

**1. 1 gram lipidu poskytuje organizmu:**

- a) 14 kJ energie
- b) 20 kJ energie
- c) 39 kJ energie
- d) 4,1 kcal energie

**2. Laktosa je ?**

- a) monosacharid
- b) polysacharid
- c) derivát sacharózy
- d) disacharid

**3. Denní potřeba vitamínu C je asi?**

- a) 0,08g -0,1 g
- b) 10 g
- c) 0,5 g
- d) 1 mg

**4. Doporučený denní příjem kuchyňské soli je pro dospělého člověka přibližně?**

- a) 15 g
- b) 5 g
- c) 2,5 g
- d) 20 g

**5. Cholesterol?**

- a) je důležitý pro trávení sacharidů
- b) je důležitý pro tvorbu žlučových kyselin
- c) je pouze škodlivý
- d) při trávení tuků nehraje roli

**6. Nejobtímnější zastoupení jednotlivých aminokyselin v proteinu (pro potřeby člověka) má?**

- a) tvaroh
- b) kolagen
- c) hrách
- d) ovoce

**7. Šunka je (nejvyšší jakosti)?**

- a) pochutina
- b) nápoj
- c) potravina
- d) lahůdka

**8. Centrum žízně je?**

- a) v prodloužené míše
- b) v hypotalamu
- c) v mozku není
- d) v hypofýze

**9. Největší část tuků je trávena?**

- a) v dutině ústní
- b) v žaludku
- c) v tlustém střevě
- d) v tenkém střevě

**10. Termín HDL označuje?**

- a) lipoproteiny s vysokou hustotou transportující cholesterol
- b) cholesterol usazený ve stěnách cév
- c) glykemický index
- d) index určující obezitu

### 11. Esenciální aminokyseliny jsou?

- a) ty co organismus dokáže vyrobit
- b) ty co organismus nutně musí přijmout ve stravě
- c) jsou to produkty látkové výměny člověka
- c) nejsou pro člověka důležité

### 12. Tuhy jsou?

- a) estery aminokyselin a karotenu
- b) estery mastných kyselin a karotenu
- c) estery mastných kyselin a glycerolu
- d) estery aminokyselin a glycerolu

### 13. V případě vitamínu B12:

- a) nedostatek může způsobit anémii
- b) nedostatek se na činnosti organismu neprojevív
- c) nedostatek způsobuje rachitis
- d) nedostatekem netrpív vegani

### 14. Projevy hypervitaminózy a hypovitaminózy u vitamínu K?

Nadbytek vitamínu (asi 500 x vyšší než je doporučená dávka) způsobuje hemokoagulaci a zvýšenou tvorbu staženin.

Nedostatek vitamínu K je velmi vzácný.

zvýšené krvácení a špatná srážlivost krve

osteoporóza

kornatění tepen

nahuštění zubů v dolní čelisti

### 15. Jaký je rozdíl mezi diabetem I a II typu?

**Diabetes mellitus I. typu:** Příčinou je absolutní nedostatek inzulínu způsobený zánětem – inzulitidou. Postihuje totiž  $\beta$ -buňky Langerhansových ostrůvků pankreatu. Jejich zničení vede k deficitu inzulínu. Pro DM 1. typu je charakteristický vznik v dětství. V současnosti se popisuje ještě tzv. LADA (latent autoimmune diabetes of adults) varianta DM 1. typu, která se manifestuje v kterémkoliv věku a obvykle progreduje pozvolna. Léčba aplikací inzulínu, racionální strava.

**Diabetes mellitus II. typu:** Diabetes mellitus je komplexní metabolická porucha, při níž organismus není schopen zpracovávat glukózu jako za fyziologických podmínek v důsledku absolutního nebo relativního nedostatku inzulínu a současné periferní inzulínové rezistence. Při DM 2. typu se jedná o nedostatek relativní, v pozdějších stádiích však může dojít k vyčerpání  $\beta$  buněk pankreatu a vzniku absolutního nedostatku inzulínu. Diabetická dieta, alespoň napočátku perorální antidiabetika.

### 16. Co je laktózová intolerance?

Laktózová intolerance je neschopnost trávit mléčný cukr laktózu v organismu. Je zapříčiněn nedostatkem enzymu laktázy. Jedná se o intoleranci ne alergie.

### 17. Co označuje termín „neslaná šetřící dieta“ a v jakých případech se ordinuje?

Dieta se podává při chorobách srdce a cév v období dekompenzace (při srdečním selhání). Dále při chorobách, při nichž dochází k zadržování tekutin v těle např: v

těhotenství tvoří-li se otoky (těhotenská gestóza). Při nefrotickém syndromu, při maligní formě hypertenze.

Strava je lehce stravitelná, nenadýmavá, chutná. V dietě je zakázáno používat veškeré potraviny a pokrmy, při jejichž výrobě byla použita sůl (konzervy, uzeniny, šunka, polévkové koření, sterilovaná zelenina, sardelová pasta, sojová omáčka apod.). Do této diety se zařazují potraviny, které obsahují větší množství draslíku

### 18. Kdo je nutriční terapeut?

Odborník na výživu. Musí mít minimálně VOŠ nebo bakalářské vzdělání. Musí se neustále vzdělávat.

### 19. Uveďte pět zásad pro sestavování jídelníčku?

- Vyvážený jídelníček je co nejpestřejší.
- Znamená jíst pravidelně, nejlépe v 5 – 6 menších porcích denně.
- Zahrnuje také dostatek tekutin.
- Nechybí v něm vláknina.
- Potraviny s vysokým glykemickým indexem, jednoduché cukry, sladkosti, cukrovinky či přeslazené nápoje jsou v něm omezené.
- Omezené je také množství tuků s nasycenými mastnými kyselinami, množství tučného masa, uzenin nebo tučných mléčných výrobků.

### 20. Příklad: Klient má denní vypočtený příjem energie 5 600 kJ. Kolik gramů sacharidů může přibližně sníst za celý den?

5600 kJ za den.....denní potřeba sacharidů je v průměru 55 % energetické hodnoty

55 % z 5600 kJ .....3080 kJ na sacharidy

1 g sacharidu průměrně obsahuje 17,2 kJ energie

1 g.....17,2 kJ

X g.....3080 kJ

.....

X = 179 g sacharidů za den