

Výživa – bp/bk4062

Tematické okruhy k ústní zkoušce, podzim 2022

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

01. 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)
02. 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.
03. 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).
04. Makroživiny
 - Charakteristika a nutriční význam sacharidů, tuků a bílkovin
 - Výživová doporučení (výživové denní dávky a jejich interpretace).
05. 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)?
06. 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
 - Vlákna (význam, druhy, potravinové zdroje)
 - Probiotika, prebiotika (definujte pojmy, uveďte jejich význam v kontextu výživy)
07. 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?

08. 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)
09. 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?
10. 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,...)
11. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR (Společnost pro výživu, 2012)
- [Doporučení Společnosti pro výživu](#)