

ABSTRAKT

Senioři si mnohdy kupují nevhodné kombinace doplňků stravy na základě reklamy či doporučení vrstevníku ale často již v menší míře na doporučení odborníka. V zájmu seniora je mimo jiné důležité dbát na kvalitu a pestrost jídelníčku v rámci zachování dobrého zdraví. Bakalářská práce se dělí na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou v první kapitole popsány jednotlivé vitamíny a minerální látky. Další kapitoly se zabývají nejen jejich nedostatkem a potřebou u starší populace ale i správným užíváním s ohledem na další farmakoterapii. Zvlášť je popsána kapitola zabývající se důvody vedoucími k nedostatečnému příjmu potravy ve starším věku.

Pro praktickou část byly stanoveny tři hlavní cíle. Výzkum probíhal dotazníkovým šetřením, na který odpovědělo celkem 67 respondentů ve věku 65-90 let. Prvním cílem bylo zjistit jaké stravovací návyky mají senioři v domácím prostředí a jakých vitamínů a minerálních látek mají nedostatek. Dílčím cílem této otázky bylo zjistit, zda je stávající suplementace vzhledem k výsledkům dotazníkového šetření u tohoto souboru opodstatněná. Druhý cíl navazuje na pestrost jídelníčků a zkoumá zásady správného stravování a pohybové aktivity dle doporučení Zdravé 13, vytvořenými Společností pro výživu. Poslední cíl dává za úkol zmapovat místo, kde respondenti tyto doplňky nejčastěji nakupují. Jaký je důvod, který je k tomu vede a zda znají bezpečný způsob užívání.

Pestrá strava zajistí dostatečný příjem vitamínů i minerálních látek, plošná suplementace u seniorů nemusí být přínosná. U starší populace je důležitá edukace v oblasti výživy. Výsledky výzkumu mohou být využity v organizacích starajících se o seniory ke zkvalitnění péče nebo mohou posloužit příbuzným i samotným seniorům ke zlepšení znalostí v oblasti správného stravování ve vyšším věku.

klíčová slova: vitamíny, minerální látky, doplněk stravy, suplementace