

Abstrakt:

Teoretická část práce se zabývá problematikou energetické bilance. Popisuje principy její regulace a faktory, které ji ovlivňují skrze energetický příjem nebo energetický výdej. Popsány jsou také metody měření a výpočtu energetického výdeje pro správné nastavení vhodné energetické potřeby a docílení energetické rovnováhy. Dále práce uvádí energetické potřeby ve specifických životních fázích a patologické stavy, které mohou nastat při dlouhodobém narušení energetické bilance. Kromě fyziologických faktorů, které mohou ovlivnit energetický metabolismus, jsou zmíněny i faktory farmakologické.

Hlavním cílem praktické části byla analýza článků poskytujících různé způsoby redukce tělesné hmotnosti, které jsou volně dostupné na internetu. Články byly podrobeny kritickému hodnocení z pohledu nutričního terapeuta a porovnány s odbornými studiemi. Vedlejším cílem bylo vyhodnocení dotazníku, který se taktéž zabýval tématem redukce tělesné hmotnosti. Jednotlivé odpovědi byly zaměřeny na osobní zkušenosti respondentů s redukcí hmotnosti. Výsledky ukázaly, že o snížení hmotnosti se pokoušelo až 90 % dotazovaných a že nejčastěji jsou k tomuto účelu využívány právě volně dostupné články, které ne vždy poskytují relevantní informace.

Klíčová slova: energetická bilance, bazální energetický výdej, dieta, redukce hmotnosti