ABSTRAKT

Název práce: Využití aspektu glykemického indexu potravin v prevenci i redukci nadváhy u běžné nesportující populace

Název v anglickém jazyce: The Application of the Glycemic Index of Food in Prevention and Reduction of Excess Body Weight in Common Non-sporting Humans

Cíle práce: Cílem této diplomové práce bylo podat podrobný přehled dosavadních poznatků o glykemickém indexu sacharidových zdrojů tak, jak se vyskytují ve stravě současného člověka a zároveň na základě doložených výsledků studií naznačit možné postupy v manipulaci se sacharidovými zdroji dle jejich glykemického indexu v redukčních programech.

Metoda: Diplomová práce je zpracována ve formě komentované rešerše, která vychází z několika dostupných, domácích i zahraničních zdrojů, převážně z oblasti chemie, biochemie, fyziologie a výživy, ze kterých byly čerpány informace pro osvětlení problematiky glykemického indexu v kontextu etiologie resp. primární / sekundární prevence nadváhy. Upřednostnil jsem rešeršní formu práce, protože se domnívám, že pro neucelenost konceptu GI jak v otázkách metodologie, tak samotné prospěšnosti v případě jednotlivých chorob včetně obezity, bude tento postup nejpřínosnější. Zároveň shledávám, z důvodů předešle uvedených i nezbytnosti invazivního přístupu (monitoring průběhu glykemie), výzkum v této problematice v rámci diplomové práce za jen velmi obtížně proveditelný.

Výsledky: Výsledky dokládají významnou korelaci mezi vývojem formy sacharidových zdrojů resp. jejich zastoupením ve stravě současného člověka a prevalencí nadváhy / obezity u populací vyspělého světa. Ačkoli koncepce GI vykazuje významnou individuální i intraindividuální variabilitu, předkládá způsob, jak klasifikovat potraviny dle jejich reálného vlivu na průběh glykemie včetně jejích maximálních hodnot. Faktory ovlivňující GI resp. mechanizmy jejich působení nejsou plně známy a vyžadují další výzkum. Dosud nebyl objasněn ani vztah mezi GI a reakcí inzulinemie.

Obecně lze shrnout, že koncepce GI představuje pokrok v klasifikaci sacharidů dle jejich účinku na glykemii. Hodnoty glykemické nálože, která vychází z konceptu GI, vykazují ve stravě západních polulací rostoucí tendenci, která se jeví v pozitivní korelaci s prevalencí nadváhy / obezity resp. v negativní korelaci se spotřebou dietních tuků.

Klíčová slova: glykemický index, sacharidy, nadváha, obezita, redukce hmotnosti, dieta