

Abstrakt

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku konzumace jednoduchých cukrů a její psychologické a behaviorální aspekty ve vztahu k závislostnímu chování. Cílem práce bylo zmapovat a popsat zda a jak jsou vybrané behaviorální a psychologické symptomy ovlivněny změnou v konzumaci jednoduchých cukrů.

Data byla získána technikou vedení polostrukturovaného rozhovoru a administrací dotazníků. Použité byly dva dotazníky SCL-90 a Frekvenční potravinový dotazník. Výzkumný vzorek byl rozdělen na dvě skupiny. První - kontrolní skupina jsou jedinci, kteří běžně konzumují stravu, ve které se nachází jednoduché cukry. Druhou - kvaziexperimentální skupinou jsou jedinci, kteří se minimálně 2 roky dobrovolně stravují bez příjmu jednoduchých cukrů. Vzhledem ke specifčnosti tohoto výběrového kritéria a s ohledem na validitu výsledků byla kvaziexperimentální skupina vybrána mezi jedinci konzumující makrobiotickou stravu. Respondenti absolvovali rozhovor i vyplnění dotazníků v rámci jednoho setkání.

Na základě analýzy dat bylo zjištěno, že jedinci, kteří nekonzumují jednoduchý cukr, vykazují méně psychopatologických symptomů dle SCL-90, po vyloučení cukru zároveň splňovali více charakteristik závislostního chování ve vztahu k jednoduchému cukru než kontrolní skupina. Změny po vyloučení jednoduchých cukrů byly nejčastěji spojeny se změnou chutí a se zlepšením fyzického i psychického zdraví. Porovnání obou skupin ukázalo v zásadě podobné vnímání problematiky konzumace jednoduchých cukrů.

Klíčová slova

Cukr, závislost, chování, psychologické projevy