

ABSTRAKT

Úvod: Tématem této diplomové práce byla výživa sportovců v porovnání s osobami se sedavým způsobem života. **Cíl:** Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnání výživy fitness sportovců s osobami se sedavým způsobem života pomocí rozboru jídelníčku. **Materiál a metoda:** Hodnotili jsme jídelníčky 40 žen ve věku 20-30 let, které byly rozděleny na skupinu nesportovců („sedentary people“) a žen cvičících ve fitness („fitness people“). Jejich průměrný věk byl v rozmezí 25,3-26 let. Respondentky si zaznamenávaly stravu pomocí tří denního 24 hod. recall do připravených formulářů. Záznamy byly následně vyhodnoceny pomocí rozsáhlé databáze potravin vytvořené na Ústavu tělovýchovného lékařství 1. LF UK. Pro porovnání skupin byl použit Studentův dvouvýběrový nepárový t-test na střední hodnotu. Před t-testem byl každý parametr podroben analýze na tzv. rovnost rozptylu, k čemuž byl použit F-test. **Výsledky:** Skupina fitness sportovkyň přijímala v průměru o 335 kcal méně celkové energie ($p = 0,008$), o 15,17 g více rostlinných bílkovin ($p = 0,031$), o 15,24 g méně tuků ($p = 0,025$), z toho o 13,23 g méně živočišných tuků ($p = 0,044$). Výsledky u ostatních nutrientů nebyly z pohledu statistiky významné, ale z pohledu výživy přinesly zajímavý přehled stravovacích zvyklostí mezi porovnávanými skupinami. **Závěr:** Fitness sportovkyně se stravovaly v některých aspektech zdravěji. Při celkově nižším energetickém příjmu konzumovaly více rostlinných bílkovin a méně tuků, zejména živočišných.

klíčová slova: fitness výživa, výživa, osoby se sedavým způsobem života, příjem bílkovin, příjem tuků, příjem sacharidů, minerály, vitaminy, low fat, low carb