

Název: Optimalizace výživy u stárnoucích lidí - hodnocení účinků diety

Souhrn:

Bakalářská práce se zabývá otázkou výživy a užívání diet u stárnoucích osob.

Teoretická část je zaměřena na stručné zpracování pojmů stárnutí a stáří v oboru gerontologie. Daná část obsahuje, mimo jiné i popis projevů stáří zejména na vzhled, pohyb a mentalitu. Další oddíl informuje o „správné“ výživě v průběhu celého života, jelikož stárneme v okamžiku, kdy přicházíme na svět. V závěru teoretické části nalezneme základní informace o dietách, malnutrici, obezitě a *diabetes mellitus*.

Empirická část prezentuje výsledky výzkumného šetření. Průzkumu se zúčastnilo 18 respondentů z dietologické poradny UROCONT s.r.o. v Pardubicích a 46 respondentů společnosti Flora. Cílem práce bylo porovnat data mužů a žen ve stanovených věkových kategoriích. Zjistit jak se liší Body Mass Indexu (BMI), poměr pas/boky (WHR), procentuální zastoupení tuků (PBF) u pacientů postižených diabetem a u pacientů zdravých.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, výživa, dieta, obezita, malnutrice, *diabetes mellitus*, WHR, PBF, BMI, obvod pasu