ABSTRAKT:

Název: Vliv stravovacích návyků na změnu tělesného složení – tělesná hmotnost, tělesný tuk, svalová hmota a tělesná voda

Cíl práce: Cílem této práce je ovlivnit změny v tělesném složení u žen různého věku, tělesné hmotnosti, zaměstnání a pohybového režimu. Úpravou stravovacích návyků redukovat množství tělesného tuku při zachování svalové hmoty.

Metody: Základní stravovací doporučení upravující vzájemný poměr makroživin a časové aspekty příjmu potravy dle obecného doporučení pro redukci tělesné hmotnosti. Pro hodnocení tělesného složení je využita bioimpedanční metoda a současně jsou hodnoceny vybrané obvody. Na základě těchto údajů byl vypracován individuální stravovací plán pro každou ženu a byl průběžně vyhodnocován efekt diety. Studie se účastnilo šest žen. Čtyři s nadváhou a obezitou s hmotností 92 ± 17 kg a BMI 35 ± 4 kg/m^2. Dvě s normální hmotností 60 ± 2 kg a BMI 22,5 ± 0,5 kg/m^2. Průměrný věk žen 40 ± 15 let.

Výsledky: Po aplikaci individuální diety v době trvání tří měsíců jsme našli významné změny u žen s vyšší tělesnou hmotností. Zredukovaly tělesnou hmotnost o 6 ± 1kg a tělesný tuk o 5 ± 1kg. Dále došlo u těchto osob k snížení obvodu pasu o 5 ± 2cm a boků o 4 ± 2cm. U zbylých dvou osob s normální tělesnou hmotností jsme nenašli významné změny sledovaných parametrů.

Klíčová slova: Výživa, životospráva, životní styl, obezita, BMI, jídelníček, bazální metabolismus, poměr živin, stravovací návyky, redukce, tělesná hmotnost, tělesný tuk, svalová hmota, tělesná voda, energetický příjem, energetický výdej.