

## Vliv monitorace stravy na redukci hmotnosti obézních pacientů

### Abstrakt

V diplomové práci s názvem „Vliv monitorace stravy na redukci hmotnosti obézních pacientů“ se věnuji redukci hmotnosti u obézních pacientů. Zejména jsem se zaměřila na zjišťování, zda respondenti, kteří svůj energetický příjem monitorují pomocí aplikace Kalorické tabulky dosahují větší redukce hmotnosti a změny tělesného složení. Obezita je celosvětové onemocnění a její prevalence roste nejen ve vyspělých státech. Podle současných trendů Světové federace pro obezitu odhady naznačují, že do roku 2035 mohou být postiženy více než 4 miliardy lidí nadváhou či obezitou.

Pro tuto práci jsem zvolila kvantitativní výzkum, kterého se zúčastnilo 76 respondentů navštěvujících nutriční poradnu. Respondenty jsem rozdělila do dvou výzkumných skupin. Konkrétně, do výzkumné skupiny 2 byli zařazeni ti respondenti, kteří projevíli zájem o používání aplikace pro monitorování kalorického příjmu (Kalorické tabulky) a současně disponovali chytrým telefonem kompatibilním s touto aplikací. Respondenti, kteří buď neprojevili zájem o používání aplikace, nebo nedisponovali vhodným telefonem, byli zařazeni do výzkumné skupiny 1. Součástí výzkumu byl odběr anamnézy, edukace k zápisu pětidenního jídelníčku, individuální nutriční intervence na základě zapsaného jídelníčku, počáteční a kontrolní vážení na přístroji InBody 370s.

Praktická část diplomové práce je rozdělena na jednotlivé kapitoly a podkapitoly dle výzkumných otázek.

Z výzkumu vyplynulo, že průměrně se váha všech respondentů po 3 měsících snížila o -2,85 kg. Ale mezi skupinou 1 a skupinou 2 po 3 měsících od počátečního měření nebyly zaznamenány statisticky významné rozdíly v celkovém úbytku hmotnosti, množství svalové hmoty ani množství tukové tkáně. Průměrný úbytek hmotnosti byl u výzkumné skupiny 2 vyšší o -1,1 kg i úbytek tělesného tuku byl vyšší o -0,4 kg. Naopak svalovou hmotu se podařilo více zachovat respondentům skupiny 1. Tyto rozdíly mezi skupinami jsou však statisticky nevýznamné. Monitorovat energetický příjem, alespoň krátkodobě, má pravděpodobně pozitivní vliv na zvýšení informovanosti o obsahu energie či jednotlivých nutrientech v potravinách, a to může být přínosné pro redukci hmotnosti v delším časovém horizontu.

Dílčím cílem diplomové práce bylo zjistit, zda jsou změny v tělesném složení výraznější u žen nebo u mužů. Z měření, bez ohledu na zařazení do skupiny, bylo zjištěno, že rozdíly v tělesném složení mezi muži a ženami nejsou statisticky významné. U žen byl průměrný úbytek za 3 měsíce 0,8 % tukové tkáně a u mužů byl průměrný úbytek 0,9 % tukové tkáně.

**Klíčová slova** – výživa; obezita; redukce hmotnosti; monitorace stravy; nutriční terapie