

Posudek vedoucího diplomové práce

Bc. Kateřina Bláhová

Komplexní nutriční typologie – efektivní forma hubnutí?

Autorka se ve své diplomové práci zabývá komplexní nutriční typologií a zhodnocením jejího efektu v redukci tělesné hmotnosti. Téma diplomové práce je dosti specifické a autorka si tím vzala na sebe velmi těžký úkol vzhledem k nedostatku relevantních vědeckých studií týkající se řešeného tématu.

Autorka práci už jednou k posouzení předkládala, přičemž jí byly vytýkány jak formální chyby, tak také způsob citace a především nerelevantní literatura. Formální chyby autorka z velké části odstranila, horší to je s použitými literárními zdroji. Autorka uvádí 33 literárních zdrojů, z čehož je 10 cizojazyčných, ale stále ještě značná část práce je čerpána z internetu (29 odkazů). U některých tvrzení není uvedena citace a jsou dosti zavádějící. Například na straně 19 autorka uvádí, že denní energetický příjem člověka by neměl převýšit jeho bazální metabolismus o 10 – 20 % a že by člověk měl jíst množství jídla odpovídající velikosti pěsti daného jedince; na straně 22 píše o tučných bílkovinách, tmavém kuřecím masu atd. Dále jsou zde různé nejasnosti vyplývající z použitých zdrojů, tedy doporučené složení stravy s pouze 15 % tuků a nebo se 40 % bílkovin či tvrzení, že každý má podvědomou tendenci dráždit svojí vůdčí žlázu (str. 36). Dále u vyrovnaného spalování autorka uvádí, že se nedoporučují živočišné potraviny a mezi doporučovanými potravinami jsou vyjmenované vnitřnosti, sardinky, hovězí maso, kuřecí maso, losos, koryši, treska, vaječné bílky, tvaroh a jogurt. Dále mi není úplně jasné, jak lze nutriční typologii chápat jako syntézu moderní západní medicíny a tradiční východní medicíny nebo co je myšleno pod pojmem lipidová poradna (str. 25) nebo atraktivní potrava (str. 28). Dále jsou zde doporučovány „kvalitní a cílené potravní doplňky“, ale většina respondentů uvedla, že jim doplňky nebyly doporučeny nebo je nechtěli užívat – což je velký rozdíl. Dále autorka uvádí, že v rámci určení nutričního typu jsou uvažovány kritéria jako např. analýza genů pomocí analýzy DNA (str. 28), o čemž pochybuji.

Praktická část práce je zpracována odpovídajícím způsobem. V diskusi postrádám více vědeckých studií.

U autorky oceňuji odvahu a snahu téma zpracovat. Taktéž pozitivně hodnotím kritický pohled v závěru práce. Přestože diplomová práce mám stále řadu nedostatků, domnívám se, že pokud diplomantka při obhajobě přiblíží a srozumitelně vysvětlí výše zmíněné nejasnosti a

bude schopna jednotlivé zásady porovnat se současnými vědeckými poznatky a kriticky zhodnotit, bude tímto možné práci obhájit.

V Praze, dne 29. 4. 2015

PhDr. Klára Coufalová, Ph.D.