

Abstrakt

Epidemie obezity je stále velmi aktuální problém a vyžaduje komplexní terapii, která zahrnuje i nutriční poradenství. Z praktické zkušenosti bývá téma bílkovin a vlákniny s obézními klienty velmi časté a z hlediska zdrojů bílkovin často pozorují jejich méně vhodný výběr. Vláknině nebývá připisována velká důležitost, a proto její dostatečný příjem nebývá optimální.

V teoretické části bylo tedy cílem shrnout dosavadní poznání o obezitě, bílkovinách a vláknině. Výživa při obezitě je ovšem shrnutá komplexně, s přihlédnutím i k ostatním živinám, ale také k mikronutrientům nebo k pitnému režimu, který může mít s obezitou také významnou spojitost. Teoretické shrnutí obezity bylo shrnuto spíše okrajově a z hlediska postupů v léčbě je více přiblížena dieto-terapie, pohybová aktivita či psychoterapie. Není opomenutá ani důležitost nutričního terapeuta.

Praktická část byla poměrně komplexní. Studie měla za cíl zhodnotit stravovací návyky (kvalitativně i kvantitativně se zaměřením zejména na bílkoviny a vlákninu), tělesné složení před a po nutriční intervenci a zhodnotit tak efekt terapie. Zároveň měla poskytnout informace o původních stravovacích zvyklostech obézních jedinců z hlediska kvantity i kvality, a to opět se zaměřením na bílkoviny a vlákninu. Navíc měla poskytnout informace o povědomí obézních jedinců o této problematice. Tělesné složení bylo hodnoceno pomocí bioimpedanční metody a měření obvodu pasu. Data byla dále získána ze zapsaných jídelníčků a dotazníku. Každá spolupráce s klientem navíc zahrnovala nutriční edukaci a sestavení jídelníčku na míru.

Výsledkem byla redukce tělesné hmotnosti a zmenšení obvodu pasu u naprosté většiny jedinců. Z hlediska stravovacích návyků došlo zejména k vyššímu příjmu vlákniny a k preferenci některých vhodnějších zdrojů bílkovin. Předpoklad nižších znalostí většiny obézních jedinců z hlediska problematiky vlákniny a bílkovin, se nepotvrdil.

Výzkum s sebou nese mnohé limity, které jsou vhodné zohlednit při interpretaci výsledků a vztažení na obézní populaci. Z tohoto důvodu jsou v budoucnu vhodné další výzkumy.

Klíčová slova: obezita, vláknina, bílkoviny, redukce tělesné hmotnosti, nutriční poradenství