

Staň sa súčasťou výskumu!

O VÝSKUME

Do praktickej časti k diplomovej práci s názvom **Význam sledovania glykémie u zdravej nediabetickej populácie** hľadáme 20 dobrovoľníkov mužského pohlavia. Účastníci budú rozdelení do 2 skupín po 10. Jedna skupina sa po dobu dvoch týždňov bude riadiť diétou s nízkou glykemickou náložou a druhá skupina naopak diétou s vysokou glykemickou náložou. Všetci zúčastnení obdržia na začiatku kontinuálny glukózový monitor, pomocou ktorého im bude počas celého trvania výskumu meraná glykémia, ktorú si vedia sledovať aj sami pomocou aplikácie v smartfóne.

CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom výskumu je overiť, či má strava s nízkou glykemickou náložou lepšiu schopnosť udržať glykémiu v určenom fyziologickom rozmedzí oproti strave s vysokou glykemickou náložou u zdravých participantov mužského pohlavia. Štúdie približujúce problematiku kontinuálneho glukózového merania sa sústreďujú hlavne na osoby s diabetom mellitom druhého typu a výskumy sledujúce trend glykémie u zdravej populácie týmto spôsobom, sú zatiaľ raritou. Predošlé výskumy tiež naznačujú, že trend glykémie vie výrazne ovplyvniť náladu, hlad, kvalitu spánku, sústredenosť, hladinu energie po jedle, únavu, rýchlosť starnutia, psychiku, stav pleti a mnohé iné. Tieto potenciálne súvislosti budú vo výskume sledované pomocou dotazníkov.



VÝSKUM V ČÍSLACH

- 20 účastníkov
- pohlavie: muži
- vek: 25 ± 5 rokov
- BMI: 24.9 ± 3.5 kg/m²
- trvanie: 2 týždne



PODMIENKY

Ideálni účastníci by mali byť zdraví muži bez akýchkoľvek metabolických ochorení a komorbidít, ktorí budú ochotní dva týždne svedomito konzumovať požadovaný typ stravy podľa zadaného rámcového jedálnička a merať si pri tom glykémiu (jednoduchým priložením svojho smartfónu na senzor).

Záujemci by mali mať BMI v norme ($24.9 \pm 3.5 \text{ kg/m}^2$) a vekovo by sa mali pohybovať v rozmedzí 25 ± 5 rokov.

Počas celej doby trvania výskumu vyžadujeme aby účastníci nekonzumovali alkohol a nevykonávali namáhavú fyzickú aktivitu krátko po jedle.

Výskum bude zahŕňať odber krvi.



BENEFITY

- obdržanie kvalitného kontinuálneho glukózového monitoru zadarmo (bežná cena: 1734 Kč / 72 eur)
- možnosť lepšie spoznať svoje telo a jeho vnútorné procesy
- 2 týždne nebudeš musieť vymýšľať čo variť :)
- nová skúsenosť

KONTAKT V PRÍPADE ZÁUJMU:

Bc. Karolína Bezecná

bezecnakarolina@gmail.com

+421 902 686 386

*študentka magisterského programu
Výživa dospelých a detí na LF MUNI
a vedúca výskumu*