

Bakalářská práce se zabývá omega-3 nenasycenými mastnými kyselinami ve výživě. Práce zkoumá informovanost studentů 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze o omega-3 mastných kyselinách a jejich spotřebu potravin bohatých na omega-3 mastné kyseliny.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na základní teorii mastných kyselin, obecnou charakteristiku omega-3 mastných kyselin a doporučený příjem polyenových mastných kyselin ve výživě. Zabývá se účinky omega-3 mastných kyselin v prevenci a léčbě chorob a vlivu na lipidové spektrum, kardiovaskulární systém, imunitní systém, centrální nervový systém a zrak, diabetologii, nutriční farmakologii a kůži. Pojednává o významu příjmu omega-3 mastných kyselin u těhotných a kojících žen, dětí, seniorů, veganů a specifikuje zdroje omega-3 mastných kyselin ve výživě.

Praktická část bakalářské práce vyhodnocuje dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 467 studentů ze všech ročníků a oborů 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze studujících v akademickém roce 2015/2016. Zahrnuje cíl práce, hypotézy, metodiku práce, výsledky a diskuzi. Výsledky praktické části práce jsou prezentovány formou grafů a tabulek s komentáři.

Závěrem práce bylo doporučeno zaměřit se ve výuce o tucích více na omega-3 mastné kyseliny, jejich význam pro zdraví a vést zdravotníky k dalšímu vzdělávání o tomto tématu, aby správně informovaná odborná veřejnost mohla působit na obyvatelstvo ve změnách stravovacích návyků.