ABSTRAKT

V bakalářské práci jsem přiblížila problematiku dnešní doby, kterou je čím dál větší počet lidí, kteří celý pracovní den tráví vsedě, u počítače. Zároveň mají téměř neomezený přístup k potravinám. Tyto dva faktory výrazně přispívají k nezdravému životnímu stylu. Ten má vliv na rozvoj metabolických onemocnění, někdy nazývaných také jako „civilizační onemocnění“.

V první části jsem popsala racionální výživu, jak by měl vypadat příjem jednotlivých makroživin (bílkovin, tuků a sacharidů) i mikroživin (vitaminů, minerálních látek).

Ve druhé části jsou uvedeny hlavní metabolická onemocnění, která mají souvislost se špatným životním stylem a hlavně sedavým způsobem života.

Praktická část se skládá z dotazníkového šetření. Cílem dotazníku bylo zjistit výživové a pohybové zvyklosti u zaměstnanců, kteří většinu pracovního dne tráví vsedě. Z výzkumu vyplynulo, že většině dotázaných není lhostejné, jaké potraviny přijímají, snaží se tomu přizpůsobit i své chování a nakupování. Někteří respondenti, přestože mají zájem o změnu životního stylu, nedaří se jim vytyčeného cíle dosáhnout. Možným řešením by byla spolupráce firem, jejichž zaměstnanci pracují vsedě, s nutričním terapeutem, který by pomohl lidem předcházet různým onemocněním způsobeným nesprávnou výživou.

klíčová slova: výživa, sedavé zaměstnání, civilizační onemocnění, metabolický syndrom, diabetes mellitus, obezita