

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
1. lékařská fakulta
3. interní klinika 1. LF UK a VFN
U Nemocnice 1, Praha 2, 128 00

Posudek oponenta diplomové práce oboru Nutriční specialista

Název bakalářské práce: Vegetariánství a těhotenství
Autor práce: Bc. Renáta Šimončíčová
Vedoucí práce: MUDr. Hana Krejčí PhD.
Oponent práce: Ing. Hana Pejšová
Akademický rok: 2016/2017

POSUDEK

Volba tématu

Autorka se v práci zabývá problematikou vegetariánství v průběhu těhotenství. Praktická část, ve formě dotazníkového šetření, je zaměřena na zjištění výživových zvyklostí těhotných vegetariánek a jejich ovlivňování vlastních dětí ve smyslu prosazování alternativní výživy. Téma je přiměřeně obtížné a odpovídá studijnímu zaměření autorky.

Aktuálnost tématu

Téma je vzhledem k narůstajícímu počtu alternativně stravujících se lidí velmi aktuální. V alternativní výživě se řadí těhotné a kojící ženy mezi rizikové skupiny, tudíž je pro ně vhodně sestavená vegetariánská strava nezbytností. To samé platí pro rizikovou skupinu dětí. Ty ve většině případech pocházejí z alternativně stravujících se rodin, je zde tedy spojitost alternativního chování těhotné ženy a následně jejího potomka.

Teoretická část

Struktura práce, logické členění (obsah):

Struktura práce je logická a přehledná.

Abstrakt a klíčová slova odpovídající obsahu práce:

Abstrakt i klíčová slova vystihují zaměření práce. Abstrakt shrnuje cíl i dosažené výsledky.

Seznam literatury a práce s literárními zdroji:

Pramenů a informačních zdrojů je dostatek. Odkazy jsou citovány správně.

Obsah, formulace, práce s odborným textem:

Teoretická část práce je výstižným přehledem o vegetariánství, jako součásti alternativního stravování, a o výživě v graviditě, kde jsou zahrnuty všeobecná doporučení a doporučení pro gravidní vegetariánky. Část věnovaná popisu vegetariánství je logicky řazena a vystihuje všechny základní rysy popisu této alternativní diety. Práce by mohla obsahovat méně informací, týkajících se historie vegetariánství, a naopak, rozsáhlejší a podrobnější by měla být část věnovaná zdravotnímu významu této diety. V této části postrádám vyjmenování

všech rizikových skupin pro tento výživový směr. U benefitů diety bych ještě zmínila výběr kvalitních potravin a minimální konzumaci průmyslově zpracovaných potravin.

Část věnovaná výživě v graviditě je obsahově velmi výstižná a přehledná. Text by bylo možné doplnit o stručné informace týkající se studií zaměřených na zdravotní stav žen – vegetariánek (veganek) v graviditě a v prekoncepčním období, o počtu rizikových těhotenství v tomto souboru, případně o studie, které se zaměřují na zdravotní stav a antropometrické parametry novorozenců vegetariánek.

Stylistická úroveň textu je celkově velmi dobrá.

Úroveň jazykového zpracování

Text práce je odborný, věcný a používá přesně definované pojmy.

Náročnost tématu na teoretické znalosti:

Autorka prokázala přiměřené teoretické znalosti.

Praktická část

Formulace cílů práce:

Cíle práce i konkrétní hypotézy byly formulovány přesně a byly přiměřeně náročné úrovni diplomové práce. Oceňuji i atraktivnost tématu.

Užité metody výzkumného šetření:

Jako metoda šetření bylo využito dotazníkové šetření ve formě online dotazníku. Použité postupy jsou adekvátní pro zvolené téma.

Charakteristika zkoumaného souboru:

Dotazníkové šetření se zúčastnilo celkem 88 respondentek. Všechny byly vegetariánky (veganky), v graviditě, nebo po porodu. Velikost souboru je dostačující, zdroje získávání respondentek byly dobře zvoleny. Respondentky odpovídaly na 20 otázek, všechny odpovědi byly zpracovány do přehledné grafické podoby, včetně slovních komentářů autorky.

Dosažené výsledky, jejich správnost a možnost praktického využití:

Zjištěná data jsou zpracována do přehledných grafů. Výsledky a komentáře ke grafům jsou srozumitelné, výstižné a zajímavé. Otázky v praktické části dobře vystihují šetření výživových zvyklostí a alternativního chování vegetariánek. Zajímavé je srovnání těchto odpovědí pro skupiny vegetariánka – veganka, zvláště u otázky č.7. Neméně zajímavý je i komentář k této otázce. Otázka rizikového těhotenství je také velmi dobře zvolena. Zde by bylo zajímavé srovnání se skupinou nevegetariánek. U otázky č. 23 chybí DHA, důležitý suplement pro těhotné vegetariánky.

Úroveň diskuse:

V diskusi autorka shrnuje výsledky dotazníkového šetření, s cílem ověřit a zhodnotit stravovací návyky a alternativní chování gravidních vegetariánek (veganek). Diskuse je patřičně rozsáhlá, autorka se zde věnuje každé otázce zvlášť a připojuje i vlastní postoje. Některé závěry v diskusi jsou velmi zajímavé (zarážející), například nízká míra suplementace ve vegetariánské stravě (B12), naproti tomu zvýšená obliba konzumace určitých doplňků stravy, které jsou dnes velmi přeceňovány.

Splnění cílů:

Autorka splnila vytčené cíle, které jsou v práci stanoveny.

Formulace závěru:

Práce má jasně a přehledně formulovaný závěr, s vlastními postoji autorky. Do závěru by bylo možné zahrnout i důležitý fakt související s rizikem vegetariánství. Jedná se o převedení této diety na děti a ovlivnění jejich jídelníčku, aniž by děti měly na výběr. To může být v některém případě pozitivní, ale v některých případech (u striktních forem vegetariánství) to může mít na děti naopak velmi negativní vliv – zdravotní i psychologický. Většina těchto dětí pochází právě z vegetariánských rodin, což koresponduje se samotným tématem práce.

Přílohy

Grafická dokumentace a přílohy:

Práce obsahuje grafy, tabulky a přiložený dotazník v přiměřené kvalitě.

Formální zpracování práce:

Práce na 104 stranách, včetně příloh, po formální stránce obsahuje všechny náležitosti pro psaní závěrečných prací. Stylistická a jazyková úroveň práce je velmi dobrá. Text je přehledně a logicky členěný.

Celkové hodnocení práce

Autorka zpracovala ve své práci aktuální téma související s vegetariánstvím a výživou v těhotenství. V teoretické části práce podává autorka ucelený přehled o vegetariánství, jako jednom z alternativních výživových směrů, v druhé části se věnuje výživě žen v graviditě, se zaměřením na vegetariánky a veganky. V závěru této části jsou přehledně shrnuta výživová doporučení pro tuto skupinu lidí a je zde i autorkou navržený jídelníček, sestavený na základě těchto doporučení a také výsledků dotazníkového šetření.

Z obsahového i formálního hlediska je tato část dostačující a splňuje požadovaná kritéria.

Část věnovaná popisu vegetariánské diety je velmi přehledná a obsahuje všechny základní informace. V části věnované výživě v těhotenství by mohla autorka uvést (pouze okrajově) výsledky studií srovnání zdravotního stavu vegetariánek, veganek a nevegetariánek, případně jejich narozených dětí.

Praktická část vhodně navázala na část teoretickou a věcně zachytila základní informace o stravovacích návycích těhotných vegetariánek.

Tato část je zpracována přehledně a použitý soubor je co do počtu i výběru respondentů dobře zvolen. Otázky v dotazníku jsou dobře formulované, výstupy z nich srozumitelné a dobře zpracované. Velmi dobře je v této části zhodnocen jídelníček respondentek, včetně četnosti konzumace určitých druhů potravin, četnost výskytu rizikového těhotenství, změny koncentrace železa v krvi, nebo ovlivňování budoucích potomků ve smyslu alternativní výživy. U části věnované doplňkům stravy by bylo vhodné doplnit informaci o suplementaci DHA, bylo by zajímavé i porovnání četnosti rizikového těhotenství u vegetariánek a nevegetariánek.

Autorka prokázala svou schopnost nastudovat, analyzovat a následně věcně a přehledně zpracovat důležité informace týkající se vybraného tématu. V základním schématu práce nepostrádám žádné důležité informace.

Práce odpovídá / neodpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci:

Doporučení / nedoporučení k obhajobě:

práci doporučuji k obhajobě

Práci klasifikuji stupněm

výborně

velmi dobře

dobře

neprospěl/a

Otázky a připomínky k obhajobě práce (nutné):

1. Jídelníček těhotných vegetariánek se jeví dle práce autorky pestrý a dostačující. Jak jej autorka hodnotí ve srovnání se stravou gravidních nevegetariánek? Je tedy celkově nutričně hodnotnější s minimem rizik?
2. Čím si autorka vysvětluje nízkou suplementaci B12, zvláště u veganek? Považuje celkovou suplementaci potravními doplňky za dostatečnou, případně potřebnou?
3. Jak by autorka zhodnotila riziko vegetariánské diety v graviditě z pohledu četnosti výskytu rizikových těhotenství, porodních či poporodních komplikací, nebo zdravotního stavu novorozenců? Zjistila zde nějakou souvislost? (z literatury, či dotazníků)
4. Z dotazníkové části vyplývá, že velká část alternativně stravujících se rodičů vede k této výživě i své děti. Jaká zde mohou být rizika, jaká pozitiva?

V Praze 20. 5. 2017

Ing. Hana Pejšová