

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2013–2016

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Hana Volejníková**

**Význam a možnosti vzdělávání výživových poradců**

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Jaroslav Veteška, PhD.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES**

2013-2016

**BACHELOR THESIS**

**Hana Volejníková**

**Importance and options of education for nutritionists**

Prague 2016

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

doc. PhDr. Jaroslav Veteška, PhD.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 9.3.2016

Hana Volejníková

## **Poděkování**

Děkuji panu docentovi Veteškovi za profesionální vedení a morální podpory, jež byly rozhodující pro dokončení mé bakalářské práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce přináší vhled do problematiky kompetentnosti výživových poradců pro výkon svého povolání po ukončení rekvalifikačního kurzu. Zabývá se specifiky výživového poradenství a z toho vyplývající potřebou výživových poradců prohlubovat své vzdělávání v dalších souvisejících oborech. Z analýzy těchto potřeb Bakalářská práce syntetizuje klíčové oblasti, z nichž vychází návrh na další nástavbové vzdělávání.

## **Klíčová slova**

biochemické vyšetření krve, hubnutí, klient, komunikace, poradenství, výživové poradenství, psychologie, typologie osobnosti, výživový poradce.

## **Annotation**

Bachelor thesis provides insight into issues of competence of nutritionists for their occupation after the completion of the retraining course. It deals with the specifics of nutrition counseling and the consequent needs for nutritionists to deepen their training in other related fields. From the analysis of these needs the bachelor thesis synthesizes key areas on which is the proposal based on the extended training.

## **Keywords**

Biochemical blood test, client, communication, counseling, nutritional counseling, nutritionist, psychology, typology of personality, weight loss,

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 PORADENSTVÍ</b> .....	<b>11</b>
<b>2 VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ</b> .....	<b>15</b>
2.1 Specifika výživového poradenství .....	15
2.2 Představení firmy a její činnost.....	16
2.3 Požadavky na výživového poradce .....	17
2.4 Rekvalifikační kurzy.....	19
2.5 Význam vzdělávání výživových poradců .....	20
<b>3 PŘÍSTUP KE KLIENTOVÍ</b> .....	<b>21</b>
3.1 Možnosti vzdělávání výživových poradců .....	21
3.2 Význam typologií osobnosti.....	22
3.2.1 Náhled na typologii podle I. P. Pavlova.....	23
3.2.2 Eysenckova typologie temperamentu .....	24
3.2.3 Kretschmerova morfologická teorie temperamentu .....	25
3.2.4 Typologie C. G. Junga .....	26
3.3 Typologie podle krevních skupin .....	27
3.4 Typologie podle E. Abravanela .....	28
3.5 Typologie podle Ajurvědy .....	31
3.6 Patologie .....	32
3.7 Biochemické vyšetření krve .....	33
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>35</b>
<b>4 EMPIRICKÝ VÝZKUM</b> .....	<b>35</b>
4.1 Cíl výzkumu a jeho vymezení .....	35
4.2 Hypotézy .....	36
4.2.1 Hypotéza č. 1.....	36
4.2.2 Hypotéza č. 2.....	36
4.2.3 Hypotéza č. 3.....	37
4.3 Zvolená výzkumná metoda .....	37
4.4 Charakteristika výzkumného vzorku.....	37
4.5 Harmonogram výzkumu .....	38
4.6 Vlastní rozhovory .....	38

4.6.1	Rozhovor číslo 1 .....	39
4.6.2	Rozhovor číslo 2 .....	40
4.6.3	Rozhovor číslo 3 .....	41
4.6.4	Rozhovor číslo 4 .....	43
4.6.5	Rozhovor číslo 5 .....	44
4.7	Interpretace dat.....	45
4.8	Vyhodnocení hypotéz .....	46
<b>5</b>	<b>DOPORUČENÍ .....</b>	<b>48</b>
5.1	Návrh vzdělávacího kurzu č.1 .....	48
5.2	Návrh vzdělávacího kurzu č.2 .....	48
5.3	Návrh vzdělávacího kurzu č.3 .....	49
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>51</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>53</b>



## ÚVOD

Tato Bakalářská práce se zaměřuje na analýzu optimálního využití vzdělávání v oblasti psychologie, komunikace a medicíny v práci výživového poradce. Důvodem pro výběr tohoto tématu je stoupající zájem veřejnosti o výživové poradenství, a tedy na zkvalitnění nabízených služeb. Potencionální přínos z této práce je jednak zvyšování odbornosti výživového poradce v těch oblastech, které mají vliv na účinnější motivování a vedení klienta v jeho cílech. Ať už je to samotné zhubnutí, zlepšení zdravotního stavu či zvyšování sportovního výkonu. Druhým přínosem zvýšené profesionality výživového poradce je samozřejmě ekonomická stránka. V dnešní době je úspěšné uzavírání smluv s klienty a prodej doplňků stravy nedílnou součástí práce výživového poradce.

Cílem použitých případových studií v této práci bylo zanalyzovat aktuální situaci ve vzdělanosti výživových poradců a odhalit oblasti, kde je prostor ke zvyšování vzdělávání a samozřejmě jeho účinnější aplikace v pracovním procesu. Především postihnout mezery v předepsaném minimálním vzdělání, které je vyžadováno pro práci výživového poradce. Zejména byla pozornost věnována jejich vlastní potřebě vzdělávání nad tento rámec. Dále směrům, kterými se výživoví poradci v rovině své práce ubírají.

Případové studie umožnily zaměřit se na otázky v této oborově specifické oblasti. Daly tak podnět ke vzniku 3 konkrétním tématům, které vedly k návrhu na doplňující vzdělání a sestavení nastavbových kurzů pro výživové poradce se základním Rekvalifikačním kurzem.

Navrhované nastavbové kurzy jsou v souladu s Kodexem Aliance výživových poradců, respektují cíle a trendy dané společnosti a mají na zřeteli současné potřeby trhu.

První oblastí, ve které výživoví poradci cítí potřebu se vzdělávat, je psychologie. Ať už pro efektivní práci s klientem, pochopení klientových očekávání, možnostech, také omezeních, které jsou nutné vzít v úvahu při sestavení stravovacího plánu.

Psychologický aspekt se promítá v práci výživového poradce na sobě samém, na své duševní hygieně, která je v pomáhající profesi velmi potřebná, ale v kurzech podceňována a opomíjena.

Do druhé oblasti vzdělávání beze sporu patří medicínské vzdělání. Nejen základní anatomie a biochemické procesy v těle, ale též klinická dietologie, biochemie krve, patologie, lékařská genetika, tedy zmapování lidského genomu. Tyto oblasti se ukázaly nezbytné například při řešení poruchy lipidového metabolismu či genetické predispozice k metabolickým onemocněním. Rozdílná genová výbava je příčinou markantně odlišných nároků na makronutrienty i mikronutrienty ve stravě. Toto klade na výživového specialistu obrovské nároky na správné vyhodnocení současného zdravotního stavu klienta a nastavení pro něj přesná stravovací doporučení.

Třetím okruhem nedostatečné přípravy základního rekvalifikačního kurzu je komunikační dovednost výživového poradce. Schopnost objasnit klientovi nutnost změn jeho stravovacích návyků či objasnit biologické procesy lidského těla. V dnešní době je též naprosto běžné používání doplňků stravy. I zde musí mít výživový poradce potřebné schopnosti klientovi vysvětlit potřebnost konkrétního doplňku stravy pro jeho organismus. S tím je spojena dovednost prodeje daného produktu, a také dovednost získat klienta pro následnou spolupráci.

Autorka si zcela uvědomuje skutečnost, že pokrytí není dostatečné pro plošné zavádění těchto kurzů do praxe, neboť bakalářská práce je zaměřena na výživové poradce dané firmy. Tato skutečnost však dává možnost zmíněnou nedostatečnost vykompenzovat v následných výzkumech.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 PORADENSTVÍ

Poradenství je všestranná činnost, kterou vykonávají všechny pomáhající profese, jako základní službu. Cílem je snaha podpořit člověka v aktivním zacházení s jeho nepříznivou životní situací a v řešení nastalých nesnází.<sup>1</sup> Tato problematika zahrnuje širokou škálu možností a společenských oblastí, kde se poradenství může uplatnit.

Z obecného hlediska „rozeznáváme řadu podob i řadu obsahově dílčích či specificky orientovaných vysoce odborných poradenských aktivit s jejich specifickými cíli a prostředky.“<sup>2</sup>

Andragogika je vědní disciplína zabývající se veškerými procesy a souvislostmi učení a vzdělávání dospělých, proto má též význam pro rozvoj mediace a probace. Další oblast zájmu andragogické vědy představuje poradenství. Andragogika, jako induktivní věda, zkoumá teorii a praxi učení a vzdělávání dospělých, oblast poradenství a péče o dospělé jedince.<sup>3</sup>

V tomto kontextu na jedince působí celá řada sociálních vlivů, zejména výchovných a vzdělávacích. Důležitou roli zde z pohledu sociálněandragogického hraje rovněž osvěta, prevence a poradenství. To potvrzuje i řada odborníků, zabývajících se touto specifickou problematikou.<sup>4</sup>

Podle Matouška<sup>5</sup> můžeme poradenství rozlišit:

- 1) v užším smyslu (poskytnutí informací, které jsou potřebné k řešení problému);
- 2) v širším smyslu (klient má navíc možnost prozkoumat své přednosti a slabiny, najít strategii ke zlepšení života);

---

<sup>1</sup> NOVOSAD, L. *Poradenství pro osoby se zdravotním a sociálním znevýhodněním: základy a předpoklady dobré poradenské praxe*, PRAHA, Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-509-7.

<sup>2</sup> Tamtéž.

<sup>3</sup> VETEŠKA, J. *Mediace a probace v kontextu sociální andragogiky*, PRAHA, Wolters Kluwer, 2015, ISBN 978-80-7478-898-7.

<sup>4</sup> Tamtéž.

<sup>5</sup> MATOUŠEK, O. a kol. *Encyklopedie sociální práce*, PRAHA, Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0366-7.

3) v nejširším smyslu (možnost získat nový pohled na sebe samu, ale i druhé, získat nové potřebné dovednosti).

Novosad<sup>6</sup> uvádí 3 formy, kterými je poradenská pomoc poskytována. Tyto způsoby poskytování pomoci se mohou vzájemně propojovat. Tuto pomoc člověk vyhledá, dostane-li se do obtížné situace, se kterou si neví rady a ani jak ji může vyřešit. Obvykle si dokáže představit, kterou službu bude potřebovat. Co si nedokáže představit je přesný postup, pro který se rozhodne, aby získal potřebné řešení. Propojením se rozumí spojení jednotlivých kroků.

Novosad uvádí tyto tři formy:

1) vedení, informování, jehož podstatou je osvěta, výchova a podpora. Jsou poskytovány informace, které jsou potřebné pro samostatné vyřešení klientovi situace. Je často zaměřena na větší skupinu (školní třída, specifická komunita). Komunikace převažuje jednosměrná, je uskutečňována předáváním informací podobající se výuce nebo výcviku.

2) poradenství v užším smyslu, kdy je klient veden k hlubšímu náhledu na svůj problém, jeho příčiny a možnosti řešení. Komunikace je obousměrná, vyžaduje vyšší kvalifikaci a klade si vyšší cíle. V psychologické oblasti se hovoří o psychoterapii. Rozlišit psychoterapii od poradenství umožňuje tvrzení, že poradenství pomáhá k řešení problémů duševně zdravých lidí. Specifickou formou je poradenství, které klientovi pomáhá při situaci, kterou nelze změnit. Jde o tzv. doprovázení při umírání, odchodu blízké osoby nebo při ztrátě funkční schopnosti.

3) konzultační činnost je odborná porada poskytovaná jinému odborníkovi v rámci péče.<sup>7</sup>

Dále Novosad uvádí cíle poradenství. Nejobecnějším cílem poradenství lze tedy považovat pomoc, která je poskytnuta člověku v tíživé životní situaci.

Rozdělil je do tří skupin:

1) nejobecnější cíl poradenství je dosažení klientova zdraví v návaznosti na sociální prostředí, ve kterém žije. Patří sem začlenění izolovaných jedinců do společnosti, stabilizace manželství, rozvoj osobnosti a vytvoření sociálních vztahů,

---

<sup>6</sup> NOVOSAD, L. *Základy speciálního poradenství*, 2. vyd. PRAHA, Portál, 2006, ISBN 80-7367-174-3.

<sup>7</sup> Tamtéž.

seberealizaci člověka.

2) speciální cíl poradenství je dosažení požadované změny v sociálním prostředí. Dále pomáhá odvrátit nepříznivý vývoj, tím nastolit optimističtější situaci.

3) individuální cíl poradenství je zaměřen na konkrétní způsob pomoci v daném případě. Patří sem snaha o změnu chování, posílení adaptability, posílení psychosociálních dovedností, podpora jeho kompetencí a vedení k samostatnosti.

Mezi cíle poradenského procesu patří také prevence. Prevence zahrnuje taková opatření, která vedou k předcházení nežádoucích jevů. Prevenci využívají různé oblasti jako je zdravotnictví, sociální politika, práva, politika, doprava a další. Novosad ji rozděluje na primární, která zkoumá předpoklady, podmínky a příčiny nežádoucích jevů a hledá způsoby jak jim předcházet. Dále sekundární, která nežádoucí jevy hledá, aby je mohla eliminovat. Její zaměření je na konkrétní skupiny. Terciální se zaměřuje na konkrétní osoby, kterých se to týká, aby zabránila opakování nežádoucích jevů.

Průběh poradenského procesu byl popsán mnoha autory. Tím vznikla řada systémů dělení. Obecně se shodují na základním dělení, které zahrnuje navázání vztahu, intervence a ukončení práce.

Navázání vztahu se zakládá na důvěře klienta v upřímný zájem poradce na vyřešení jeho situace. Obsah slovního sdělení, tedy informace od klienta, se zaměřují na osoby a události v jeho životě. Jsou spojeny s emocemi a pocity, které klient projevuje při sdělování informací. Klientovi emoce lze vyčíst z nonverbální komunikace klienta.

Mezi poradenské intervence patří: modelování, hraní rolí a nácvik žádoucího chování, nácvik různých dovedností apod. Pokud existují překážky v intervenci, musí poradce vždy klienta akceptovat bez předsudků.

Závěrečná fáze poradenského procesu bývá rozhodující. Zde si klient vybírá určité řešení, jak svého cíle dosáhnout. Úkolem poradce je klientovo rozhodnutí přijmout a povzbuzovat ho k realizaci. Kladně ho motivuje připomínáním klientových potencionálních kladných výsledků a poskytuje emoční oporu. Poradce musí brát v úvahu také emoce, které rozhodnutí vyvolává. A to jak euforické, tak negativní, které v klientovi navozují pocit vnitřního ohrožení ze změny dosavadního způsobu jednání.

Vzhledem k tomu, že výsledky nenastávají ihned, nýbrž pozvolně, musí poradce na tuto skutečnost klienta připravit. Proto i ukončení styku s poradcem musí být postupné, aby si klient mohl zvyknout, stát se samostatnější bez cizí emoční podpory.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> MATOUŠEK, O. a kol. *Encyklopedie sociální práce*, PRAHA, Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0366-7.

## 2 VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

### 2.1 Specifika výživového poradenství

Výživové poradenství představuje zcela kompletní péči o klienta, která má svá specifika.

Výživového poradce lze definovat jako odborníka, který dokáže odborně posoudit klientův stávající stravovací režim. Na základě klientových potřeb, cíle a zdravotního stavu stanovit individuální výživový plán, který povede ke zdravému životnímu stylu, kvalitnějšímu životu a splnění klientových cílů.

Toto ovšem lze stanovit až po podrobné vstupní konzultaci, kdy poradce detailně analyzuje výchozí situaci klienta, tedy jeho současné stravovací návyky, pracovní vytížení, celkovou životosprávu, zdravotní stav, užívání léků, potravinové intolerance či alergie apod. Samozřejmě i klientovu motivaci.

Teprve na základě těchto vstupních informací poradce navrhne klientovi program, který přesně odpovídá potřebám klienta. Platí to pro potřeby hubnutí nadbytečných tukových zásob, nabírání svalové hmoty, zvýšení fyzické výkonnosti ve sportu či odstranění zdravotních komplikací. Toto je právě ten moment, kde výživový poradce uplatňuje svoje znalosti a dovednosti v oblasti psychologie, patologie a biochemie. Pro navázání spolupráce s klientem slouží výživovému poradci schopnost dobře komunikovat.

Mezi povinnosti výživového poradce patří přihlížení k výsledkům biochemického vyšetření krve. Výsledky biochemického vyšetření krve si často klienti nosí s sebou již na vstupní pohovor. Tyto výsledky výživový poradce absolutně respektuje, na základě nich zapracovává dietní doporučení do výživového plánu a striktně dohlíží na jejich dodržování.

Správná spolupráce mezi poradcem a klientem předpokládá navázání dobrého kontaktu, založeného na vzájemné důvěře. Mnohdy se mezi nimi vytvoří přátelský vztah. Poradce vystupuje velmi často v roli zpovědníka, přítele, psychologa a rádce, často jedinou oporou v klientově životě. Chování výživového poradce však nikdy nesmí

sklouznout do příliš familiární roviny. A to i přes různé motivace, které klienta k poradci přivedly. Nárok na fyzický vzhled se stává velmi běžným a být štíhlý, resp. štíhlá je důležitým a častým faktorem, ovlivňujícím úspěch v pracovních i soukromých oblastech života.

Při všech návštěvách klienta u poradce probíhá zjištění množství klientova podkožního tuku, svalů, tělesné vody, viscerálního tuku a dalších tělesných parametrů. Toto neustálé vážení a měření pomáhá poradci účinně vést klienta při hubnutí, nastavovat různé míry omezení či doporučení ve stravovacím režimu. K tomu obvykle slouží speciální váhy, měřící na bázi bioelektrické impedance. Tyto hodnoty váha nejen změří, ale zároveň vyhodnotí, popřípadě převede na procenta nebo grafy. Klientovi tyto informace slouží jako motivace k dalšímu úsilí a přesném dodržování poradcovým pokynů.

Pravidelné kontroly obnáší vysvětlování klientům jednotlivé kroky hubnutí. Mezi úkoly výživového poradce patří vysvětlit klientovi neznámé informace z oblasti výběru potravin, kuchyňské úpravy stravy, orientace v etiketách potravin a jiné.

Každá kontrola s klientem vyžaduje od výživového poradce vyslechnutí klientových obtíží a problémů, které mu brání dodržovat pravidla hubnutí. Pochválit klienta za snahu, dostatečně motivovat, vyjádřit mu podporu pro další jeho úsilí v jeho práci na sobě samém. Taktéž upozorňování na chyby je delikátní činnost. I zde je třeba velká dávka diplomacie, byť je chyba sebevětší, absolutní či postrádá racionalitu.

Klienti očekávají kompletní a fundované informace, včetně rad, jak nejlépe využít těchto informací v jejich životním stylu.

## **2.2 Představení firmy a její činnost**

Společnost Feelfit s.r.o. sídlí na adrese Budějovická 11, Praha 4. Majitelem společnosti jsou paní Bc. Klára a Jan Kvapilovi.

Jak již bylo zmíněno, společnost Feelfit patří do franchisového řetězce Svět zdraví. Síť poraden Světa zdraví byla založena v roce 2010. U zrodu stáli pan Josef



Hůla a doktor Petr Fořt, uznávaný odborník na výživu. Spolu začali vyvíjet metodu Komplexní nutriční typologie, která je základem koncepce Světa zdraví.

Pro maximální zkvalitňování služeb Světa zdraví byla v březnu 2011 ustanovena Lékařská rada, složená z lékařů, specialistů na genetiku, výživu a potravinářské technologie, která výživovým poradcům poskytuje lékařské rady a vytváří pro ně odborné zázemí.

Zároveň se v provozovnách Světa zdraví začíná nabízet genetické testování pro zjištění trombofilních mutací, které po zaškolení výživoví poradci provádějí ve svých poradnách.

Svět zdraví má svou řadu potravinových doplňků, umožňující klientům překonávat obtíže při hubnutí.

Společnost Feelfit se začlenila do tohoto řetězce poraden od prosince roku 2012. Jako jedna z franchisových společností poskytuje a zajišťuje všechny služby řetězce Světa zdraví.<sup>9</sup>

## 2.3 Požadavky na výživového poradce

Požadavky na výživového poradce v dané firmě vycházejí z 25 bodů Kodexu Aliance výživových poradců ČR.

Jako první pokyn Kodex AVP uvádí:

*„Poradce by se měl především sám řídit zásadami zdravého životního stylu a být v dobré fyzické kondici.“<sup>10</sup>*

Další požadavky na výživového poradce rozepisuje Kodex AVP především do následujících pravidel.

---

<sup>9</sup> Svět zdraví In: *O nás* [online] Svět zdraví, © 2016 [cit. 2016-02-01] Dostupné z: <http://www.svet-zdravi.cz/o-nas>.

<sup>10</sup> Aliance výživových poradců. In: *Kodex AVP ČR* [online]. Aliance výživových poradců, [cit. 2015-12-03] Dostupné z: <http://aliance-vyziva.cz/?sec=8&tsec=1>.

Požadavek na jeho dlouhodobé vzdělávání, zvyšování kvalifikace a odbornosti, sledování nových trendů v oblasti tzv. zdravé výživy, včetně komplexního přehledu nabídky potravinářského sortimentu.

Další požadavek zahrnuje všeobecnou znalost potravních doplňků a funkčních potravin, popř. potravin pro zvláštní výživu, na českém trhu. Především odborné znalosti o účincích potravních doplňků.

Důraz klade na zodpovědnost a loajalitu vůči klientovi. Nikdy nesmí výživový poradce sdělovat jakékoli klientovy osobní či diagnostické údaje třetím osobám ani je jinak zveřejňovat.

Poradce nabízí individuální službu, kterou klientovi zajistí personalizovaný přístup ke klientovi.

Vždy při sestavování výživových doporučení vychází poradce z komplexního vstupního dotazníku nebo podrobné osobní konzultace.

Mezi povinnosti poradce patří též úplná spolupráce s ošetřujícími lékaři klienta. Nikdy poradce nesmí zasahovat do stanovené léčby, jakkoli ji měnit či opomíjet. Poradce sám nikoho neléčí, pouze podporuje zlepšení zdravotního stavu, popř. doplňuje lékařem nařízenou terapii obecně známými osvědčenými postupy či doplňky stravy. Při zdravotních poruchách, nemocech či podezřeních na ně lze doporučovat podpůrnou výživu či suplementaci pouze v případě souhlasu ošetřujícího lékaře.

Poradce má mít ve své činnosti neustále obecný přehled o dalších součástech zdravého životního stylu, mezi které se počítá kondiční pohybové aktivity, fyzioterapie, relaxace, regenerace, alternativní medicína, psychologie, antiaging apod.

Další zásada ukládá poradci povinnost dbát o klientovo zdraví a kondici.

Poradce není oprávněn poskytovat lživá a zavádějící tvrzení o svých službách nebo při doporučování vybraných potravin, nápojů a doplňků stravy.

## 2.4 Rekvalifikační kurz

Nabídka rekvalifikačních kurzů je značná. Nejvíce odborné rekvalifikační kurzy bývají akreditované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Přestože se v detailech liší, mají srovnatelný syllabus, včetně délky kurzu.

Pro konkrétní představu byla použita nabídka na rekvalifikační kurz Vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra, který je akreditovaný MŠMT ČR.

O kurzu mimo jiné uvádějí:

*„Výživový poradce je kurz akreditovaný MŠMT ČR. Probíhá buď jako intenzivní (ve dvou týdenních blocích + jeden víkend), nebo jako víkendový (během šesti prodloužených víkendů - pátek odpoledne a večer, sobota a neděle celý den).“<sup>11</sup>*

Dále uvádějí rozsah kurzu:

*„Rekvalifikační kurz, akreditace Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy ČR, 150 vyučovacími hodinami.“<sup>12</sup>*

*„V rámci výuky budou absolvovány mimo jiné tyto předměty: anatomie, fyziologie, psychologie výživy, komunikace a rétorika, doplňky výživy, sportovní výživa, výživa při redukci hmotnosti a další.“<sup>13</sup>*

Po složení závěrečné zkoušky se absolvent stává odborníkem na výživové poradenství.

*„Výživový poradce je kvalifikovaný odborník, který je schopen odborně posoudit stravovací návyky klientů, dokáže poradit s jejich změnou při respektování zásad zdravé výživy a s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu klienta.“<sup>14</sup>*

Z předcházející podkapitoly vyplývá, že nároky na výživového poradce zdaleka přesahují rámec a také hloubku 150 hodin výuky základního rekvalifikačního kurzu.

---

<sup>11</sup> Palestra.Rekvalifikační kurzy a semináře. In: *Výživový poradce* [online] Palestra, © 2007 [cit. 2015-12-11] Dostupné z: <http://rekvalifikace.palestra.cz/main.php?page=vyzivovy%20poradce>.

<sup>12</sup> Tamtéž.

<sup>13</sup> Palestra.Rekvalifikační kurzy a semináře. In: *Výživový poradce* [online] Palestra, © 2007 [cit. 2015-12-11] Dostupné z: <http://rekvalifikace.palestra.cz/main.php?page=vyzivovy%20poradce>.

<sup>14</sup> Tamtéž.

## **2.5 Význam vzdělávání výživových poradců**

Z výše uvedeného vyplývá, že nároky na výživového poradce přesahují rámec rekvalifikačního kurzu, který je základem pro vykonávání tohoto povolání. Praxe ukazuje, že většina klientů, kteří se obrací na výživového poradce, mají za sebou vlastní zkušenosti a pokusy s úpravou tělesné hmotnosti. Teprve jejich selhání, neúspěch nebo nedostatečné splnění stanovených cílů, přivede klienta k výživovému poradci. Také zdravotní problémy či omezení jsou důvodem k návštěvě odborníka na výživu.

Od něj pak klient očekává naprostou profesionalitu a znalost právě v těch oblastech, které úzce souvisí s klientovými potížemi. V nich je však třeba hlubších znalostí a především schopnost aplikace naučeného v praxi. Pro fundovaný výkon výživového poradce se předpokládá, že zcela dokáže efektivně aplikovat andragogické znalosti ve vlastní praxi, orientuje se v diagnostice, je schopen konstruktivně vést komunikaci s klientem, ovládá techniky naslouchání a kladení otázek, využívá znalosti neverbální a verbální komunikaci. Také dokáže zvládnout námitky, emoce, odmítání či jiné problémové situace s klientem.

Další vzdělávání umožní výživovému poradci uplatnění na pracovním trhu, zvýšení motivace k získání a udržení klientely a jeho profesní rozvoj.

## 3 PŘÍSTUP KE KLIENTOVI

### 3.1 Možnosti vzdělávání výživových poradců

Pro práci výživového poradce je nezbytné se seznámit s klientovou osobností. Konečný úspěch závisí na správné motivaci klienta, pochopení důvodů jeho selhání, nalezení takových postupů a zásad, která odpovídají klientově osobnosti.

Proto vzdělávání výživových poradců v typologii osobnosti jim přináší možnost účinnější práce s klientem.

*„...Pojem osobnost je definován jako komplexní a relativně stabilní systém psychických a tělesných vlastností jednotlivce, který funguje jako celek a projevuje se v reakcích na různé podněty a situace, v interakci s jinými subjekty...“<sup>15</sup>*

Jak definice říká, z osobnosti člověka vyplývají jeho veškeré reakce a interakce. Samozřejmě včetně jeho přístupu k sobě samému v oblasti dosahování vytýčených cílů, ale také v oddalování začátku cesty ke stanovenému cíli, selhávání, odměňování se, podřizování se okolí atd. Právě tyto reakce přivádějí klienta k chybám či selhání, jako je přejídání, dlouhodobé omezování příjmu potravy či trestání se nadměrným fyzickým výdejem, například v posilovně.

Osobnost člověka je z pohledu psychologie duševní život člověka, který tvoří celek psychických procesů kognice, emocí a motivace. Tyto procesy na sebe navzájem působí. Také intenzita a dynamika lidského prožívání ukazuje na interindividuální odlišnosti v jeho vlastnostech a projevech. Tyto vlastnosti jsou nejnáze pozorovatelné, označují se jako povahové vlastnosti osobnosti. Jsou vrozené, stabilní.<sup>16</sup>

Mezi nejznámější typologie osobnosti bezesporu patří mimo jiné Pavlova, Kretschmerova, Jungova, Eysenckova.

---

<sup>15</sup> PRŮCHA J., VETEŠKA J. *Andragogický slovník*, Vyd. 2., aktualiz. a rozš., PRAHA, Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3960-1.

<sup>16</sup> NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, Vyd. 1., PRAHA, Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3.

### 3.2 Význam typologií osobnosti

Jak již bylo řečeno, výživové poradenství se zabývá změnou stravovacích návyků. S tím je spojena změna chování k životosprávě, k sobě samému, k okolí atd.

Přejídání je z pohledu psychologie považováno též za poruchu chování. Ať už se projevuje samotným přejídáním, odmítání potravy či závislostí na konkrétní potravíně.

*„... Kromě toho se psychologie osobnosti zabývá také zjišťováním poruch osobnosti (např. poruch chování, poruch pozornosti, poruch učení aj.).“<sup>17</sup>*

Práce s klientem s takovou poruchou chování klade na výživového poradce značné nároky. Mnohdy klient vyžaduje přísný dohled v dodržování stanovených stravovacích doporučení. Pokud však výživový poradce nezvolí správnou hranici či intenzitu přísnosti, může klienta uvést do stavů zklamání, pocitů vlastního selhání, beznaděje, výčitek, sebeobviňování, apatie či nechuti pokračovat ke stanovenému cíli. Zde se ukazuje potřeba pochopení klientovi osobnosti. Z tohoto důvodu se orientace v typologii osobnosti ukazuje jako přínosná a výživovému poradci otevře cestu ke klientovi.

Již vstupní konzultace si žádá na výživovém poradci přiblížení se ke klientovi, tedy klienta správně odhadnout. To je důležité pro zvolení postupu, jak s klientem správně pracovat. Vzdělávání se v oblasti typologií osobnosti dává výživovému poradci možnost snáze získat klientovu důvěru, dostat se k jádru jeho problému a především neodradit klienta od jeho cíle. Například nevezme-li výživový poradce v úvahu Jungovu typologii osobnosti, vyhodnotí klientovu mlčenlivost či uzavřenost jako nezájem o další spolupráci a nikoli za introverzi.

---

<sup>17</sup> PRŮCHA J., VETEŠKA J. *Andragogický slovník*, Vyd. 2., aktualiz. a rozš., PRAHA, Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3960-1.

### 3.2.1 Náhled na typologii podle I. P. Pavlova

Pavlov vychází ze čtyř charakteristik humorální typologie. Doplnil ji však o vlastnosti nervových procesů vzruchu a útlumu, jejich rychlosti přesunu a stabilitě. Na jejich základě rozlišuje sílu, vyrovnanost, pohyblivost.

Čtyři temperamentní typy ponechal:

- 1) silný vyrovnaný a pohyblivý - vykazuje dostatečnou sílu a vyrovnanost nervových procesů, tím se dobře vyrovnává s nečekanými životními podněty (sangvinik).
- 2) silný, vyrovnaný a nepohyblivý – vyznačuje se malou pohyblivostí nervových procesů, pro vybuzení aktivity jsou nutné silné podněty (flegmatik).
- 3) slabý - nezvládá silné podněty – není schopen se přizpůsobit, převládají u něj bázlivé pocity, snadno zranitelný, vykazuje citlivost, plachost (melancholik).
- 4) silný, nevyrovnaný - vykazuje velkou sílu obou procesů, převládá však vzruch nad útlumem, vyznačuje se impulsivností, výbojností (cholerik).<sup>18</sup>

Tato typologie nejspíše ukáže výživovému poradci způsob motivování klienta, také mu pomůže nastavit hranice kritiky klientových chyb v dodržování stravovacího plánu.

Sangvinik se bude snáze vyrovnávat s novými změnami v jeho životě a potíže s implementací nových návyků bude přijímat bez nepřiměřených emocí a odporu.

Flegmatik bude pro dosažení svých cílů potřebovat hodně motivace, ať už pozitivní či negativní. Změny, potřebné k úpravě tělesné hmotnosti, bude aplikovat pozvolna a bez nadměrných emocí.

---

<sup>18</sup> MIKŠÍK, O., *Psychologická charakteristika osobnosti*, Vyd. 2., přeprac., Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-1304-8.

Melancholik se bude obávat změn v životním stylu, a tudíž je bude i odmítat. Bude potřebovat hodně uklidňování, pouze pozitivní motivaci a jen málo kritiky při selhávání v procesu úpravy tělesné hmotnosti.

Cholerik naopak bude na každou výtku či kritiku reagovat výbušně a útočně. Každé selhání bude silně emocionálně prožívat a bude potřebovat jemný přístup.

### 3.2.2 Eysenckova typologie temperamentu

Také Hans Jürgen Eysenck při sestavování své typologie vychází z antických základů, rozšířenými o poznatky C. G. Junga, který použil rozdělení do dvou typů - extraverty a introverty.<sup>19</sup>

Eysenckova teorie se zakládá na existenci následujících dvou dimenzí:

- 1) extraverzi/introverzi
- 2) stabilitě/labilitě

Eysenck zkombinoval tyto dvě dimenze do čtyř tradičních typů osobnosti:

Sangvinik (stabilní extravert) - velice otevřený a společenský.

Cholerik (labilní extravert) - vznětlivý, zásadový, netolerantní a agresivní.

Melancholik (labilní introvert) - vnímavý, chápavý, pesimistický, náladový až uzavřený.

Flegmatik (stabilní introvert) - tichý, bezkonfliktní a někdy lhostejný.<sup>20</sup>

Jak již bylo řečeno, extroverze a introverze pomáhá výživovému poradci snadněji určit způsob navázání komunikace s klientem. Pochopení lability a stability naopak mu usnadní předcházet nedorozuměním v komunikaci.

Výživový poradce komunikaci s uzavřeným, tichým klientem navazuje jinak než s klientem sdílným. Povzbuzování klienta k hovoru, který vykazuje znaky introverze, však nelze provádět neustálým popichováním či vyzíváním k odpovědím. A jak již bylo

---

<sup>19</sup> MIKŠÍK, O., *Psychologická charakteristika osobnosti*, Vyd. 2., přeprac., Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-1304-8

<sup>20</sup> Tamtéž.



řečeno, ne vždy malá sdílnost či komunikativnost není to samé, co nezájem či neochota ke spolupráci.

Ale ani komunikace s extrovertním klientem není tak snadná a jednoznačná. U labilních jedinců může snadno docházet k nepochopení a nedorozumění. Každá kritika, třeba i dobře míněná, může vyvolat spor nebo i odpor klienta ke změnám.

### **3.2.3 Kretschmerova morfologická teorie temperamentu**

Německý psychiatr Ernst Kretschmer vychází ve své typologii ze vztahu mezi tělesnou konstitucí a temperamentem. Vypracoval typologii osobností a nemocí, které tyto osobnosti ohrožují, a to na základě určitých rysů těla.

- 1) pyknik - cyklotymní typ - stavba těla: menší zakulacená postava s měkkou svalovinou, s kulatou hlavou, s vyklenutým břichem. Po psychické stránce vykazuje vlastnosti - střídání nálad, otevřenost, společenskost, realismus,
- 2) astenik - schizotymní typ - stavba těla: vysoká, štíhlá postava s úzkými rameny, slabým svalstvem, s ostrým profilem. Po psychické stránce vykazuje vlastnosti - uzavřenost, jednostrannou zaměřenost, idealismus,
- 3) atletik - viskózní typ - stavba těla: postava se silně vyvinutou kostrou, dominuje výrazné svalstvo a široký hrudník. Po psychické stránce vykazuje vlastnosti: klid, přizpůsobivost, těžkopádnost.<sup>21</sup>

Typologie tělesné konstituce je pro výživového poradce přínosná v okamžiku, kdy klient očekává nereálné výsledky spolupráce s výživovým poradcem. Existuje malé procento klientů, kteří neberou ohled na svoji fyziologii a jejich představy o změně postavy jsou poté zdroje neshod s výživovým poradcem. Ten však musí velmi opatrně vysvětlit důvody nereálnosti klientových očekávání a tato typologie může posilovat argumenty výživového poradce k vyvracení těchto přehnaných očekávání. Výživový

---

<sup>21</sup> MIKŠÍK, O., *Psychologická charakteristika osobnosti*, Vyd. 2., přeprac., Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-1304-8.

poradce musí mít na paměti především zdraví klienta, a proto veškerá doporučení ke změně tělesné hmotnosti musí vést k odvrácení poškozování klientova zdraví, například formou anorexie či bulimie.

Mnohdy podle této typologie sami klienti předjímají své možnosti úspěchu v dosahování vytyčených cílů.

### 3.2.4 Typologie C. G. Junga

C. G. Jung byl švýcarský psychiatr, který založil tzv. analytickou psychologii. Ve své osobnostní typologii vychází z předpokladu, že lidé jsou orientováni buď na vnitřní anebo na vnější svět.

- 1) extrovert – člověk otevřený a společenský, který se obklopuje lidmi, přáteli. Rád si s nimi povídá. Samota mu vadí. Imponuje ho vzrušení, risk.
- 2) introvert – člověk uzavřený, klidný až nesmělý, zdrženlivý. Vůči lidem je uzavřený, do svého světa pustí pouze nejbližší přátele. Odrazuje ho vzrušení, risk. Naopak přesně kontroluje svoje city.<sup>22</sup>

O důležitosti znát tuto typologii je již psáno v podkapitole 2.2. Vzhledem k tomu, že tato typologie je v populaci značně rozšířena, sami klienti se podle této typologie charakterizují. S touto typologií úzce souvisí i klientovo vnímání sebe sama jako společenského či uzavřeného. Podle toho očekávají přístup odborníka k nim.

Extrovertní typy rádi diskutují a potřebují vřelou komunikaci s výživovým poradcem. Bez této sdílnosti považují službu výživového poradce za neprofesionální.

Naopak introvertní klienti vnímají snahu k rozmluvení za nátlak. S takovým klientem musí výživový poradce pracovat obezřetně.

---

<sup>22</sup> NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, Vyd. 1., PRAHA, Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3.

### 3.3 Typologie podle krevních skupin

Americký lékař Peter D'Adamo, kterému je přisuzována typologie podle krevních skupin, ji úspěšně rozšířil v roce 1996. Tato typologie velmi úzce souvisí s výživou, ale i osobnostními prvky jednotlivých krevních skupin.

Každá krevní skupina má své specifické antigeny s osobitou chemickou strukturou.

*„Gen určující krevní skupiny AB0 se nachází na q raménku chromozomu číslo 9, v blízkosti lokusu 34. Adresa genu vaší krevní skupiny je tedy 9q34. Zde se nachází tři základní alely krevního systému AB0, které vám předurčují skupinu 0, A, B nebo AB. Mechanismus vlivu krevních skupin má mnoho společného s tím, jak geny ovlivňují jiné, na první pohled nesouvisející geny, které se nachází v bezprostřední blízkosti.“<sup>23</sup>*

Každá krevní skupina má na červených krvinkách svůj antigen, například skupina B antigen B, skupina AB má antigeny oba a naopak skupina 0 nemá antigen žádný. Pokaždé, když do organismu vstoupí cizí antigen, snaží se imunitní systém vytvořit proti němu protilátky, které ho na sebe navážou, tím umožní jeho destrukci. Tato reakce se nazývá shlukování (aglutinace).

V souvislosti s doporučením podle krevní skupiny je především určení vhodných a nevhodných potravin. Jde o úpravu jídelníčku s ohledem na dlouhodobou konzumaci stejných potravin, které dané krevní skupině nevyhovují.

Na základě svých dosavadních zkušeností D'Adamo vyhodnotil, že krevní skupina může být právě tím faktorem, který ovlivňuje rychlost klientova úbytku tělesné hmotnosti v souvislosti s metabolickým typem. Na základě evolučních změn, které narušily imunitní systém a trávicí trakt lidí, došlo k vývoji krevních skupin. Systém duševní a emoční odpovědi těmito evolučními změnami byl také narušen. S tímto

---

<sup>23</sup> D'ADAMO, P.J.; Whitney, C. *Žijte správně: 4 krevní skupiny - 4 programy*, PRAHA, Pragma, 2003, ISBN 80-7205-859-2.

narušením se objevily velmi rozdílné psychologické vzorce a vzorce chování. Tedy, že podle krevních skupin lze usuzovat na určitou charakteristiku osobnosti.<sup>24</sup>

Přímým vztahem mezi temperamentem a krevní skupinou se zabýval i profesor psychologie Takedži Furukawa ve dvacátých letech minulého století. Svým dílem ovlivnil i některé psychology v Evropě, kteří se pak začali tímto vztahem zabývat.

Do současnosti neexistují studie, které by jakkoli potvrzovali či naopak vyvraceli přímý vliv krevní skupiny a temperamentu.

Základem teorie stravování podle krevních skupin jsou tzv. lektiny, což jsou bílkoviny z potravin. Jedná se o různorodé skupiny bílkovin, které se vážou na molekuly sacharidů. Lektiny jsou řazeny mezi antinutriční látky, které mohou poškozovat sliznici tenkého střeva. Dnes už je doloženo, že nositelé určitých krevních skupin mohou mít vyšší anebo nižší riziko některých onemocnění.<sup>25</sup>

Z pohledu výživového poradenství se informování výživových poradců o této typologii ukazuje jako vhodné. Pouhé počítání kalorií a množství výživových nutrietů se v praxi ukázalo jako nedostačující při redukci tělesné hmotnosti, neboť stále větší část populace má problém s nadváhou.

### **3.4 Typologie podle E. Abravanela**

Režim stravování, v závislosti na typologii podle žláz s vnitřní sekrecí, sestavil australský lékař Elliot Abravanel. Abravanel vyšel z fakta, že člověka řídí hormony, tedy i jeho stravovací návyky jsou žlázami přímo ovlivněny. U každého z nás vévodí určitá žláza s vnitřní sekrecí. Každá z nich vylučuje hormony do krevního oběhu a ty se potom chovají jako regulační látky. Velká řada z nich souvisí právě s výživou.

---

<sup>24</sup> D'ADAMO, P.J.; Whitney, C., *Žijte správně: 4 krevní skupiny - 4 programy*, PRAHA, Pragma, 2003, ISBN 80-7205-859-2.

<sup>25</sup> Tamtéž.

Podvědomá tendence lidského organismu dráždí svoji vůdčí žlázu k nadměrné činnosti. Na základě toho může výživový poradce doporučit stravovací režim, který docílí rovnováhy v lidském organismu.

Abraham Avicenna rozděлил žlázy do následujících skupin:<sup>26</sup>

#### 1) Dominance Hypofýzy

Tato nejvyšší hormonální žláza je přímo spojena s nervovou soustavou, hypotalamem. V hypotalamu jsou centra pro hlad, chuť, spánek atd. Několik hormonů jím produkováných úzce souvisí s výživou:

- *somatotropní hormon* (STH, růstový hormon) – se vyznačuje anabolickými účinky a podporou tvorby tělesných bílkovin, dále zvyšuje glykémii, tedy působí proti inzulínu, ovlivňuje růst kostí a zvyšuje jejich hustotu,

- *tyreotropní hormon* (TTH – řídí činnost štítné žlázy),

- *prolaktin* (PRL) – zodpovědný za homeostázu tekutin a elektrolytů,

- *folikulostimulační hormon* (FSH) – podporuje tvorbu estrogenu u žen,

- *luteinizační hormon* (LH) – řídí činnost vaječnicků

- *antidiuretický hormon* (ADH – vazopresin) – zodpovídá za hospodaření s vodou a udržování stálého objemu tělesných tekutin.

Hlavní morfologický znak této skupiny: větší množství růstového hormonu. Tvar těla vypadá mladě, hlava je v nepoměru s tělem – větší, dětský baculatý tvar. Tuk se ukládá po celém těle. Chutě převládají na mléčné produkty a sladkosti. Osobnost bývá inteligentní a idealistická, k cizím lidem rezervovaná, schopná zdárně čelit psychickým potížím.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> KOLEKTIV AUTORŮ, *Skripta pro budoucí specialisty Světa zdraví*, Verze 2013-06-10, PRAHA, 2013.

<sup>27</sup> Tamtéž.

## 2) Dominance štítné žlázy

Tu blokuje nadměrné množstvím sacharidů. Ženy tohoto typu mají zvýšené riziko vzniku cukrovky.

Její hormony jsou nesmírně důležité pro látkovou výměnu, takže pokud selže, je tím poškozen prakticky každý orgán v těle. Štítná žláza produkuje dva hormony: tyroxin a trijodthyronin. Ti zvyšují intenzitu metabolismu a též spotřebu kyslíku. Pokud se zvýší jejich hodnoty, organismus začne odbourávat tělesný tuk rychleji.

Hlavní morfologický znak této skupiny: štíhlost, útlost až hubenost. Převládá tvar těla s dlouhými končetinami, tenké kosti, vysoko posazený a zřetelný pas, tvrdé nehty, oválný nebo protáhlý obličej. Tuk se ukládá mezi rameny a kolena, včetně stehen, hýždí a v oblasti pasu. Chutě převládají na sladkosti, škrobnaté potraviny, kofein. Osobnost bývá kreativní, veselá, energická.<sup>28</sup>

## 3) Dominance nadledvin

Jde o párové žlázy a každá z těchto žláz má dvě části: kůru a dřeň.

Kůra produkuje skupinu hormonů nazývajících se steroidy. Dělí se na glukokortikoidy, které řídí metabolismus sacharidů. Mineralokortikoidy kontrolují metabolismus minerálů a vody.

V buňkách dřene se vytváří katecholaminy, což zahrnuje stresové hormony adrenalin, noradrenalin a dopamin. Ti silně povzbuzují organismus, zvyšují krevní tlak a zrychlují srdeční rytmus.

Kůru nadledvin stimulují potraviny živočišného původu a sůl. U tohoto typu hrozí riziko vzniku aterosklerózy, hypertenze a dny.

Hlavní morfologický znak této skupiny: rozvinuté svalstvo a zadržování vody ve svalech.

---

<sup>28</sup> KOLEKTIV AUTORŮ, *Skripta pro budoucí specialisty Světa zdraví*, Verze 2013-06-10, PRAHA, 2013.

Tvar těla vypadá silně, horní polovina těla působí větší než dolní, silný krk, velký hrudník, útlé boky, hustá svalová hmota. Tuk se ukládá v horní polovině těla, v horní části zad a na prsou. Hýždě a nohy zůstávají štíhlé. Chutě převládají na slaná, tučná jídla, alkohol. Osobnost bývá přátelská, praktická, společenská.<sup>29</sup>

#### 4) Dominance gonád

Tento typ popisuje pouze ženy! Nadměrné množství mléčných produktů blokuje vaječníky. Tento typ má vyšší riziko vzniku křečových žil a hrozí rakovina vaječníků.

Hlavní morfologický znak této skupiny: malý vzrůst

Tvar těla vypadá jako hruška, výrazné hýždě a boky. Tuk se ukládá především na hýždích a stehnech, v ostatních částech těla se tuk moc neukládá. Chutě převládají na krémové, tučné, mražené mléčné výrobky. Osobnost bývá vřelá a pečující.<sup>30</sup>

I tato typologie v sobě obsahuje vazbu mezi fyzickým vzhledem a výživou. Proto rozhodně stojí za pozornost a bližší znalost z pozice výživového poradce.

### 3.5 Typologie podle Ajurvědy

Ajurvěda, věda o životě, je starobylá holistická metoda zabývající se člověkem jako celkem. Vychází z toho, že tělo, duše i mysl jedno jest, tedy musí fungovat ve vzájemné harmonii. Cílem je nalezení vzniklé nerovnováhy, a tím vyléčení příčiny nemoci. Za nejdůležitější faktor ovlivňující naše zdraví považuje Ajurvěda stravovací režim.

Vznikla před 5000 tisíci lety v Indii, odkud se rozšířila spolu s buddhismem do dalších oblastí, např. Tibet, Barma, Srí lanka a mnoho dalších zemí.

Ajurvěda vnímá člověka jako soubor pěti elementů: vzduchu, prostoru, ohně, vody a země. Dva z nich vždy tvoří základ jedné ze tří životních energií, tzv. dóš.

---

<sup>29</sup> KOLEKTIV AUTORŮ, *Skripta pro budoucí specialisty Světa zdraví*, Verze 2013-06-10, PRAHA, 2013.

<sup>30</sup> Tamtéž.

První dóša se nazývá Váta a představuje princip pohybu. Druhá dóša Pitta označuje princip energie. Naopak třetí dóša Kapha zahrnuje v sobě princip struktury.<sup>31</sup>

Tak jako každý člověk má svou jedinečnou originální tvář, hlasovou stopu nebo otisk prstů, má podle Ajurvédy každé tělo i svůj jedinečný energický vzorec – individuální kombinaci fyzických, mentálních, emočních a duševních charakteristik, které tvoří celou konstrukci těla zjevného i vnitřního. Ty pak ovlivňují například emocionální stavy, způsob stravování, fyzická nebo psychická traumata, zaměstnání, rodina, ale i roční období, poslech určité hudby, vůně, různé výrobky a chutě atd.

Pracuje-li výživový poradce s Ajurvédou, snáze pozná a pochopí působení těchto faktorů na chování klienta k dietním doporučením.

Humorální nerovnováha vede nejen k tělesnému poklesu, ale i k nevyvážené osobnosti. Pokud některá dóša převládá, člověk trpí vnitřními poruchami a snadno podlehne vnějším vlivům. Poměr jednotlivých dóš rozhoduje o tom, jakým člověk vlastně je. Tedy o náchylnosti vůči nemocem, míře obranyschopnosti, reagování na léčbu, ale též základní rysy osobnosti. V Ajurvédě odpovídá základní konstituce člověka jeho psychosomatickému typu.

*„Šťáva, která převládá nebo k tomu má tendenci, propůjčuje dané osobě charakteristické rysy, vytváří její osobnost i fyzický vzhled. To však neznamená, že existují jen tři typy lidí. Šťávy se mění a v různém poměru mísí, což je příčinou velké rozmanitosti.“<sup>32</sup>*

### 3.6 Patologie

Výživový poradce se nezabývá pouze úpravou tělesné hmotnosti klienta, ale také jeho zdravím a tedy i zásadami předcházení nemocí. Také je výživový poradce povinen

---

<sup>31</sup> McINTYRE, A. *Ajurvéda od A do Z*, Vyd. 1., PRAHA, Metafora, 2013, Orig.: The ayurveda bible, ISBN 978-80-7359-357-5.

<sup>32</sup> Tamtéž.



brát v zřetel na zdravotní omezení a obtíže, ale především léčbu stanovenou lékařem a zcela plnit pokyny lékaře ve stravovacím režimu klienta. Je tedy zcela nezbytné, aby se výživový poradce i v této problematice dobře orientoval. Chyby ve stravovacím plánu mohou vést k poškození zdraví klienta či zavinit neúčinnost léčby.

Patologie se zabývá příčinami, vývojem a mechanismem nemoci. Především etiologie, tedy nauka o příčinách nemoci, úzce souvisí s výživou organismu.<sup>33</sup> Příčin onemocnění je celá řada, ať už fyzikální, chemické, biologické atd. A samozřejmě též poruchy výživy. Z poruchy přijímání potravy může klient onemocnět, např. anorexií, anémií apod. Poruchy využitelnosti, vstřebatelnosti a vylučování živin z těla odráží patologickou poruchu metabolismu, např. cholesterol, cukrovka, dna.

Z hlediska výživového poradce není nutné studovat celý vědní obor. Hlubší znalost souvislostí mezi výživou a patologií umožňuje výživovému poradci zodpovědně sestavit stravovací plán v souladu se zdravotním stavem a předcházet onemocnění.

### **3.7 Biochemické vyšetření krve**

S předcházející kapitolou úzce souvisí biochemické vyšetření krve. Správné posouzení zdravotního stavu lze provést pouze na základě maximálního množství informací. Zdrojem validních informací slouží výsledky laboratorních vyšetření. Ty v sobě odrážejí právě ty změny metabolismu organismu, které mohou být použity při posuzování zdravotního stavu klienta.

Biochemické vyšetření krve, tedy analýza krve, krevního séra nebo plazmy, je nejrozsáhlejší a nejvýznamnější část laboratorních vyšetření. Vzhledem k tomu, že krev je poměrně snadno dostupným materiálem a v jejím složení se odráží řada biochemických pochodů probíhajících v různých tkáních, poskytuje odborníkům rychlý přehled o jeho zdravotním stavu.

---

<sup>33</sup> KAŇKOVÁ K. a spol., *Patologická fyziologie pro bakalářské studijní programy*, BRNO, Masarykova universita, 2007, ISBN 978-80-210-3112-8.

Znalost všech biochemických procesů musí dosahovat u výživového poradce vysoké úrovně, protože metabolismus organismu jsou všechny chemické procesy probíhající v lidském těle. Metabolismus v sobě zahrnuje přeměny makro i mikronutrientů, tedy bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků, a také tekutin, na odpadní látky, nebo výstavbu nových sloučenin, důležitých pro život.

Pokud je stravovací režim nastaven nesprávně, může dojít k malnutrici na sliznici tenkého střeva. Malnutrice je pokles přijímaných živin oproti bazálnímu metabolismu. Bazální metabolismus je nejmenší množství energie, které lidský organismus potřebuje k zachování životně důležitých funkcí i při nulové aktivitě. S tím může být též spojena i malabsorbce, tedy nedostatečné či špatné vstřebávání živin. Pokud je z jídelníčku vynechána jedna či více složek potravy, jedná se o karenci.<sup>34</sup>

Ke zjištění dlouhodobého malnutričního stavu klienta, který je způsoben karencí, malnutricí či přímo hladověním, slouží biochemické vyšetření krve. Pokud výživový poradce rozumí výsledkům laboratorního vyšetření v souvislosti s výše uvedenou problematikou, můžou klientovi pomoci se zlepšením zdravotního stavu a uchránit ho před možným onemocněním, malnutricí vyvolávaným.

---

<sup>34</sup> ŠTERN, P., *Obecná a klinická biochemie*, Vyd. 2., PRAHA, Karolinum, 2011, ISBN 978-80-246-1979-8

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 EMPIRICKÝ VÝZKUM

Empirický výzkum probíhal v dané firmě a byli osloveni všichni výživoví poradci.

### 4.1 Cíl výzkumu a jeho vymezení

Jako hlavní cíl Bakalářské práce bylo zjistit, do jaké míry používají výživoví poradce poznatky z typologií osobnosti. Cílem bylo také zjistit, jak výživoví poradci vnímají význam dalšího vzdělávání ve své praxi. Které oblasti či obory vzdělávání považují za nezbytné pro odvedení profesionálního výkonu. Dalším cílem byl průzkum motivace k dalšímu vzdělávání. Cílem bylo zhodnotit odpovídající kompetenci výživového poradce k výkonu jeho povolání na základě absolvování rekvalifikačního kurzu. Rekvalifikační kurz je vyžadován jako minimální uznatelné vzdělání.

Na základě zjištěného stanovit metodický návrh na doplnění a prohloubení jejich odbornosti, formou nástavbových kurzů pro výživové poradce se základním Rekvalifikačním kurzem, který bude členěn na tři konkrétní okruhy doplňujícího vzdělání.

Struktura jednotlivých rozhovorů se opírala o osobní zkušenosti výživových poradců z absolvovaných kurzů či z vystudování odborných škol, ale také z jejich vykonávané praxe v této oblasti. Důraz byl kladen na jejich vlastní vnímání připravenosti na profesi, na překážky, se kterými se díky tomu potýkají a na nedostatky, které potřebu se vzdělávat vyvolávají.

Z toho vychází analýza kompetentnosti pro výkon profese výživového poradce po absolvování Rekvalifikačního kurzu. Bylo zkoumáno, ve kterých konkrétních oblastech cítí výživoví poradci potřebu dalšího vzdělávání.

Na základě cílů průzkumu byly stanoveny výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka: Které typologie osobnosti používají výživoví poradci ve své práci a proč?

Vedlejší výzkumná otázka číslo 1: Rozšiřují výživoví poradci oblasti vzdělání z jiných oborů ve své práci?

Vedlejší výzkumná otázka číslo 2: Považují výživoví poradci Rekvalifikační kurz za dostačující pro jejich práci?

## **4.2 Hypotézy**

### **4.2.1 Hypotéza č. 1**

Výživoví poradci ve své práci používají typologie osobnosti.

Vzhledem k tomu, že výživový poradce pracuje s klientem na změně jeho dosavadního stravovacího režimu, který je součástí životního stylu, dotýká se tímto i psychické stránky klienta. Z tohoto důvodu je hlavní otázka postavena na potřebě či nepotřebě výživového poradce znát osobnostní typologie a ve své práci s nimi pracovat. Pomocí otázek v uskutečněných rozhovorech bylo zjišťováno, zda výživoví poradci ovládají osobnostní typologie, jak s nimi pracují a kde je nejvíce využívají. Také které osobností typologie jsou výživovými poradci preferovány a které méně.

### **4.2.2 Hypotéza č. 2**

Pro výkon svého povolání rozšiřují výživoví poradci své vzdělání i z jiných oborů.

Z odborné literatury vyplývá, že tato profese se dotýká mnoha oblastí z oboru medicíny, též z psychologie, ale i z oblasti komunikačních, resp. prodejních dovedností, bylo zjišťováno, v kterých fázích práce s klientem se tyto znalosti nejvíce ukazují jako nezbytné. Z opomenutí či neznalosti může dojít k závažným negativním následkům na zdraví klienta.

Vzhledem k náročnosti tohoto povolání, které má přímý vliv na zdraví člověka, je tedy předpoklad profesionální přístup výživového poradce k prohloubání svých znalostí nejen z oblasti úzce související s výživou.

### **4.2.3 Hypotéza č. 3**

Rekvalifikační kurz nepovažují výživoví poradci za dostačující pro jejich práci.

Výzkumná otázka vychází z předpokladu, že Rekvalifikační kurz je zcela nedostačující pro profesi výživového poradce. Že zdaleka nepostihuje všechny oblasti, se kterými se v praxi setkává. Náročnost této profese sebou nese potřebu kvalitní přípravy z hlediska odbornosti, ale i schopnosti práce s psychickou stránkou klienta, kterou rekvalifikační kurzy postrádají. Taktéž vyučovaná problematika není dostatečně probírána do hloubky, není prostor na procvičování získaných znalostí.

## **4.3 Zvolená výzkumná metoda**

Jako výzkumná metoda byla zvolena Intrinšitní případová studie. Prostřednictvím rozhovorů byly zodpovězeny otázky, které tvořily strukturu každého rozhovoru. Přičemž byl nechán respondentům prostor pro vyjádření se i k dalším tématům. Zřetel byl brán pouze na ta témata, která úzce souvisela s problematikou této Bakalářské práce.

## **4.4 Charakteristika výzkumného vzorku**

Průzkumu se účastnilo všech 5 výživových poradců firmy Feelfit, tedy 4 ženy a 1 muž. Poskytli tak vzorek, který obsahoval zástupce různých věkových skupin. Také byla rozdílná délka praxe v oboru výživového poradce. V neposlední řadě se i dosažené vzdělání ukázalo jako různorodé, což umožnilo věrnější vyhodnocení výsledků průzkumu.

Všichni dotazovaní respondenti byli ochotni interviu poskytnout i přes jejich vysokou časovou vytíženost.

## **4.5 Harmonogram výzkumu**

Vlastní výzkum probíhal podle následujícího rámcového harmonogramu:

- 1) Stanovení termínů jednotlivých rozhovorů s respondenty, které neovlivní jejich časový plán. Cílem bylo zabezpečit jejich absolutní koncentraci a dostatečný časový prostor na rozhovor.
- 2) Zabezpečení jejich mlčenlivosti o uskutečněných rozhovorech v průběhu výzkumu. Cílem bylo eliminovat možnost vzájemného ovlivňování respondentů v jednotlivých tématech rozhovorů.
- 3) Vlastní rozhovory s jednotlivými respondenty. Každý rozhovor měl schéma otázek, které respondentovi byly kladeny. Samozřejmě každý respondent dostal možnost se vyjádřit i k jiným tématům, či sdělit vlastní názory mimo kladené otázky. Zohledněna v Interpretaci výsledků byla však pouze ta témata, která úzce souvisela s cílem této Bakalářské práce.
- 4) Následovala Analýza jednotlivých rozhovorů. Každý rozhovor byl veden v přímé interakci s respondentem, pečlivě zaznamenán a jeho obsah byl vyhodnocen podle zásad validního a reliabilního měření.
- 5) Posledním krokem byla Interpretace výsledků, jejichž výsledek je uveden i v závěru této Bakalářské práce.

## **4.6 Vlastní rozhovory**

V rozhovorech se všemi výživovými poradci dané firmy se prolínají stejné otázky. Struktura otázek odkrývá jejich potřeby dalšího vzdělávání nad rámec rekvalifikačního kurzu pro výživové poradce.

Odpovědi všech respondentů jasně vystihují jejich pohled na zkoumanou problematiku. Jednoznačnost a srozumitelnost odpovědí umožnila autorce specifikovat jádro problému a nabídnout následné řešení.

#### 4.6.1 Rozhovor číslo 1

1) Personálie

Lenka, 29 let, praxe 2 roky.

2) Jaké je tvé vzdělání v profesi výživového poradce – kvalifikační kurz, škola?

SŠ dietní sestra, VOŠ – nutriční terapeutka, VŠ pedagogická fakulta – výchova ke zdraví a biologie.

3) Považuješ rekvalifikační kurz na výživového poradce za dostačující pro profesionální výkon?

Pokud člověk není vzdělání nutriční sestra, pak je rekvalifikační kurz nedostačující, chybí dostatek praktické výuky a omezení v hloubce problematiky.

4) Ve kterých oblastech cítíš potřebu se dále vzdělávat?

nejdůležitějších věcí je biochemie pro pochopení reakcí v těle. Dále typologie. Dále komunikační dovednosti. Patologie nemoci, to je stránka sama o sobě.

5) Považuješ vzdělávání v oblasti anatomie, biologie, klinické dietologie, patologie za důležité? A proč?

Vzdělávání ve všech těchto směrech považuji za nezbytné. Pokud klient přijde se zdravotním problémem, musím vědět, jaká všechna omezení nesmím opomenout.

6) Co tě vede k tomu se dále vzdělávat?

Pokud na něco sama narazím, tak se to snažím doplnit.

7) Podle čeho si vybíráš (nebo by sis vybíral) kurzy či školení v rámci dalšího vzdělávání?

Školení si sama nevybírám.

8) Považuješ vzdělávání v oblasti psychologie za důležité v práci výživového poradce?

Toto je dobrá stránka, která chybí zase mě. Na vysoké škole jí bylo málo. Potřebuji

vědět, jak s klientem komunikovat, jak si klienta otypovat. I pro mě samotnou.

9) Využíváš poznatky z typologií osobnosti, Ajurvéda, Abravanel, krevní skupiny, atd. ve své profesi?

Typologie jsou úplně jiná kategorie, a pomohlo by mi, pokud bych v nich byla zběhlá. Sama je moc nepoužívám, do výživového poradenství moc nepatří.

10) Kde přesně ve své práci využíváš nové poznatky (znalosti)?

Pomáhá mi nejvíc schopnost komunikace. Vyzpovídat klienta. Typologie ne.

11) Pomáhá ti rozšiřování tvého vzdělání najít překážky v hubnutí klientů?

Já dávám na odborné znalosti.

## 4.6.2 Rozhovor číslo 2

1) Personálie

Katka, 25 let, praxe 3 měsíce.

2) Jaké je tvé vzdělání v profesi výživového poradce – kvalifikační kurz, škola?

4-letá hotelová škola – zaměření na potraviny, rekvalifikační kurz Nutris.

3) Považuješ rekvalifikační kurz na výživového poradce za dostačující pro profesionální výkon?

rekvalifikační kurzy nepovažuji za dostačující pro profesionální výkon, ale kdybych předtím neměla nějaké vědomosti a znalosti, tak bych si z toho nic neodnesla. Po skončení kurzu není člověk schopen vést praxi sám na sebe.

4) Ve kterých oblastech cítíš potřebu se dále vzdělávat?

nejdůležitějších věcí je biochemie pro pochopení reakcí v těle. Dále typologie. Dále komunikační dovednosti. Patologie nemoci, to je stránka sama o sobě.

5) Považuješ vzdělávání v oblasti anatomie, biologie, klinické dietologie, patologie za důležité? A proč?

Vzdělávání ve všech směrech je velmi důležité. Obzvláště ve výživě, protože svět jde hodně dopředu. Je důležité komplexně se vzdělávat.

6) Co tě vede k tomu se dále vzdělávat?



Tak za prvé jsem to já sama. Měla jsem problémy s ekzémy, s váhou, s ledvinami. A také moje rodina. Máme v rodině hodně rakoviny.

7) Podle čeho si vybíráš (nebo by sis vybíral) kurzy či školení v rámci dalšího vzdělávání?

Já si vybírám školení intuitivně, jdu se do školy podívat, zjistím si, kdo tam učí.

8) Považuješ vzdělávání v oblasti psychologie za důležité v práci výživového poradce?

Nesmírně důležité, umět si poradit s lidmi, umět po skončení práce za ní zavřít dveře, nechat tu práci tady. Umět ty lidi motivovat, když jsou na konci sil. Tím se vyvíjím já i klienti, někdy je potřeba jen ty klienty uklidnit, pochválit, umět prolomit negativní myšlení pacientů. Někdy je třeba být na klienty tvrdý, nekompromisní. Výživový poradce musí být silná osobnost.

9) Využíváš poznatky z typologií osobnosti, Ajurvéda, Abravanel, krevní skupiny, atd. ve své profesi?

Sama používám Ajurvédu, protože mě sama o sobě zajímá. Krevní skupiny považuji za samozřejmost, na té hodně stavím. Ostatní typologie mi zatím unikají.

10) Kde přesně ve své práci využíváš nové poznatky (znalosti)?

Já si myslím, že nové znalosti se používají pořád, lidé stále na něco ptají, chtějí něco znát. Vstupní konzultace je hodně individuální. Používám nové informace na kontrolách také, abych je navadila a rádi se ke mně vraceli. Při prodeji produktů také, pokud to okoření jídelníček.

11) Pomáhá ti rozšiřování tvého vzdělání najít překážky v hubnutí klientů?

Já se ráda vzdělávám. Možná jsou tu jen 4 základní typy osobností, ale na každého působí něco. Takže se stále vzdělávat, číst je důležité a je to vlastně celoživotní věc.

### **4.6.3 Rozhovor číslo 3**

1) Personálie

Šárka, 39 let, praxe 2 roky.

- 2) Jaké je tvé vzdělání v profesi výživového poradce – kvalifikační kurz, škola?  
SŠ – zdravotní sestra, rekvalifikační kurz Eduka.
- 3) Považuješ rekvalifikační kurz na výživového poradce za dostačující pro profesionální výkon?  
Rozhodně dostačující není.
- 4) Ve kterých oblastech cítíš potřebu se dále vzdělávat?  
Já osobně v obecné výživě, jako takové.
- 5) Považuješ vzdělávání v oblasti anatomie, biologie, klinické dietologie, patologie za důležité? A proč?  
Rozhodně toto jsou obory, ve kterých další studium je nutné.
- 6) Co tě vede k tomu se dále vzdělávat?  
Kvůli pocitu dobře odvedené práce. Čím víc toho vím, tím víc zjišťuji potřebu se vzdělávat.
- 7) Podle čeho si vybíráš (nebo by sis vybíral) kurzy či školení v rámci dalšího vzdělávání?  
Potřebovala jsem to řešit rychle, ale jinak je to celoživotní záležitost.
- 8) Považuješ vzdělávání v oblasti psychologie za důležité v práci výživového poradce?  
Ano. Ať už z naší strany, ale i ze strany klienta. Je to vše o hlavě, proto psychologie tu hraje hlavní roli.
- 9) Využíváš poznatky z typologií osobnosti, Ajurvéda, Abravanel, krevní skupiny, atd. ve své profesi?  
Ajurvédu zahrnuji, ale ostatní typologie to se říct nedá.
- 10) Kde přesně ve své práci využíváš nové poznatky (znalosti)?  
Asi při kontrolách, abych klienta obohatila. Také mi veškeré informace musí zapadnout dohromady.
- 11) Pomáhá ti rozšiřování tvého vzdělání najít překážky v hubnutí klientů?  
Určitě, ale to jsme zase na začátku u té hlavy, u té psychologie.

#### 4.6.4 Rozhovor číslo 4

1) Personálie

Vašek, 26 let, praxe 2 roky.

2) Jaké je tvé vzdělání v profesi výživového poradce – kvalifikační kurz, škola?

Fitness trenér, rekvalifikační kurz Nutris.

3) Považuješ rekvalifikační kurz na výživového poradce za dostačující pro profesionální výkon?

Těžko se mi to hodnotí, protože jsem studoval hodně před i potom, ale pro práci výživového poradce to chce ještě doplnit.

4) Ve kterých oblastech cítíš potřebu se dále vzdělávat?

Biochemické vyšetření krve, protože hodně pracuji s výsledky, psychologie a komunikační dovednost.

5) Považuješ vzdělávání v oblasti anatomie, biologie, klinické dietologie, patologie za důležité? A proč?

Ohledně anatomie hodně čerpám ze znalostí z Fitness trenérství. Ale ostatní obory jsou také důležité, čím víc toho člověk ví, tím více může pomoci.

6) Co tě vede k tomu se dále vzdělávat?

Strach, že nebudu vědět odpověď na klientovu otázku, a přirozená zvědavost. Dělán to kvůli sobě.

7) Podle čeho si vybíráš (nebo by sis vybíral) kurzy či školení v rámci dalšího vzdělávání?

Podle obsahu, na co se klienti ptají, kdy se sám cítím být nejistý. Také prestiž školy, lektoři.

8) Považuješ vzdělávání v oblasti psychologie za důležité v práci výživového poradce?

Ano. Cítím s klienty a tady je potřeba zapracovat víc, než v té stravě. Klienti mají největší potíže sami se sebou, než se stravovacím režimem. Je potřeba vědět, jak je uklidnit, dostat je do těch správných kolejí.

9) Využíváš poznatky z typologií osobnosti, Ajurvéda, Abravanel, krevní skupiny, atd. ve své profesi?

Typologie se zde hodně používají, ale já je беру až na druhém místě. Nejdříve mě klient zajímá jako individualita. Zabývám se tím minimálně.

10) Kde přesně ve své práci využíváš nové poznatky (znalosti)?

Na vstupní konzultaci, při kontrolách, při prodeji produktů. Nejvíce na vyvracení mýtů.

11) Pomáhá ti rozšiřování tvého vzdělání najít překážky v hubnutí klientů?

Určitě.

#### **4.6.5 Rozhovor číslo 5**

1) Personálie

Nikol, 28 let, praxe 10 let.

2) Jaké je tvé vzdělání v profesi výživového poradce – kvalifikační kurz, škola?

Magisterské vzdělání, rekvalifikační kurz Nutris, dílčí kurzy ve STOBu – kognitivně-behaviorální směry, Dr. Krcha – poruchy příjmu potravy, kurz psychoterapie a detoxikace.

3) Považuješ rekvalifikační kurz na výživového poradce za dostačující pro profesionální výkon?

Rekvalifikační kurz je jen takový úvod, vzhled do problematiky. Bez dalšího vzdělávání člověk nemůže podat uspokojující výkon.

4) Ve kterých oblastech cítíš potřebu se dále vzdělávat?

Pro mě asi holistický přístup k člověku, Kapka krve, Biochemické vyšetření krve, zacílení i přes čínskou medicínu.

5) Považuješ vzdělávání v oblasti anatomie, biologie, klinické dietologie, patologie za důležité? A proč?

Z pohledu anatomie, biologie určitě má smysl, abych viděla, co se v tom těle zrovna děje. Najít ten celistvý přístup k tomu.

6) Co tě vede k tomu se dále vzdělávat?

Touha po vědění, víc vědět, jak to funguje, nejenom sama pro sebe, ale pokud se klient na něco ptá, tak mu to umět vysvětlit.

7) Podle čeho si vybíráš (nebo by sis vybíral) kurzy či školení v rámci dalšího vzdělávání?

Tím obsahem, podle toho, kdo tam vyučují. Náplň kurzu.

8) Považuješ vzdělávání v oblasti psychologie za důležité v práci výživového poradce?

Sama u sebe, určitě. Pomáhá mi to. Výživový poradce je průvodce, nelze se nechat strhnout klientem.

9) Využíváš poznatky z typologií osobnosti, Ajurvéda, Abrahama, krevní skupiny, atd. ve své profesi?

Já určitě. Jedna typologie může být 30% a druhá 40%, ale když je dáš dohromady, tak se ti objeví skoro 100% náhled. Spíš, kde jsou nějaké limity toho člověka a tím, jak se s ním bude pracovat. Na krevní skupiny dám hodně. V Japonsku si podle nich vybírají zaměstnance.

10) Kde přesně ve své práci využíváš nové poznatky (znalosti)?

V průběhu celé spolupráce – tedy hlavně na kontrolách. Při vstupních konzultacích moc ne, tam jde především o to, mluvit řečí toho klienta.

11) Pomáhá ti rozšiřování tvého vzdělání najít překážky v hubnutí klientů?

Při vyvracení mýtů, nalezení překážek.

## 4.7 Interpretace dat

Z rozhovorů vyplynulo, že význam dalšího vzdělávání považují výživoví poradci dané firmy za absolutní nutnost pro vykonávání své profese. Rekvalifikační kurz na výživového poradce vnímají pouze jako vhlad do problematiky, úvod do těch oborů, kde je třeba se nadále vzdělávat. Mnohdy i celoživotně.

Oblasti, které respondenti stanovili jako klíčové, jsou komunikační dovednosti, praktické využití psychologie, odborné znalosti umožňující lepší orientaci ve výsledcích Biochemického vyšetření krve.

Úspěch redukce váhy klienta přičítají respondenti důvěře k odborníkovi a jeho schopnosti přesvědčit klienta o oprávněnosti navržených postupů.

Pro výběr kurzů volí respondenti, jako hlavní kritérium, obsah kurzu a školitele.

Respondenti se jednoznačně shodli na potřebě se vzdělávat v psychologii. A to jak z pohledu jich samých, tak z pohledu klienta. Výživový poradce je, co by pomáhající profese, pod stálým psychickým tlakem a je tedy zcela nezbytné naučit se efektivně psychohygieně. Z druhého pohledu činí psychologie nedílnou součást práce výživového poradce.

Komunikační dovednosti vnímají respondenti taktéž jednoznačně za nezbytnou. Toto jim dává možnost se lépe přiblížit ke klientovi, usnadňuje to vysvětlování potřebných informací klientovi a odráží se to i na výsledcích jejich práce. A to nejen v rovině dosahování redukčních výsledků, ale i prodeji služeb a produktů.

Třetí oblastí, kde respondenti cítí potřebu se vzdělávat je zvýšení odbornosti při práci s výsledky Biochemického vyšetření krve. Dále se ukázala důkladná znalost anatomie žádoucí v práci výživových poradců.

## 4.8 Vyhodnocení hypotéz

**Hypotéza č. 1:** Výživoví poradci ve své práci používají typologie osobnosti.

Pomocí otázky č. 9 v rozhovoru se hypotéza potvrdila jen částečně. Nadpoloviční většina výživových poradců používají typologie osobnosti podle Ajurvědy. Ostatní typologie používány nejsou. Důvodem je však nedostatečná znalost dalších typologií, a že je výživoví poradce neumějí uplatňovat v praxi.

Dále z rozhovorů vyplynulo, že si výživový poradci uvědomují potřebu se vzdělávat v oblasti psychologie.

**Hypotéza č. 2:** Pro výkon svého povolání rozšiřují výživový poradci své vzdělání i z jiných oborů.

Pomocí otázky č. 10 v rozhovoru se hypotéza potvrdila.

**Hypotéza č. 3:** Rekvalifikační kurz nepovažují výživový poradci za dostačující pro jejich práci.

Pomocí otázky č. 3 v rozhovoru se hypotéza č. 3 jednoznačně potvrdila. Výživový poradci se shodli na tom, že Rekvalifikační kurz je pro vykonávání této profese nedostačující.

## **5 DOPORUČENÍ**

### **5.1 Návrh vzdělávacího kurzu č. 1 – Výcvik sociálně psychologických dovedností**

Cílovou skupinu tvoří:

Absolventi Rekvalifikačního kurzu Výživový poradce nebo Poradce pro výživu, nutriční terapeuti, absolventi střední zdravotnické školy.

Cíle kurzu:

Cílem kurzu je vhled do psychologie osobnosti, zaměření na odhadování typů osobnosti v praxi, diagnostika rizikových faktorů vedoucích ke stresu podle osobnostní typologie a jejich eliminování. Základní styly chování a očekávatelné reakce. Dále sebereflexe, asertivní chování v práci výživového poradce.

Obsah kurzu – témata a okruhy:

- 1) Úvod do psychologie
- 2) Osobnostní typologie v praktických ukázkách
- 3) Způsoby a příčiny lidského myšlení a chování
- 4) Modelové situace
- 5) Zvládání emočního vypětí
- 6) Zvládání zátěžových situací s jednotlivými typy osobností
- 7) Duševní hygiena
- 8) Odhalování manipulace ze strany klienta, citového vydírání, nátlaku

Závěrečná zkouška:

Písemný test, ústní zkouška

### **5.2 Návrh vzdělávacího kurzu – Výcvik sociálně komunikačních dovedností**

Cílovou skupinu tvoří:

Absolventi Rekvalifikačního kurzu Výživový poradce nebo Poradce pro výživu,



nutriční terapeuti, absolventi střední zdravotnické školy.

Cíle kurzu:

Kurz bude zaměřen na praktické komunikační dovednosti výživového poradce formou přednášek, praktických cvičení, nácviků rolí, videotréninků. Efektivní vedení rozhovorů, příprava na jednání s problematickým klientem, zdroje nedorozumění (stereotypní vzorce chování, vliv emocí, subjektivní zkreslení), zvládání vlastních rozpaků, trémy. Také na nácvik modulace hlasu, neverbální komunikace.

Obsah kurzu – témata a okruhy:

- 1) Komunikační a prezentační dovednosti
- 2) Příprava na setkání s klientem
- 3) Techniky naslouchání
- 4) Kladení otázek
- 5) Řešení konfliktů, zvládání námitek
- 6) Umění uzavřít dohodu
- 7) Využití verbální a neverbální komunikace
- 8) Motivace

Závěrečná zkouška:

Písemný test, ústní zkouška

### **5.3 Návrh vzdělávacího kurzu – Orientace v patologii a laboratorních výsledcích**

Cílovou skupinu tvoří:

absolventi Rekvalifikačního kurzu Výživový poradce nebo Poradce pro výživu, nutriční terapeuti, absolventi střední zdravotnické školy.

Cíle kurzu:

Cílem kurzu je naučit absolventy orientovat se v laboratorních výsledcích Biochemického vyšetření krve, prohloubit jejich znalosti o příčinách nemocí, které

souvisí s výživou, v praktických cvičeních ukotvit o biochemických procesech v organismu.

Obsah kurzu – témata a okruhy:

- 1) Biochemie
- 2) Hematologie
- 3) Patologie
- 4) Biochemické procesy v organismu
- 5) Fyziologické - referenční rozmezí, způsoby určení
- 6) Faktory ovlivňující výsledky - biorytmy, léčivý, apod.
- 7) Preanalytické vlivy na laboratorní vyšetření
- 8) Laboratorní screening, vzájemné vztahy
- 9) Praktická cvičení

Závěrečná zkouška:

Písemný test, ústní zkouška

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjištění využití poznatků z typologií osobnosti v práci výživového poradce dané firmy. Jelikož výživové poradenství zasahuje do psychiky klientů, prostřednictvím změn v životním stylu, nové nastavení priorit a především jiné vnímání sebe sama, využití poznatků z psychologie umožní efektivnější práci s klientem. Znalost typologií usnadní výběr účinnější motivace a vedení klienta v jeho cílech. Výsledky průzkumného šetření ukázaly, že výživoví poradci využívají typologie osobnosti pouze částečně z důvodu malé orientace v této problematice. Dále vyplynula potřeba výživových poradců se v tomto směru vzdělávat.

S tímto cílem souvisí i cíl zjistit, považují-li výživoví poradci další vzdělávání za nezbytné či nikoli. Prostřednictvím rozhovorů se odhalila nejen potřeba, ale i touha výživových poradců po dalším vzdělávání ke zvýšení jejich profesionálního výkonu. Ukázaly se však i oblasti, kde sami výživoví poradce cítí prostor ke zlepšování svého vzdělávání a samozřejmě také jeho efektivnější aplikace v pracovním procesu.

Z výše uvedených cílů vychází další cíl bakalářské práce, který se zaměřil na kompetenci výživových poradců k provozování tohoto povolání po absolvování rekvalifikačního kurzu. Z rozhovorů jednoznačně vyplynulo, že výživoví poradci nepovažují sylabus těchto kurzů za dostačující pro zajištění kompetence k výkonu povolání a vnímají ho za pouhý úvod do problematiky výživového poradenství.

Vyhodnocení rozhovorů vedlo k návrhu 3 konkrétních kurzů, prohlubujících a doplňujících znalosti absolventů Rekvalifikačních kurzů na výživového poradce. Navrhované kurzy zcela odpovídají požadavkům kladeným na výživové poradce v dané firmě.

První navrhovanou oblastí je psychologie. Zaměření se na osobnostní typologie v praktických ukázkách, zvládnutí emočního vypětí u klienta, ale též u výživového poradce.

Tématem druhého kurzu jsou komunikační dovednosti. V práci výživového poradce patří komunikace a prezentace k relevantním dovednostem. Obzvláště umění naslouchání a kladení otázek vede ke zdárné spolupráci s klientem.

Třetím tématem označili výživoví poradci patologii a biochemické vyšetření krve. Validní interpretace laboratorních výsledků umožní výživovému poradci přizpůsobit stravovací plán, čímž předchází onemocněním. Také může přímo zlepšit zdravotní stav klienta.

Pokud se zvýšení kompetence výživových poradců projeví v jejich práci ve formě zkvalitnění péče o klienta a jeho zdraví, pak tato bakalářská práce měla smysl.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

- COUSINS, N. *Anatomie nemoci*, Vyd. 1, PRAHA, Pragma, 1994, ISBN 80-85213-38-9
- ČMEJRKOVÁ, S.; DANEŠ, F.; SVĚTLÁ, J. *Jak napsat odborný text*, Vyd. 1., VOZNICE, Leda, 1999, ISBN 80-85927-69-1
- D'ADAMO, P.J. Whitney, C., *Žijte správně: 4 krevní skupiny - 4 programy*, PRAHA, Pragma, 2003, ISBN 80-7205-859-2
- KAŇKOVÁ K. a spol., *Patologická fyziologie pro bakalářské studijní programy*, BRNO, Masarykova universita, 2007, ISBN 978-80-210-3112-8
- KLIMENT P. *Psychologie osobnosti*. OLOMOUC, Univerzita Palackého v Olomouci, 2001, ISBN 80-224-0319-6
- KOHOUT, P.; KOTRLÍKOVÁ E. *Základy klinické výživy*, Vyd. 1, PRAHA, Forsapi, 2009, ISBN 978-80-87250-05-1
- KOLEKTIV AUTORŮ, *Skripta pro budoucí specialisty Světa zdraví*, Verze 2013-06-10, PRAHA, 2013
- KROEGER, O.; THUESEN, J.M. *Typologie*, Vyd. 1, PRAHA, Triton, 2004, ISBN 80-7254-577-9
- MATOUŠEK, O. a kol. *Encyklopedie sociální práce*, PRAHA, Portál, 2013, ISBN 978-80-262-0366-7
- McINTYRE, A. *Ájurvéda od A do Z*, Vyd. 1., PRAHA, Metafora, 2013, Orig.: The ayurveda bible, ISBN 978-80-7359-357-5
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*, Vyd. 2., přeprac., Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-1304-8
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, Vyd. 2., rozš. a přeprac., PRAHA, Academia, 2009, ISBN 978-80-200-1680-5
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, Vyd. 1., PRAHA, Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3
- NOVOSAD, L. *Poradenství pro osoby se zdravotním a sociálním znevýhodněním: základy a předpoklady dobré poradenské praxe*, PRAHA, Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-509-7
- NOVOSAD, L. *Základy speciálního poradenství*, 2. vyd. PRAHA, Portál, 2006, ISBN 80-7367-174-3.
- OSECKÁ, L. *Typologie v psychologii* Vyd. 1., PRAHA, Academia, 2001, ISBN 80-200-0854-3
- POVÝŠIL C.; ŠTEINER, I. et al., *Obecná patologie*, PRAHA, Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-773-8
- PRŮCHA J., VETEŠKA J. *Andragogický slovník*, Vyd. 2., aktualiz. a rozš., PRAHA, Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3960-1

SVAČINA, Š. MÜLLEROVÁ, D.; BRETŠNAJDROVÁ, A. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*, - Vyd. 1., PRAHA, Triton, 2012, ISBN 978-80-7387-347-9

SVAČINA, Š. *Klinická dietologie*, Vyd. 1, PRAHA, Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2256-6

ŠTERN, P., *Obecná a klinická biochemie*, Vyd. 2., PRAHA, Karolinum, 2011, ISBN 978-80-246-1979-8

VETEŠKA, J. *Mediace a probace v kontextu sociální andragogiky*, PRAHA, Wolters Kluwer, 2015, ISBN 978-80-7478-898-7.

VOKURKA, M. HUGO, J a kolektiv: *Velký lékařský slovník*, Vyd. 9., PRAHA, Maxdorf, 2009, ISBN 978-80-7345-202-5

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

Aliance výživových poradců. In: *Kodex AVP ČR* [online]. Aliance výživových poradců, [cit. 2015-12-03] Dostupné z: <http://aliance-vyziva.cz/?sec=8&tsec=1>

Palestra. Rekvalifikační kurzy a semináře. In: *Výživový poradce* [online] Palestra, © 2007 [cit. 2015-12-11] Dostupné z: <http://rekvalifikace.palestra.cz/main.php?page=vyzivovy%20poradce>

Svět zdraví In: *O nás* [online] Svět zdraví, © 2016 [cit. 2016-02-01] Dostupné z: <http://www.svet-zdravi.cz/o-nas>

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Hana Volejníková**

**Obor: Vzdělávání dospělých**

**Forma studia: kombinované**

**Název práce: Význam a možnosti vzdělávání výživových poradců**

**Rok: 2016**

**Počet stran textu bez příloh: 44**

**Celkový počet stran příloh: 0**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 23**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0**

**Počet internetových zdrojů: 3**

**Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Veteška, PhD.**