

## ABSTRAKT

**Úvod:** Tématem této bakalářské práce je dietní prevence diabetes mellitus 2. typu. Dietní změny v prevenci diabetu jsou jedním ze základních opatření. Prevence diabetu je velmi důležitá a pro správné uplatnění preventivních opatření je potřeba porozumět jeho patofyziologii a znát jeho příčiny, následky a komplikace.

**Cíle bakalářské práce:** Teoretická část shrnuje aktuální poznatky z oblasti diabetologie, obezitologie a prevence diabetu 2. typu, především té dietní. Praktická část zpracovává výsledky průzkumu, který byl směřován na osoby v riziku diabetu 2. typu, především na jedince s rodinnou anamnézou diabetes mellitus. Hlavní dílčí cíle průzkumu zahrnovaly: stravovací návyky a zvyklosti respondentů, znalosti v oblasti dietní prevence diabetu 2. typu, povědomí o souvislosti obezity s výskytem diabetu a o vlivu fyzické aktivity v prevenci diabetu 2. typu.

**Metodika:** Průzkum probíhal formou anonymního a dobrovolného dotazníku. Dotazníky byly rozděleny pacientům na oddělení všeobecné interny Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, pacientům praktické lékařky a v kardiologické ambulanci na Praze 10.

**Shrnutí výsledků průzkumu:** Stravovací návyky a doporučená konzumace různých druhů potravin nebyly u části respondentů v souladu se zásadami zdravého životního stylu a dietní prevencí diabetu. Znalost některých preventivních dietních opatření je také nedostačující, ale povědomí o souvislosti obezity a mírné redukce váhy s výskytem diabetu 2. typu je již rozšířenější. Doporučené pravidelné fyzické aktivitě se většina respondentů spíše nevěnuje.

**Závěr a doporučení:** Diabetes mellitus je onemocnění s častým výskytem. Přes genetickou predispozici, která hraje ve výskytu tohoto onemocnění výraznou roli, lze incidenci diabetu 2. typu pomocí preventivních opatření farmakologického i nefarmakologického rázu snížit, nebo alespoň jeho vznik časově oddálit. Proto by měl být na prevenci tohoto onemocnění kladen zvýšený důraz.

**Klíčová slova:** diabetes mellitus, diabetes mellitus 2. typu, cukrovka, inzulinová rezistence, screening, prediabetes, obezita, metabolický syndrom, dietní prevence