**Výživa – bp/bk4062**

**Tematické okruhy k ústní zkoušce, podzim 2022**

**Student losuje 1 otázku a je dotazován na doplňující otázky z dalších oblastí**

1. Význam výživy a pohybové aktivity
   * Jaký má obecně strava a pohybová aktivita vliv na vybrané aspekty lidského zdraví? Primární a sekundární prevence výživou a pohybem - uveďte konkrétní příklady.
   * Potravinová legislativa – základní terminologie, dokumenty; zdroje informací o výživě (instituce a organizace a jejich význam)
2. Výživová doporučení
   * Co to jsou výživová doporučení a s jakými formami výživových doporučení se můžeme setkat?
   * Výživové doporučené denní dávky (VDD) (definice, určení, význam, referenční hodnoty pro příjem živin EFSA, DACH). Uveďte konkrétní příklad VDD a interpretujte.
3. Analýza výživového stavu a výživových zvyklostí člověka
   * Co je to výživový stav, jaké metody můžeme využít ke jeho hodnocení (anamnéza, somatické, antropometrické, laboratorní vyšetření)?
   * Jaké metody využíváme při hodnocení výživových zvyklostí člověka? (retrospektivní, prospektivní metody – rozdíly, význam, výhody nevýhody jednotlivých metod)
   * Nutriční software (význam, příklady, výhody a nevýhody využití v praxi).
4. Makroživiny
   * Charakteristika a nutriční význam sacharidů, tuků a bílkovin
   * Výživová doporučení (výživové denní dávky a jejich interpretace).
5. Mikroživiny
   * Charakteristika, význam, základní členění vitamínů a minerálních látek, potravinové zdroje
   * Které mikroživiny a proč jsou klíčové pro zdraví člověka v různých fázích života (dětský věk, ženy vs. muži, těhotné a kojící ženy či seniorská populace)?
6. Bioaktivní látky – význam ve výživě
   * Rozdělení, význam a přínos ve výživě, potravinové zdroje, výživová doporučení
   * Uveďte příklady a potravinové zdroje alespoň 5 fytochemických látek a jejich zdravotní přínos
   * Vláknina (význam, druhy, potravinové zdroje)
   * Probiotika, prebiotika (definujte pojmy, uveďte jejich význam v kontextu výživy)
7. Tekutiny a pitný režim
   * Význam vody ve výživě člověka, dehydratace, hodnocení úrovně hydratace.
   * Jaké aspekty ovlivňují příjem tekutin? Popište konkrétní postupy pro správné nastavení pitného režimu.
   * Jaké nápoje považujete za vhodné a nevhodné a proč?
8. Výživa v prevenci civilizačních onemocnění

* Význam výživy v primární a sekundární prevenci
* Rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění (KVO) (ovlivnitelné, neovlivnitelné)
* Význam výživy v prevenci KVO, metabolického syndromu, diabetu, hypertenze nádorových onemocnění (vymezte onemocnění a uveďte základní doporučení v primární prevenci)
* Preskripce pohybové aktivity (PA) v prevenci civilizačních onemocnění (uveďte základní doporučení PA – délka, intenzita, objem, frekvence)

1. Výživa specifických skupin - děti, těhotné a kojící ženy, senioři (student vybírá jednu skupinu)
   * Jaká jsou specifika ve výživě dětí v porovnání s dospělou populací?
   * Jakými metodami hodnotíme výživový stav dětí? Růstové (percentilové) grafy (definice, význam, použití).
   * Na příkladu potravinové pyramidy vysvětlete pojmy pestrost a přiměřenost ve výživě dětí.
   * Uveďte základní zásady dětského jídelníčku v podpoře správného růstu a vývoje dítěte a prevence rozvoje civilizačních onemocnění.
   * Jaká jsou specifika ve výživě těhotných a kojících žen?
   * Jaké důležité mikroživiny je potřeba hlídat, aby nedošlo k případnému narušení vývoje plodu?
   * Jaká jsou specifika ve výživě seniorů v porovnání s běžnou populací?
   * Které mikroživiny jsou velmi důležité pro podporu zdravotního stavu seniorské populace?
2. Alternativní výživové směry
   * Co to je alternativní směr výživy? Uveďte příklady nejméně 5ti alternativních směrů výživy a potenciální zdravotní rizika z nich vyplývající. Proč hovoříme o daném směru výživy jako o „*alternativním*“?
   * Vyberte si jeden vybraný alternativní výživový směr, blíže jej definujte, zhodnoťte jeho potenciální pozitiva či negativa ze zdravotního hlediska (např. vegetariánství, nízkosacharidová dieta, přerušované hladovění/půsty,…)
3. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR (Společnost pro výživu, 2012)

* [Doporučení Společnosti pro výživu](http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/)