

Úkol 1 – Bezlepková dieta

1. Identifikujte v jídelníčku všechny potraviny nevhodné při bezlepkové dietě při celiakii.
2. Nahraďte všechny nevhodné potraviny vhodnější variantou nebo navrhněte komplexní úpravu jídelníčku tak, aby vyhovoval pravidlům BLP diety.
3. Jaké další skupiny potravin mohou představovat problém pro celiaky? Na co je potřeba si dát pozor v případě hromadného stravování?
4. Existují nějaké výživové nedostatky, které bychom mohli očekávat u osob dodržujících bezlepkovou dietu? Existují naopak benefity BLP diety mimo léčbu celiakie?

Jídelníček:

Snídaně	Kukuřičné lupínky s mlékem, banán Caro s mlékem
Přesnídávka	Špaldová houska, máslo, šunkový nářez, paprika Minerální voda
Oběd	Polévka zeleninová s ovesnými vločkami Svíčková na smetaně, houskový knedlík Pivo 11°, 0,5 l Dezert – piškotový řez s ovocem
Svačina	Vanilkový pudink s piškoty Jahody Káva s mlékem
Večeře	Kuře teriyaki, brokolice, bulgur Mátový čaj

Úkol 2 – Návrh jídelníčku – DM2

Kazuistika: muž, 55 let

Hmotnost: 93 kg

Výška: 179 cm

Tělesný tuk: 28 %

Obvod pasu: 97 cm

Tlak krve: 132/85 mmHg

Nově mu byl diagnostikován diabetes mellitus 2. typu, prozatím léčený konzervativně léky a doporučena úprava životního stylu. Zatím nenalezeny žádné komplikace specifické pro diabetes, v rámci krevního rozboru však odhalena významná hyperurikémie (zvýšená kyselina močová), zatím však bez příznaků dny.

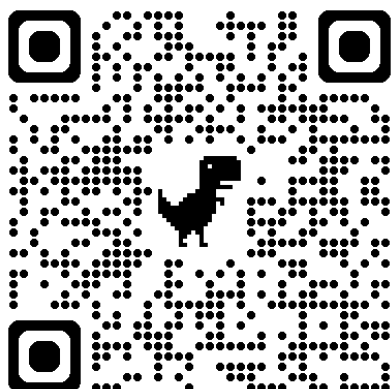
Dříve byl nadšený hobby cyklista, nyní se po 5 letech k cyklistice vrací v zájmu zlepšení zdravotního stavu. Podniká třikrát týdně 2-3 hodinové výlety, zejména po místních cyklostezkách bez extrémně náročného převýšení. Je však hodně motivovaný se vrátit do původní formy a postupně zlepšovat výkon.

Pracuje ve stavebnictví jako elektrikář, finančně je stabilní. Vyhovuje mu režim brzkého vstávání a brzkého návratu domů, kvůli možnosti odpoledních výletů na kole. V poslední době však špatně spí, mimo jiné kvůli častému vstávání na WC kvůli diabetu.

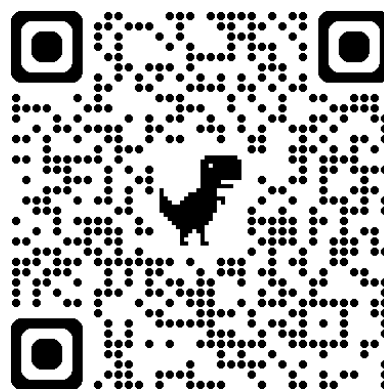
Současný jídelníček nedodává – chce úplně nový návrh, který se zavazuje dodržovat a který bude zohledňovat všechny jeho potřeby a omezení. V rámci léčby diabetu je pozitivně nakloněn nízkosacharidovým postupům, ale nevyžaduje je. Jeho hlavním cílem je skloubit podpůrnou dietní léčbu diabetu, maximální podporu výkonu v cyklistice a další omezení a preference.

1. Navrhněte vhodný postup při sestavování plánu pro tohoto pacienta. Jaké jsou priority a vhodný postup při kombinaci více požadavků?
2. Primárním cílem je nastínění obecného postupu. Konkrétní návrhy a výpočty pouze pokud zbyde čas.

Úkol 3 – Analýza odborného textu – IBD a pohybová aktivita



<https://doi.org/10.1016/j.pharep.2016.04.009>



<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/CEG.S120816>

1. Projděte si přiložené články týkající se role pohybové aktivity v prevenci a léčbě idiopatických střevních zánětů (IBD). Není třeba číst celý článek, pouze relevantní části se zaměřením na pochopení základních myšlenek a nalezení odpovědí na otázky.
2. Jaký benefit mohou mít pacienti s IBD z pohybové aktivity? Jaká je role PA v prevenci remise a v podpůrné léčbě? Jaký typ aktivity je vhodný a jaký nikoliv? Co patří mezi hlavní překážky v zařazení PA?
3. Může být pohybová aktivita preventivním faktorem vzniku IBD? Jak by takový efekt bylo možné vysvětlit?
4. Co jsou to myokiny a jakou potenciální roli mohou hrát v léčbě IBD?
5. Jakým způsobem bychom postupovali, pokud bychom chtěli výživou podpořit výsledky pohybové aktivity a zároveň respektovat dietní omezení při IBD?