

Průběh obhajoby diplomové práce:**Sledování obsahu vitamínu D ve stravě vysokoškolských studentů**

Studentka zahájila obhajobu prezentací v PowerPointu. Představení diplomové práce bylo jasné, velmi stručné, ale výstižné, časový limit byl dodržen. Následovalo seznámení s posudky oponenta a vedoucího práce včetně jejich dotazů.

Dotaz od oponenta: Existuje nějaký stát, jehož populace přijímá stravou 100% doporučené denní dávky vitamínu D? Pokud takový stát neexistuje, existuje alespoň nějaká skupina lidí?

Odpověď: V Grónsku existuje skupina lidí Inuitů, kteří by mohli přijímat stravou 100 % dávku tohoto vitamínu, protože mají možnost konzumovat mořské ryby a mořské plody neustále. Vzhledem k tomu, že se v posledních letech jejich stravovací zvyklosti mění, dochází také k nedostatku vitamínu D.

Dotaz od oponenta: Existuje nějaký vztah mezi cholesterolem a vitamínem D?

Odpověď: Vitamín D je spojen s cholesterolem, protože potřebujeme cholesterol v našich buňkách kůže, abychom mohli vitamín D vyrábět ze slunečního záření. Vitamin D se později pak znovu transformuje v játrech a ledvinách, ale pro první krok je zapotřebí cholesterol.

Dotaz od vedoucího práce: Uveďte, jak jednotlivé způsoby kuchyňské úpravy potravin ovlivňují obsah vitamínu D pokrmech.

Odpověď: Při kuchyňské úpravě se obsah většiny vitamínů a minerálních látek snižuje. Konkrétně byla provedena zahraniční studie, kde se soustředili na ztráty vitamínu D při vaření, pečení v troubě a smažení některých potravin. Ztráty vitamínu D při vaření po dobu 40 minut byly 55 %, při pečení byly ztráty 20-30 % a při smažení byla ztráta 18 % tohoto vitamínu. Dle této studie lze tedy říci, že vaření může způsobit ztrátu vitamínu D.

Dotaz od vedoucího práce: Jaký je názor odborníků na eventuální zvyšování doporučených hodnot pro příjem tohoto vitamínu, při chybějící endogenní produkci?

Odpověď: V současnosti odborníci doporučují v období od konce září do konce dubna přijímat 15–25 µg /den (600–1000 IU). Odborníci také doporučují suplementovat vitamín D, pokud hrozí jeho nedostatek, což například uvádí i Světová zdravotnická organizace, že vitamín D chybí u 59 % obyvatelstva, z toho 25 % ho má extrémně málo, podobně tomu tak je i v Americe. Zároveň i WHO doporučuje zvýšit dávku vitamínu D na 1200 UI jednotek převážně v zemích, kde není dostatek slunečního záření.

S odpověďmi studentky byla komise spokojena a v rozpravě reagovala doplňujícími dotazy:

Ing. Jirotková: Jaké jsou obsahy vitamínu D v mase?

Odpověď: Zhruba 9,6 µg/100 g u rybiho masa, u ostatních mas je obsah menší.

doc. Smetana: Jaké jsou formy vitamínu D?

Odpověď: Vitamin D2 a D3.

doc. Samkové: Jaké jsou druhy UV záření?

Odpověď: Studentka s mírným zaváháním odpověděla na dotaz: UV A, UV B a UV C.

Po rozpravě byla obhajoba ukončena.

Komise ocenila pohotové reakce studentky na dotazy během rozpravy i její znalosti dané problematiky.

Body:

Klasifikace: Výborně

Datum obhajoby: 14. června 2021



předseda zkušební komise