

# BKUV011: Zkouškové otázky (2023/2024)

## Okruh A

### 1. Energie a pohyb

- potřeba energie
- energetická bilance
- složky energetického výdeje
- způsoby stanovení potřeby energie

### 2. Bílkoviny

- Základní charakteristika a funkce (plnohodnotnost, esenciální a limitující AMK, AMK skóre, komplementarita, dusíková bilance)
- Potřeba bílkovin
- Zdroje bílkovin

### 3. Tuky

- Základní charakteristika a funkce (dělení MK, esenciální MK, trans MK, bod zakouření)
- Potřeba tuků
- Zdroje nasycených, mononenasycených a polynenasycených MK

### 4. Sacharidy

- Základní charakteristika a funkce (dělení, sladivost, glykemie, gl. index + nálož, přidané vs. přirozené cukry)
- Potřeba sacharidů
- Zdroje jednotlivých druhů sacharidů

### 5. Vlákna

- Základní charakteristika a funkce (rozpuštěnost, účinky v GIT, definice celozrnných a vícezrnných výrobků)
- Potřeba vlákniny
- Zdroje vlákniny

### 6. Voda

- funkce vody v organismu
- vodní bilance
- potřeba vody a její zdroje (vč. mineralizovaných vod a nápojů s ovocnou složkou)

### 7. Výživová doporučení

- k čemu výživová doporučení slouží
- co je potřeba u tvorby výživových doporučení zohlednit
- oficiální a neoficiální česká výživová doporučení
- příklady zahraničních výživových doporučení
- zdroje důvěryhodných informací

Zkouška bude pojmána z hlediska informací významných pro nutričního terapeuta. **Proto se prosím v rámci přípravy důkladně zabývejte významnými zdroji jednotlivých živin** tak, abyste byli schopni na různé dotazy reagovat doporučením naprosto konkrétních potravin, příp. alespoň potravinových skupin.

Potřebou živin se rozumí **výživová doporučená dávka pro zdravého dospělého člověka** vyjádřená absolutním množstvím, relativním množstvím nebo procentem celkového přívodu energie.

## Okruh B

1. **Vitamin A + Kyselina pantotenová**
2. **Vitamin D + Biotin**
3. **Kyselina listová + Měď**
4. **Vitamin B<sub>12</sub> + Chrom + Fluor**
5. **Vitamin C + Selen**
6. **Sodík + Chlor**
7. **Draslík + Niacin**
8. **Vápník + Fosfor**
9. **Hořčík + Thiamin**
10. **Jod + Vitamin E**
11. **Železo + Vitamin K**
12. **Zinek + Riboflavin + Pyridoxin**
  - Základní charakteristika
  - VDD **podtržených mikronutrientů**
  - Zdroje
  - Funkce
  - Projevy deficitu (stručně)

## Okruh C

**5 pojmů** z následující nabídky, které nesouvisí s otázkou z okruhu A:

- Plnohodnotnost bílkovin
- Esenciální aminokyseliny
- Aminokyselinové skóre
- Limitující aminokyselina
- Komplementarita bílkovin
- Dusíková bilance
- Kwashiorkor
- Marasmus
  
- Termický efekt potravy
  
- Esenciální mastné kyseliny
- Nasycené mastné kyseliny
- Nenasycené mastné kyseliny
- Mastné kyseliny s krátkým řetězcem
- Mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem
- Mastné kyseliny s dlouhým řetězcem
- Transnenasycené mastné kyseliny
- Bod zakouření
- Cholesterol – základní charakteristika, zdroje, ovlivnění hladiny v krvi
- Fytosteroly
  
- Monosacharidy
- Disacharidy
- Oligosacharidy
- Polysacharidy
- Cukerné alkoholy
- Sladivost
- Glykemie
- Glykemický index
- Glykemická nálož
- Přidané cukry
- Přirozené cukry
  
- Proces syčení, stav sytosti
- Rozpustnost vlákniny
- Celozrnný výrobek
- Vícezrnný výrobek
  
- Bilance vody
- Kojenecká voda
- Slabě mineralizovaná voda
- Středně mineralizovaná voda
- Velmi silně mineralizovaná voda
- Ovocný nápoj, nektar, šťáva, džus