jakousi review na toto téma, jelikož na tomto poli zůstává spousta sporných názorů. Tímto si autorka zvolila téma s vyšší obtížností. Způsobem zpracování je téma originální. Doposud byly ve světovém odborném písemnictví publikovány jen 2 meta-analýzy týkající se kreatinu a karnitinu.

Členění práce je logické, abstrakt a klíčová slova odpovídají obsahu studie. Úroveň zpracování literární rešerše a práce s literárními zdroji je výborná. V práci jsou použity jak klasické zdroje, tak moderní internetové odkazy, uvedený seznam použité literatury je správný po formální stránce a citace jsou úplné. Práce se dobře čte, protože je napsána dobrou češtinou a formulace myšlenek je pregnantní.

Studie nemá experimentální charakter, nicméně hloubkou a šířkou zpracovaného tématu v rovině teoretické vysoce překračuje nároky kladené na bakalářskou práci.

Práce obsahuje 6 obrázků, 7 tabulek a 1 graf, které po formální stránce odpovídají zákonným normám, jsou přehledné a vhodně doplňují obsah rukopisu. Nemám žádné připomínky či výtky ke stylistické stránce práce, která je na velmi dobré úrovni.

Prezentované výsledky, diskuse i závěr splňují nároky kladené na bakalářskou práci. Přínosem práce je ucelený pohled na možnost využití kreatinu a karnitinu jako nejčastěji používaných potravních doplňků ve sportu. Autorka si udržela nadhled a nesnažila se za každou cenu dokázat „záračné“ účinky obou látek ani se nedopustila opačného extrému, že by k jejich účinkům přistupovala s předem zaujatou skepsí.

Celkové hodnocení práce: I když práce studentky Vodičkové neobsahuje experimentální část, přesto se domnívám, že tím kvalita studie nijak neutrpěla. Odborníci na výživu se často hlásí k jednomu ze dvou nesmiřitelných táborů. V jednom z nich se nacházejí zarytí odpůrci doplňků stravy, kteří tvrdí, že doplňky nemají žádný účinek na zdraví člověka, tím méně na



## Ústav tělovýchovného lékařství

1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy

Salmovská 5, 120 00 Praha 2

tel. 224 965 716-720, fax 224 919 527,

E-mail [zvili@lf1.cuni.cz](mailto:zvili@lf1.cuni.cz)

přednosta: Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.



jeho fyzickou zdatnost či sportovní výkonnost. Ve druhém z nich jsou zastánci dalšího extrému, kteří přisuzují doplňkům stravy mnohem větší význam a účinnost, než ve skutečnosti mohou mít. Když si však projdeme současnou světovou odbornou literaturu, tak jak to udělala autorka studie (85 citovaných prací!) zjistíme, že chceme-li zůstat objektivní, nemůžete zastávat ani jedno extrémní stanovisko. Pravda je totiž někde uprostřed. V seznamu světové literatury najdeme skoro u každého potravního doplňku studie, které prokázaly jeho účinnost ale zrovna tak i studie, které ji popírají. Oceňuji, že si autorka vybrala takto „ožehavé“ a často diskutované téma.

**Práce odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.**

**Doporučuji ji k obhajobě.**

**Práci klasifikuji stupněm výborně.**

Otázky a připomínky:

1. Jak si vysvětlujete, že v Konsenzuálním prohlášení MOV o sportovní výživě konaném ve švýcarském Lausanne v říjnu 2010 se praví: „Z mnoha různých sportovcům dostupných ergogenních dietních prostředků jen velmi malý počet může zvýšit výkon některých sportovců.“ na jedné straně a na druhé straně enormní a stále rostoucí spotřebu potravních doplňků u sportovců?
2. Myslíte si, že „pestrá a vyvážená strava“ je u sportovců dostatečná k dosažení optimálního sportovního výkonu?
3. Pomohlo vám vybrané téma nějak při vaší vlastní sportovní aktivitě?

V Praze dne 16.5.2012

odb. as. MUDr. Lea Boudová

ÚTL 1. LF UK a VFN

tel. 224 965 725

e-mail: [lboud@lf1.cuni.cz](mailto:lboud@lf1.cuni.cz)