

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE Z DIETETIKY

CÍLE PŘEDNÁŠKY A KLÍČOVÁ SLOVA

- STUDENT ZNÁ A UMÍ UŽÍVAT ZÁKLADNÍ TERMÍNY Z OBLASTI DIETETIKY A ZNÁ JEDNOTLIVÉ ŽIVINY A JEJICH VÝZNAM PRO ORGANISMUS.
- KLÍČOVÁ SLOVA: DIETA, ESENCIÁLNÍ FAKTOR, NUTRIČNÍ TERAPEUT, STRAVA, VÝŽIVOVÝ PORADCE

ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

➤ **VÝŽIVA**

- SOUBOR (MATERIÁLNÍCH) POTŘEB ORGANISMU
- PROCES VEDOUcí K ZAJIŠTĚNÍ TĚCHTO POTŘEB

➤ **STRAVA**

- = DIETA -KONKRÉTNĚ PŘIJÍMANÉ POKRMY A NÁPOJE
- = CO SKUTEČNĚ ZA URČITÉ OBDOBÍ SNÍME

➤ **VÝŽIVA ENTERÁLNÍ**

- VÝŽIVA DO STŘEVA, PŘÍJEM POTRAVY ÚSTY NEBO ŽALUDEČNÍ SONDOU

➤ **VÝŽIVA PARENTERÁLNÍ**

- VÝŽIVA MIMO STŘEVA, APLIKACE DO ŽÍLY

FUNKCE STRAVY V ŠIRŠÍM KONTEXTU

➤ ZÍSKÁNÍ A UDRŽENÍ DOBRÉHO ZDRAVÍ

➤ ZDRAVÍ =

DŘÍVE: ABSENCE NEMOCI (TAKÉ VLIV ŽIVIN)

DNES: + STAV UMOŽŇUJÍCÍ ČLOVĚKU PLNOU TĚLESNOU A
DUŠEVNÍ AKTIVITU, VEDOUCÍ K POCITU SPOKOJENOSTI

➤ ZDRAVÍ

← LÉKAŘSKÁ PÉČE

← **SPRÁVNÁ VÝŽIVA**

← PŘIMĚŘENÁ TĚLESNÁ A DUŠEVNÍ AKTIVITA

← OPTIMÁLNÍ ŽIVOTNÍ STYL

(V SOULADU S OSOBNÍM PŘESVĚDČENÍM A
ZVYKLOSTMI)

VÝZNAM JEDNOTLIVÝCH ŽIVIN

➤ ZDROJ ENERGIE

= ZÍSKÁVÁNÍ TEPLA, METABOLISMUS, FUNGOVÁNÍ ORGÁNŮ, MYŠLENÍ, POHYB, ...

➤ MATERIÁL PRO OBNOVU (A PŘÍP. REGENERACI) TKÁNÍ, RŮST ORGANISMU A ROZMNOŽOVÁNÍ

➤ ZAJIŠTĚNÍ VŠECH ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ

= NAPŘ. SYNTÉZA ENZYMŮ, HORMONŮ, ...

➤ ZAJIŠTĚNÍ A PODPORA ZDRAVÍ

= OCHRANA ORGANISMU PŘED NEPŘÍZNIVÝM VNĚJŠÍM PROSTŘEDÍM, INFEKČNÍMI CHOROBAMI, ...

JEDNOTLIVÉ ŽIVINY

➤ Hlavní živiny

- PROTEINY, SACHARIDY A LIPIDY;
TVOŘÍ 80 AŽ 90 % SUŠINY STRAVY; SLOUŽÍ JAKO ZDROJ ENERGIE (VZNIKÁ JEJICH METABOLISMEM – ŠTĚPENÍM) A K VÝSTAVBĚ TKÁNÍ → DENNÍ POTŘEBA DESÍTKY AŽ STOVKY G

➤ ESENCIÁLNÍ FAKTORY

- ESENCIÁLNÍ MASTNÉ KYSELINY, ESENCIÁLNÍ AMINOKYSELINY A ESENCIÁLNÍ MINERÁLNÍ LÁTKY; SLOUŽÍ I K VÝSTAVBĚ TKÁNÍ → PŘÍJEM STOVKY MG AŽ G DENNĚ; ČLOVĚK JE NEUMÍ SYNTETIZOVAT → MUSÍ BÝT VE STRAVĚ

➤ MIKRONUTRIENTY

- STOPOVÉ PRVKY, VITAMINY A DALŠÍ LÁTKY; JSOU SOUČÁSTÍ ENZYMŮ A JINÝCH BIOLOGICKY AKTIVNÍCH LÁTEK → DENNÍ POTŘEBA μ G AŽ MG

DALŠÍ PŘIROZENÉ SLOŽKY POTRAVIN

➤ DALŠÍ PROSPĚŠNÉ LÁTKY

– NEZAŘAZOVANÉ (Z RŮZNÝCH DŮVODŮ), NAPŘ. PROBIOTIKA A PREBIOTIKA, FOSFOLIPIDY

➤ PROBIOTIKA (ŽIVÉ MIKROORGANIZMY),

➤ PREBIOTIKA (NETRAVITELNÉ LÁTKY)

➤ SENZORICKY AKTIVNÍ LÁTKY

➤ OVLIVŇUJÍ TRÁVENÍ A ZLEPŠUJÍ VYUŽITELNOST ŽIVIN

➤ LÁTKY VÝŽIVOVĚ NEUTRÁLNÍ (BALASTNÍ)

? – VIZ VLÁKNINA

➤ LÁTKY ANTINUTRIČNÍ

➤ SNIŽUJÍ VYUŽITELNOST ŽIVIN NEBO JE ROZKLÁDAJÍ NAPŘ. KYSELINA FYTOVÁ, INHIBITORY ENZYMŮ (NAPŘ. TRYPSINU, CHYMOTRYPSINU, AMYLÁZY), SAPONINY, TŘÍSLOVINY (NEBOLI TANINY), LEKTINY (NEBOLI ŠŤAVELANY (NEBOLI OXALÁTY)

➤ (PŘIROZENÉ) TOXICKÉ LÁTKY

➤ ALERGENY

PRO KOHO JE NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ URČENÉ

- PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY.
- PRO LIDI, KTEŘÍ CHTĚJÍ ZMĚNIT SVÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY A CHTĚJÍ KONZUMOVAT VÝŽIVOVĚ HODNOTNOU STRAVU.
- PRO LIDI S NADVÁHOU A OBEZITOU.
- PRO LIDI S ALERGIEMI A POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ.
- PRO SPORTOVCE – NÁRŮST SVALOVÉ HMOTY, VYLEPŠENÍ KONDICE.
- PRO LIDI NA POČÁTKU LÉČEBNÉ DIETY.

NUTRIČNÍ PORADCE X NUTRIČNÍ TERAPEUT

- VÝŽIVOVÝ PORADCE (NĚKDY TAKÉ NUTRIČNÍ PORADCE, PORADCE PŘES VÝŽIVU)
 - MŮŽE BÝT OSOBA, KTERÁ ABSOLVOVALA KURZ O VÝŽIVĚ, OSOBA S ŽL. V LEPŠÍM PŘÍPADĚ VÝŽIVOVÝ PORADCE ZÍSKÁ VZDĚLÁNÍ FORMOU KURZU.
- NUTRIČNÍ TERAPEUT
 - JE ODBORNÍK V OBLASTI VÝŽIVY. ZAKONČIL STUDIUM NA VOŠ NEBO VŠ SE ZAMĚŘENÍM NA VÝŽIVU. KE SVÉ ČINNOSTI MUSÍ ZÍSKAT OPRÁVNĚNÍ TZV. REGISTRACI. TA JE PODMÍNĚNA POVINNOSTÍ CELOŽIVOTNĚ SE VZDĚLÁVAT A ÚČASTNIT SE NA VZDĚLÁVACÍCH AKCÍCH. JEHO ZNALOSTI JSOU NEJEN Z VÝŽIVY, ALE TAKÉ CELKOVÉ FYZIOLOGIE ČLOVĚKA, JEHO METABOLISMU, BIOCHEMIE, SLOŽENÍ POTRAVIN A DALŠÍCH.

VLIV DIETY NA VÝSKYT CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

Onemocnění	Vliv diety
Onemocnění srdce	příjem saturevaných tuků, cholesterolu, celkový příjem tuků a energie
Hypertenze	příjem soli, celkový příjem tuků a energie
Onemocnění chrupu	příjem cukru
Onemocnění kloubů	nadměrný příjem alkoholu, příjem energie
Onemocnění jater a pankreatu	příjem alkoholu, vlivy toxinů
Výskyt kolorektálního karcinomu	příjem živočišného tuku, nedostatek vlákniny
Nádory tlustého střeva, ledvin, žlučníku, gynekologické nádory, nádory prostaty	přejídání, obezita
Vznik diabetu 2. typu	Nadbytek energie, tuky

POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE A LITERATURA KE STUDIU

- KOHOUT, P., RUŠAVÝ, Z. & ŠERCLOVÁ, Z. (2016). *VYBRANÉ KAPITOLY Z KLINICKÉ VÝŽIVY*. PRAHA: FORSAPI.
- MÜLLEROVÁ, D. (2003). *ZDRAVÁ VÝŽIVA A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ VE SCHÉMATECH*. 1. VYD. PRAHA: TRITON.
- SHARMA, S. (2018). *KLINICKÁ VÝŽIVA A DIETOLOGIE: V KOSTCE*. PRAHA: GRADA PUBLISHING.