

**Vyšší odborná škola hotelnictví a turismu, o.p.s**

**Obor vzdělávání: 65-43-N/01 Cestovní ruch**

**Vzdělávací program: Cestovní ruch**

Tereza Špundová

**Možnosti cestování účastníků cestovního ruchu s výživovými poruchami ve vybraném regionu České republiky**

**Travelling possibilities of the travellers with nutritional disorders in the selected region in the Czech Republic**

Absolventská práce

Vedoucí absolventské práce: Mgr. Dagmar Smolková

Datum odevzdání absolventské práce: 13. 5. 2016

Datum obhajoby absolventské práce: \_\_\_\_\_

Uničov 2016

**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci zpracovala samostatně. Použitou literaturu a veškeré podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

Datum: 12. 5. 2016

---

Tereza Špundová

**Poděkování:**

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí absolventské práce Mgr. Dagmar Smolkové za veškerou pomoc, cenné rady a odborné vedení při zpracování této absolventské práce.

# Obsah

Úvod .....	- 7 -
<b>1. Alergie.....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>1.1 Potravinová alergie .....</b>	<b>- 10 -</b>
1.1.1 Alergie na mléko.....	- 11 -
1.1.2 Alergie na vejce .....	- 12 -
<b>1.2 Nesnášenlivost potravin .....</b>	<b>- 13 -</b>
1.2.1 Eliminační dieta .....	- 14 -
<b>1.3 Celiakie.....</b>	<b>- 15 -</b>
1.3.1 Bezlepková dieta.....	- 17 -
1.3.2 Celiakie a veřejnost.....	- 20 -
<b>2. Diabetes mellitus/Cukrovka .....</b>	<b>- 21 -</b>
<b>2.1 Diabetická strava.....</b>	<b>- 23 -</b>
<b>2.2 Pohybová aktivita u diabetiků .....</b>	<b>- 23 -</b>
<b>3. Cholesterol.....</b>	<b>- 24 -</b>
<b>4. Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida .....</b>	<b>- 26 -</b>
<b>4.1 Crohnova nemoc.....</b>	<b>- 28 -</b>
<b>4.2 Ulcerózní kolitida .....</b>	<b>- 29 -</b>
<b>4.3 Výživa u idiopatických střevních zánětů.....</b>	<b>- 30 -</b>
<b>5. Vybraná stravovací a ubytovací zařízení pro účastníky CR s určitým výživovým omezením v Olomouci a ve vybraných městech Střední Moravy -</b>	<b>32 -</b>
<b>5.1 Stravovací a ubytovací zařízení v Olomouci.....</b>	<b>- 32 -</b>
<b>5.2 Stravovací a ubytovací zařízení ve vybraných městech Střední Moravy -</b>	<b>35 -</b>
<b>6. Výběr zajímavých míst v Olomouci .....</b>	<b>- 37 -</b>
<b>7. Návrh výletu pro individuální cestování .....</b>	<b>- 48 -</b>

<b>Závěr</b> .....	- 55 -
<b>Abstrakt:</b> .....	- 56 -
<b>Seznam použité literatury</b> .....	- 57 -
<b>Internetové zdroje</b> .....	- 57 -
<b>Seznam obrázků</b> .....	- 58 -

# Úvod

Tato absolventská práce je zaměřena na „Možnosti cestování účastníků cestovního ruchu s výživovými poruchami ve vybraném regionu České republiky.“ Toto téma je mi velice blízké, jelikož sama mám onemocnění, při kterém musím dodržovat speciální výživu, a proto jsem si toto téma zvolila. Protože ráda cestuji a poznávám nová místa, vím jak je někdy opravdu složité při cestování najít stravovací zařízení, která nabízejí složení jídel vyhovující lidem s různými výživovými omezeními.

Cílem mé práce je zmapování stravovacích zařízení, která běžně nabízejí nebo jsou schopni připravit speciální dietní pokrmy. Absolventská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část a obě tyto části jsou navzájem propojeny.

Teoretická část je rozčleněna na čtyři hlavní kapitoly a čtrnáct podkapitol. V první kapitole se věnuji všeobecnému pojmu alergie, co přesně znamená, jaké jsou její příčiny a nejčastější podoby v současnosti, dále se věnuji onemocnění celiakii. V těchto částech práce jsem zároveň využila praktické poznatky. V následujících kapitolách objasňuji další, v dnešní době nejčastější onemocnění – diabetes mellitus, problémy s cholesterolem, Crohnovu chorobu a ulcerózní kolitidu, které rovněž vyžadují dodržování dietního režimu nebo speciální výživu.

V praktické části uvádím vybraná stravovací a ubytovací zařízení v městě Olomouci a ve vybraných městech Střední Moravy, kde pro klienta s výživovými omezeními pravidelně připravují, nebo jsou schopni připravit speciální dietní pokrmy. Dále upozorňuji na zajímavá místa, která můžeme při svých cestách v regionu navštívit, v poslední části práce zpracuji návrh výletu pro individuální cestování.

# 1. Alergie

V současnosti přibývá stále více lidí, kteří trpí jakýmkoliv výživovým omezením či alergií na různé potraviny. Tyto osoby se musí často v jídle velice omezovat a hlídat, aby náhodou nesnědli potravinu, která je pro ně nevhodná a mohla přitížit jejich stavu. Úplně nejvhodnější je domácí strava, kterou si každý připraví podle svého omezení a na připravené jídlo se může spolehnout, neboť ví, jaké má složení. Stravovací zařízení alespoň nově pro tyto osoby poskytují seznam alergenů, které jsou obsaženy v připravených pokrmech, ale ne vždy se na restaurace můžeme spolehnout.

První kapitola nás seznámí s určitým druhem alergií a její charakteristikou. Podle Fuchse: „*Slovo alergie je odvozeno z řečtiny, kde állos znamená „jiný“ a érgon znamená „práce“.* Význam slova alergie bychom tak mohli překládat jako „pracující jinak.““ (Fuchs 2015, s. 2) Nicméně pro lepší porozumění postačí vhodnější slovo přecitlivělost. Jedná se o stav imunitní reaktivity, kdy organismus pomocí své obranyschopnosti (imunity) vidí některé látky vnějšího prostředí jako nebezpečné. Vidí je jako nebezpečné přesto, že jsou neškodné a ve spoustu ohledech dokonce i užitečné. Takové látky mohou vyvolat nepřiměřenou imunitní reakci a řadíme je tak mezi alergeny. Většinou se jedná o bílkoviny rostlinného i živočišného původu. Podle Fuchse: „*Jedinec, který by mohl zareagovat přecitlivěle, je atopik. I toto slovo je odvozeno z řečtiny, kde atopía znamená celkem výstižně „nesmyslný“.*“ (Fuchs 2015, s. 2)

S alergií se v dnešní době setkává stále více lidí, ale v různých souvislostech, jelikož pojem alergie má několik významů. Pokud má jedinec nežádoucí reakce na látky, které jsou běžně neškodné, nazýváme pak tento jev přecitlivělostí. Imunitní přecitlivělost znamená, pokud má jedinec reakce na neškodné látky, které se zřetelně účastní imunitního systému. Další význam pojmu alergie jsou reakce vyvolané alergickými protilátkami IgE (imunoglobulin E). A nakonec reakce, při kterých není prokázána role imunitního systému, se říká nesnášenlivost. (Gamlin 2003, s. 6, 7) Vznik alergických reakcí mohou zavinit téměř všechny druhy potravin. Pro Evropu byl vytvořen seznam 14 potravinových alergenů, které nejčastěji zapříčiní vznik alergických reakcí. Tyto alergeny musí podléhat legislativnímu označení dle směrnice 1169/11 EU. Jsou to tyto alergeny: obiloviny obsahující lepek, mušle, vejce, ryby, arašídý, sójové boby, mléko, skořápkové plody, celer, hořčice, sezamová semena, oxid

siřičitý a siřičitany, měkkýši, lupina. Pro pacienty, kteří trpí alergií na jakékoliv potraviny, je v současnosti nejvhodnějším řešením vyhnout se problémové potravine, jelikož žádný lék na alergii neexistuje.

(<http://www.eufic.org/article/cs/artid/Zaostreno-potravinove-alergeny/>)

Imunitní protilátka IgE je vázána na alergeny a způsobuje alergickou reakci, která vyvolává příznaky jako svědění nosu a očí, vyrážky, dýchací problémy, svědění rtů a úst, nevolnost, v menší míře se objevují křeče, průjmy, nadýmání. Při potravinové nesnášenlivosti dochází k různým obtížím, kterými lidé trpí, ale mnohdy nevědí, jaký problém mají. Příznaky reakcí v trávicí soustavě jsou ovlivněny mnoha faktory, které v mnoha případech nelze přesně určit. Obtíže spojené s trávicí soustavou se nejčastěji projevují průjmy, zácpou, nadýmáním, střevní kolikou. Průjmy mohou být jen přechodné, ale můžou přejít i do chronického stavu. Projevují se střevními kolikami, nadýmáním, nedostatkem vitamínů a bílkovin, chudokrevností, hubnutím, ale záleží na případech, každý průběh je odlišný. Zácpa má většinou chronický průběh a projevuje se nejčastěji střevními kolikami, střídavě s průjmem, v horších případech se objevuje ve stolici krev a hlen. Nadýmání je většinou jen přechodné, projevuje se často nedostatkem vitamínů a bílkovin, chudokrevností, střevními kolikami, průjmy, žaludečními potížemi a v těžkých případech rychlým tělesným úpadkem. Posledním příznakem může být střevní kolika, která je většinou přechodná a projevuje se průjmy, zácpou, nadýmáním, žaludečními obtížemi, nedostatkem vitamínů a bílkovin a chudokrevností. V mnoha případech se tyto projevy slučují a mají někdy totožné příznaky. (Leibold 1993, s. 14, 15)



## 1.1 Potravinová alergie

Jedná se o alergii na potraviny způsobené protilátkami IgE. Osoba alergická na danou potravinu, má výraznou a okamžitou reakci, která v první řadě postihuje rty, jazyk, ústa a hltan. Reakce se málokdy projeví o několik hodin později, kdy se objeví žaludeční a střevní problémy. V jednodušším případě se potravinové alergie projevují svěděním úst, mírným otokem rtů, sliznice úst a obličeje. Pokud se objeví silnější otok rtů, jazyka a hltanu jsou postiženy právě ty oblasti, které jsou s problémovou potravinou v přímém styku. V závažnějších případech se mohou objevit i příznaky ve vzdálenějších zónách těla způsobené alergeny, které se dostaly až do krevního oběhu. Pokud dojde k zásahu celého organismu, jde o anafylaxi. Jestliže je reakce natolik silná, že dochází ke kolapsu, jedná se o anafylaktický šok. Tento jev je nejzávažnější ze všech alergických reakcí na potraviny, protože může vést ke smrti člověka. Proto je velice důležité rozpoznat příznaky včas a správně zareagovat, tak můžeme smrt odvrátit. Mnoho lidí často zaměňuje potravinou alergii s nesnášenlivostí potravin a neuvědomují si, že skutečná alergie vyvolaná protilátkami IgE, může být opravdu nebezpečná. Proto každá osoba trpící potravinovou alergií si musí pečlivě hlídat alergeny všech jídel, které konzumuje, aby nedošlo k závažné reakci. Průběh alergie vyvolané protilátkou IgE bývá různý. Jestliže postižené osoby konzumují potravu ve stejném množství, reagují vždy stejně. Mají lehkou, střední či těžkou reakci. U některých dětí může někdy v průběhu života potravinová alergie zmizet, jedná se zejména o alergii na mléko nebo na vejce. Přesto necht' k problémovým potravinám většinou přetrvává. Množství potravin, které dokážou vyvolat skutečnou alergii, je opravdu obrovské. Mezi nejčastější potraviny způsobující alergii patří mléko, ořechy, vejce, ryby, sója, různé druhy semínek a mák. Potravinovou alergií můžeme léčit pouze úplným vyloučením problémové potraviny. Pro některé postižené osoby může být pouhé vdechnutí potraviny z ovzduší rizikové, například reakci může způsobit aroma z otevřené nádoby arašídové pomazánky či balíček burských oříšků. Je opravdu velice důležité se podezřelým potravinám vyhýbat. (Gamlin 2003, s. 62-66)

### 1.1.1 Alergie na mléko

Osoby trpící alergií na mléko, si musí nejprve uvědomit, jaký typ omezení přesně mají. Existují dvě formy této alergie – skutečná alergie na mléčnou bílkovinu nebo intolerance laktózy, tzn. cukru, který je v mléce obsažen. Jestliže se po konzumaci mléka objeví průjem a plynatost je to spíše projev intolerance laktózy, pokud se objeví i jiné příznaky jedná se o alergii na mléčnou bílkovinu. Alergickou reakci na mléčnou bílkovinu by měly odhalit krevní či kožní testy, ale ne vždy jsou výsledky přesné. (Gamlin 2003, s. 182)

- *Výživové omezení pro vyloučení mléčné bílkoviny:*

Osoby trpící alergií na bílkoviny kravského mléka nesmí konzumovat mléko, veškeré mléčné výrobky, všechny druhy sýrů, máslo, tvaroh, téměř všechny druhy čokolád, smetanové omáčky, téměř veškeré domácí pečivo, chleba, rohlíky, koláče, sušenky. V dnešní době existuje spousta druhů náhražek kravského mléka, například mléko sójové, kokosové, rýžové, mandlové a plno dalších variant. Tyto náhražky mléka plnohodnotně nahrazují obyčejné mléko.

- *Výživové omezení pro vyloučení laktózy:*

Při nesnášenlivosti laktózy se nemusí člověk omezovat tak jako u alergie na mléčnou bílkovinu. Do jídelníčku může zařadit produkty se sníženým obsahem laktózy, mléko, máslo, zakysanou smetanu, jogurty, které jsou v dnešní době už běžně k dostání. A produkty z mléka může taky nahradit jinými dostupnými náhražkami, jako u alergie na mléčnou bílkovinu.

V současnosti existuje mnoho výrobců, kteří na trhu nabízejí různé alternativy mléka. Tyto produkty plně nahrazují mléko a mléčné výrobky a jsou chutné a vysoce výživné. Mléčné náhražky jsou k dispozici ve formě sušených směsí anebo již hotových tekutých alternativ mléka. Nejprodávanější sójovou sušenou směsí je Zajíc pro přípravu lahodného nápoje. Mezi nejznámějšího a nejvíce dostupného výrobce sójových produktů patří Alpro. Sortiment mléčných alternativ této firmy je velmi bohatý, od nápojů, jogurtů, dezertů a smetany. Pacienti s nesnášenlivostí laktózy mohou v menší míře do svého jídelníčku zařadit i mléčné produkty s nižším obsahem laktózy. Tyto produkty jsou k dostání ve všech hypermarketech a ve vybraných

supermarketech. V České republice jsou nejrozšířenější produkty značky Free From dostupné v obchodech Albert, Meggle Lactose Free v obchodech Globus, Kaufland a Billa, Minus L v obchodech Tesco, Globus a prodejnách zdravé výživy. Tyto produkty stojí zhruba o třetinu více než klasické mléčné produkty.



Obrázek 1: Sušené směsi na přípravu nápojů (Zdroj: autor)



Obrázek 2: Značka Free From (Zdroj: autor)

### 1.1.2 Alergie na vejce

Pro mnoho lidí je vaječná bílkovina silným alergenem a pro jiné zase projevem nesnášenlivosti. Způsob jak nahradit vejce v pokrmech jsou vaječné náhražky, které jsou určeny zejména pro pečení. Tyto náhražky lze koupit u speciálních dodavatelů nebo je objednat přes obchody se zdravou výživou. Vaječné náhražky nemají stejnou a charakteristickou chuť vajec. Při pečení je vhodné do těsta ještě přidat máslo či jiné tuky a chuť pečiva se může vylepšit vanilkovým aroma. (Gamlin 2003, s. 186)

## 1.2 Nesnášenlivost potravin

U spousty lidí s potravinovou nesnášenlivostí začíná většinou průběh tohoto onemocnění dlouhodobým nevysvětlitelným průjemem, postupně se u někoho můžou objevit bolesti hlavy či bolesti kloubů. Takto narušené zdraví může dále i zhoršovat trvalá podrážděnost, nevysvětlitelná únava. Pacienti si mnohdy neuvědomí, že všechny tyto potíže navzájem souvisejí. Jde-li o idiopatickou nesnášenlivost potravin, znamená to, že se jedná o nesnášenlivost potravin vyvolanou neznámým mechanismem, kdy lékaři neví, co ji vyvolává. Hovoříme-li o nesnášenlivosti potravin, je nutné si uvědomit význam jednotlivých slov. Mnoho lékařů používá pojmy jako opožděná potravinová alergie nebo skrytá potravinová alergie, aby je odlišili od skutečné potravinové alergie. Používání termínu „alergie“ často vede k sporům a situaci pouze zhoršuje, z tohoto důvodu se dlouhodobě dává přednost termínu „nesnášenlivost potravin“. Tento pojem je vhodnější a nedochází tak k nežádoucím sporům. Pacienti se těmito spory nemusí nijak zvlášť zabývat. Je velice důležité, aby si lékaři svou terminologii dobře ujasnili a pro jednotlivé příčiny a potíže používali správné názvy. Jestliže se už jedná o nesnášenlivost potravin, právě potravinové alergie, metabolické poruchy, tak je potom na pacientovi aby si tyto názvy nepletl a u lékaře vždy hlásil diagnózu, která se ho opravdu týká. (Gamlin 2003, s. 74)

Mezi nejčastější problémové potraviny, které můžou vyvolat potíže plynoucí z idiopatické nesnášenlivosti, jsou ty, které jsou na našem jídelníčku často, například mouka nebo mléko. Osoby trpící touto poruchou se většinou necítí moc dobře, jelikož dochází k potížím, které jsou vyvolané jednotlivými jídly a ty se překrývají. V mnoha případech není jasné, že příčinou je potrava. Veškeré potíže, kterými se idiopatická nesnášenlivost projevuje, mají mnoho jiných příčin. (Gamlin 2003, s. 75) Potíže u každé osoby mohou mít zcela odlišný původ. Nicméně pro idiopatickou nesnášenlivost potravin jsou typické migrény nebo bolesti hlavy, bolesti kloubů a průjem. Idiopatickou nesnášenlivost potravin pravděpodobně způsobuje několik faktorů. Složení těchto faktorů se u každého pacienta mírně liší a z tohoto důvodu se pravděpodobně na světě nenajdou dva pacienti, kteří by trpěli stejnými obtížemi. Spoustu lidí s idiopatickou nesnášenlivostí potravin často konzumují právě ty potraviny, které jim způsobují potíže, i když vědí, že by se těmto potravinám měli vyhnout. Hlavním problémem pro osoby trpící idiopatickou nesnášenlivostí potravin

je, že neexistuje žádný přesný test, který by diagnózu zjistil. Idiopatickou nesnášenlivost potravin lze zjistit pouze jediným způsobem, kterým je vynechání všech často konzumovaných potravin a potom se uvidí, zda se stav zlepšil. Pro každého je průběh odlišný, a proto musí zkoušet postupně jedno po druhém. Tento způsob zjištění, je tzv. eliminační dieta. Důležité je, aby každý pacient, který se chystá začít dodržovat eliminační dietu, nejprve navštívil lékaře a poradil se s ním. Jelikož některé případy, kdy osoba trpí například silným průjmem nebo bolestí hlavy, nemusí být spojené s nesnášenlivostí, ale mohou skrývat závažné problémy. U většiny lidí s idiopatickou nesnášenlivostí potravin je obvykle nejlepší léčbou vynechání problémových potravin, kdy léčba nemusí být navždy. Záleží potom na každém pacientovi, jak bude na léčbu reagovat. (Gamlin 2003, s. 76, 77)

### 1.2.1 Eliminační dieta

Podle Gamlin: *„Eliminační dieta slouží k diagnostikování idiopatické potravinové intolerance a jiných forem citlivosti na potraviny, které nelze zjistit nepřímou, například kožními testy.“* (Gamlin 2003, s. 194) Na první pohled dodržování eliminační diety může vypadat jednoduše, avšak v praxi je to zcela složitější. Před zahájením je velmi důležité, důkladně ji pochopit ze všech hledisek. Eliminační dieta se zakládá na odstranění potravin z jídelníčku, které by mohly teoreticky způsobit nežádoucí reakci, a poté se zkoumá, zda dochází k ústupu příznaků. Po určité době vysazení potravin, doba by měla být alespoň 2 až 3 měsíce, zkusíme pomalu vrátit danou potravinu zpět do jídelníčku a uvidíme, jaká nastane reakce. Jestliže pacient začne mít stejné příznaky, jaké měl před vysazením, znamená to, že danou potravinu neumí snášet, tak ji musí z jídelníčku znovu vysadit a jeho zdravotní stav by se měl uklidnit. V případě, že pacient po znovu nasazení potraviny nebude mít žádné příznaky, musí zkoušet dál postupně vysazovat potraviny, které jsou nejčastějšími spouštěči potravinové nesnášenlivosti. Pacienti při dodržování eliminační diety musí být opravdu trpěliví a pečliví, jelikož průběh u této diety je nekonečný.

## 1.3 Celiakie

Podle Kohouta: „*Celiakie je autoimunitní onemocnění, které je způsobeno tvorbou protilátek proti buňkám sliznice tenkého střeva, nastartované přítomností lepku v potravě. Celiakie je trvalá intolerance lepku (glutenu), resp. jeho frakce alfa-gliadinu nebo dalších prolaminů, které jsou součástí bílkovin obilnin (pšenice, žito, ječmene i ovsa).*“ (Kohout 2006, s. 9, s. 23)

Symptomy celiakie se většinou objevují už mezi 1. a 13. rokem života, nejčastěji se symptomy uklidní v průběhu puberty. V současnosti stoupá velký počet pacientů s celiakií v dospělém věku. U žen se objevuje nejčastěji mezi 20. a 30. rokem života a mužů bývá celiakie okolo 40. roku života. Průběh celiakie je rozdílný u dětí a u dospělých. Celiakie u dětí se projevuje poruchou růstu, podvýživou, průjmy a bolestmi břicha. U dospělých se většinou projevuje úbytkem váhy či častějšími stolicemi. U dětí i dospělých se nejčastěji objevují křečovitě bolesti břicha, nadýmání či průjmy, které jsou příznaky klasické formy celiakie. Příznaky vyvolané nedostatkem důležitých živin a vitamínů (například vápníku, železa, vitamínů A, D, B komplexu) z potravy patří k dalším projevům celiakie. Je velmi důležité, aby se celiakie diagnostikovala i v případě, že příznaky nejsou úplně vzniklé. Jelikož vážnou komplikací může být osteoporóza a v nejhorších případech může dojít ke vzniku nádorových onemocnění. Hlavním způsobem léčby je dodržování přísné bezlepkové diety. Lepek je obsažen v pšenici, ječmeni, žitu, ovsu a ve všech výrobcích, které tyto obilniny obsahují. Potraviny z rýže, kukuřice, sóji, brambor jsou hlavní a nejčastější složkou bezlepkové diety. Další vhodné potraviny jsou proso, jáhly, luštěniny, amarant či quinoa. V případě konečné diagnózy celiakie, je velice důležité si uvědomit, že se jedná o onemocnění na celý život, a bezlepková dieta se musí přesně dodržovat. (Kohout 2006, s. 9, 10)

Postup léčby je ovlivněný dle závažnosti onemocnění. Léčba v klidové fázi je ovlivněna přísným dodržováním bezlepkové stravy. Jelikož pro pacienta je problém i malé množství lepku, který může způsobit přetrvávání problémů a choroba je dále aktivní. Jestliže je diagnóza celiakie potvrzena z biopsie nebo krevních testů, je nutné bezlepkovou stravu dodržovat už celý život. Nesmí si proto plést přechodné formy nesnášenlivosti lepku, například po prodělání salmonelózy. Účinnost bezlepkové diety

je vidět až tak 2-3 měsíce po nasazení. Jestliže se dieta poruší, nenastanou sice ihned problémy, ale střevní sliznice bude již poškozena. Pokud se pacient dostane do nejhorší fáze celiakie, je vážně ohrožen na životě a musí se začít léčit na jednotce intenzivní metabolické péče. Léčba je velmi složitá, nejprve musí být pacientovi daná výživová infuzní terapie s vynecháním střev, tzv. parenterální výživa, léčba hypovolemického šoku, na zklidnění stavu jsou podávány kortikoidy. Když je pacientův zdravotní stav zklidněný, může se postupně zatěžovat i zažívací trakt, nejprve speciálními přípravky s obsahem rozštěpených živin, tzv. enterální výživa a poté už pomalu přidávat lehce stravitelné potraviny a přejít na bezlepkovou dietu. Tato léčebná metoda se vždy upravuje podle stavu každého pacienta, podle jeho problémů. (Kohout 2006, s. 19, 20)

V současné době můžeme podle příznaků rozdělit celiakii do několika forem.

#### *Klasická forma celiakie*

Tato forma se projevuje klasickými příznaky, které u dětí způsobují opožděný růst a neprospívání, průjmy a nadmuté břicho, vysoký nedostatek všech vitamínů, nedostatek železa a vápníku. U dospělých se tato forma projevuje průjmy, objemné stolice, křečovitě bolesti břicha, hubnutí.

#### *Atypická forma celiakie*

Tato forma celiakie může mít pouze netypické příznaky, jako jsou například metabolická osteopenie (prořídnutí kostí), epilepsie, neplodnost, plešatost – alopecie, váhový úbytek, únavový syndrom, chudokrevnost a další. V takových případech si pacienti ani lékaři nemusí umět spojit tyto příznaky s poškozením střeva.

#### *Silentní celiakie*

U této formy se neobjevují žádné typické příznaky celiakie, proto často uniká pozornosti. V krvi se však nacházejí protilátky proti gliadinu, endomysiu, tkáňové transglutamináze a sliznice tenkého střeva je poškozena.

### *Latentní celiakie*

U latentní formy se objevují pouze pozitivní protilátky proti endomysiu nebo transglutamináze, ale výsledky z biopsie střevní sliznice jsou normální. Většinou se tato forma projevuje u pacientů, kteří trpěli klasickými příznaky.

### *Duhringova herpetiformní dermatitida*

Tato forma celiakie se projevuje puchýřkovitým postižením kůže, které v některých případech může být spojeno s průjmy. Zjištění nálezu spočívá při odběru poškozené kožní tkáně.

Po prokázání kterékoliv z těchto forem celiakie je nutné dodržovat bezlepkovou dietu. V současnosti se uvádí ještě potencionální forma celiakie, u které jsou většinou výsledky z biopsie střevní sliznice a na protilátky proti endomysiu či transglutamináze negativní, pouze zvýšený počet lymfocytů v submukóze. U těchto pacientů často dochází k přechodu na ostatní formy celiakie. Celiakie se dále může sdružovat s různými typy onemocnění, například cukrovka závislá na inzulinu, Hashimotova tyreoiditida (zánět štítné žlázy), Bergerova IgA nefropatie (chronické onemocnění ledvin), selektivní deficit IgA, revmatoidní artritida, mikroskopická kolitida a další. (Kohout 2006, s. 25,26)

### 1.3.1 Bezlepková dieta

Lepek se podílí na vzniku symptomů celiakie a je jednou ze složek některých obilnin. U pacienta může dojít ke zlepšení příznaků u klasické formy celiakie a případně i ke zlepšení nálezu na sliznici tenkého střeva, pouze při přísném dodržování bezlepkové diety. Lepek je obsažen v pšenici (gliadin), žitu (secalin), ječmeni (hordein) a ovsu (avenin). Veškeré tyto obilniny a výrobky z nich připravené musí být z jídelníčku vyřazeny. Nejčastější výrobky obsahující lepek jsou mouka, chléb, rohlíky, bagety, knedlíky, pizza, veškeré těstoviny, vločky, kroupy, sušenky, oplatky, různé druhy müsli, některé uzeniny, vše co je vyrobeno z žitné, pšeničné, ovesné, ječné mouky. Hlavními složkami bezlepkové diety jsou rýže, kukuřice, brambory, pohanka, jáhly, sója, další luštěniny, zelenina a ovoce. Speciální potraviny pro bezlepkovou dietu jsou k dostání v obchodech se zdravou výživou, lékárnách



a v některých našich supermarketech. Největší sortiment bezlepkového zboží najdeme v supermarketech Kaufland, Globus, Tesco a Albert. Toto zboží je značené mezinárodním symbolem přeškrtnutého klasu. Je velmi důležité, aby pacienti chodili pravidelně na lékařské kontroly, jelikož minerály a živiny se nestačí vstřebat a proto jim musí být dodány ve formě potravinových doplňků. Nejčastějšími preparáty k dietě jsou vápník a železo, případně vitamíny řady B. (Kohout 2006, s. 33, 34)

Přehled povolených pokrmů pro bezlepkovou dietu:

#### *Rýže*

- bílá rýže, rýže Natural, rýže Parboiled
- instantní směsi rýžových kaší
- rýžové burizony bez lepku
- rýžová mouka, rýžové vločky
- rýžové těstoviny bez lepku

#### *Kukuřice*

- kukuřičná krupice, kukuřičná mouka
- kukuřičné těstoviny, instantní směsi kukuřičných kaší
- pražená přírodní kukuřice
- kukuřičné lupínky a chléb bez lepku
- polenta bez lepku
- Maizena – kukuřičný škrob
- zmrazená kukuřice – směs se zeleninou

#### *Jáhly (Proso)*

- jáhly, jahelné vločky, jahelná mouka
- instantní směsi jahelných kaší

#### *Pohanka*

- pohanka zelená a hnědá, pohanková mouka, lámanka
- pohankové těstoviny bez lepku
- pohankové křupky bez lepku

#### *Sója*

- sójové boby, sójové vločky, sójová mouka,
- sójové maso, tofu
- sójové oříšky, alaburky

- sójové mléko, sójový jogurt, sójová smetana
- sójová majonéza bez lepku
- sójová omáčka Tamari, Shoyu
- Mungo- zelená sója

#### *Brambory*

- brambory vařené, pečené, bramborová kaše
- Solamyl – bramborová škrobová moučka
- bramborová mouka hladká, hrubá

#### *Luštěniny*

- fazole suché, fazolky zelené, fazole sterilované
- čočka hnědá, červená, čočka předvařená či sterilovaná
- hrách suchý, hrášek zelený čerstvý, zmrazený, sterilovaný
- cizrna beraní

#### *Ořechy a semena*

- ořechy vlašské, lískové, kešu, para ořechy, mandle
- semena sezamová, dýňová, slunečnicová, lněná, mák
- kokos

#### *Sladidla*

- cukr řepný, třtinový
- pravý včelí med

#### *Cukrovinky a pochutiny*

- sladké pečivo pouze z jáhel, kukuřice, rýže, sójové mouky a vloček, pohanky, Maizeny a Solamylu
- bílkové sněhové pečivo bez mouky
- čistá čokoláda, želé, tvrdý ovocný drops
- bezlepkové müsli, sušenky, tyčinky, piškoty,
- kokosové chipsy, sezamky

#### *Majonézy a dochucovadla*

- majonéza z vajec, ze sójové mouky, z tofu
- sójová omáčka Tamari a jiné přírodní dochucovadla
- rajský protlak a kečup doma připravené, nebo koupené jako bezlepkové
- firma Hellmann's – tatarská omáčka light, Majonéza, Yofresh tatarská omáčka, salátové dresingy, hořčice plnotučná a kremžská, kečup jemný a ostrý

## *Nápoje*

- sójové mléko trvanlivé, instantní
- mléko kravské a kozí – pokud není alergie na mléčnou bílkovinu
- zrnková káva je povolena jen čistá, pozor na instantní směsi, náhražky kávy pouze cikorka, jiné směsi nikoli, bývají označené symbolem pro bezlepkovou stravu
- minerální vody – spíše jsou vhodné vody nesycené
- přírodní ovocné šťávy a mošty – upřednostnit šťávy domácí, kupované s nízkým obsahem cukru a bez konzervace
- přírodní zeleninové šťávy – čerstvá šťáva z mrkve, rajská šťáva a šťávy z listových zelenin

### 1.3.2 Celiakie a veřejnost

V současnosti přibývá stále více lidí trpících na celiakii. Tito lidé musí přísně dodržovat bezlepkovou dietu, aby se jejich zdravotní stav zlepšil. V některých případech jsou však lidé, kteří bezlepkovou dietu dodržují jen proto, aby se cítili lépe a odlehčili svá stěva. Jelikož bezlepkové potraviny jsou nejen pro celiaky, ale jsou vhodné i při různých dietách, například při redukční dietě. Sortiment bezlepkových produktů je k dostání opravdu ve velkém množství, od moučných směsí po různé hotové výrobky, zejména těstoviny, kaše, spoustu druhů pečiva a cukrovinky. V současné době existuje spousta výrobců, jak domácích, tak i zahraničních, kteří na trhu nabízejí produkty pro bezlepkovou dietu. Mezi české nejprodávanější a dobře dostupné výrobce bezlepkových produktů patří Jizerské pekárny, Labeta, Nominal, Doves Farm, Semix, Amaranth, Bezgluten, Damodara, SamMills a ze zahraničí je nejznámějším výrobcem Dr. Schär. Široká veřejnost organizuje různé setkání, přednášky, akce, kde celiakům poskytuje různé informace o léčbě, stravování, dostupnosti potravin, možnosti cestování.



Obrázek 3: Moučné směsi (Zdroj autor)

## 2. Diabetes mellitus/Cukrovka

V následujících kapitolách se seznámíme s chorobami, které jsou v současnosti nejvíc problematické a pacienti při nich musí být striktně výživově omezeni. Někteří lidé se výživovým omezením neřídí a stravují se úplně běžně, ale jejich stavu to velmi škodí.

Jedním z těchto onemocnění je diabetes mellitus neboli cukrovka. Cukrovka zahrnuje skupinu mnoha typů onemocnění, které mají společnou poruchu, tzv. hyperglykémii – zvýšená hladina krevního cukru. Onemocnění vzniká na základě úplného nedostatku inzulínu. Pokud je u pacienta nedostatečné množství inzulínu, dochází k poruše vstřebání tuků, cukrů, bílkovin a minerálů. Diabetes je závažná chronická choroba, která nás bude provázet do konce života. Cukrovka se rozlišuje na diabetes mellitus 2. typu, diabetes mellitus 1. typu, gestační diabetes – u těhotných. Nejčastější metabolické onemocnění je diabetes mellitus 2. typu, které je způsobeno relativním nedostatkem inzulínu a projevuje se zvýšenou hladinou krevního cukru v organismu. Onemocnění diabetes mellitus 1. typu se vyznačuje absolutním nedostatkem vlastního inzulínu. Podle Psottové: „*Diabetes mellitus 2. typu vzniká kombinací porušeného uvolňování inzulínu a poruchy jeho působení v cílových tkáních, podíl obou poruch může být rozdílný.*“ (Psottová 2012, s. 16) Hlavní zásadou pro vznik diabetu 2. typu je výskyt obou poruch, které jsou ovlivněny faktory genetickými a faktory vnějšího prostředí. Každý pacient je schopen faktory vnějšího

prostředí ovlivnit. Rizikové faktory jsou způsobeny nadváhou a obezitou, kouřením, stresem, nevhodným složením stravy – například velké množství sladkostí, sladkých jídel, smažená a tučná jídla, nedostatek čerstvé zeleniny a ovoce, nedostatkem pohybové aktivity.

Pacientům bývá často diabetes zjištěn, i když netrpěli žádnými typickými symptomy. Symptomy cukrovky jsou často ovlivněny rychlostí vývoje onemocnění a hodnotou hladiny krevního cukru. Pro zjištění diagnózy diabetu je nejjednodušší změřit hladinu krevního cukru a onemocnění se vyvrátí či potvrdí. Vyšetření glykemie lze zjistit odběrem krve z prstu (kapilární krve) nebo odběrem ze žíly (venózní krve) na požádání praktického lékaře. Vyšetření lze provést i bez souhlasu lékaře, kdy laboratoře udělají odběry na vyžádání pacienta za poplatek do 100 Kč. Mezi nejčastější příznaky diabetu patří zejména únava, malátnost, zvýšený příjem tekutin, časté močení ve dne i v noci, nechutenství a tím úbytek tělesné hmotnosti, přetrvávající infekce se svěděním – močové a kožní infekce, infekce v pohlavních orgánech, postižení dolních končetin. Všechny tyto příznaky nejsou typicky charakteristické pouze pro cukrovku, bývají často spojené i s jinými chorobami. Dále může být cukrovka spojena zvýšenou kazivostí chrupu, předčasnou paradentózou, poruchami zažívání, průjmy, poruchou vědomí až kómatem aj. (Psottová 2012, s. 18, 19) Aby došlo k optimálním až výborným hodnotám cukrovky, je důležité, aby pacient měl dostatečný pohyb, dodržoval racionální stravu s omezením cukrů, nekouřil a dodržoval pravidelné kontroly u lékaře. Ve spolupráci s lékařem se pacient snaží udržet hladinu krevního cukru (hodnoty glykemie – výborná 5,0-7,5 mmol/l, uspokojivá 7,5-9,0 mmol/l, neuspokojivá nad 9,0 mmol/l) za pomoci léků nebo inzulinu, vhodné stravy a dostatečné pohybové aktivity. Je důležité snižovat i ostatní rizikové faktory, jako je vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, obezita, kouření, které způsobují komplikace u cukrovky. (Psottová 2012, s. 28, 29)

## **2.1 Diabetická strava**

Každý pacient by měl dodržovat racionální stravu zejména s omezením cukrů, která je základem správné léčby cukrovky. Je velice důležité nejprve omezit veškeré cukry, nesladit medem ani cukrem, z jídelníčku vyřadit sladké pokrmy – zákusky, zmrzliny, žemlovku, ovocné knedlíky, ovocný náky, palačinky, sušenky, bonbony, cukroví, čokoládu, veškeré sladké nápoje aj. Při této dietě se nedoporučují konzumovat smažená a tučná jídla, tučná masa a uzeniny, zcela vynechat bílé pečivo a jakékoliv výrobky z bílé mouky, sušené ovoce. Z nápojů úplně vyřadit všechny džusy, pivo, alkohol, energetické nápoje a víno je povoleno suché maximálně 2 dcl za den. (Psottová 2012, s. 30)

Do diabetického jídelníčku se doporučuje zařadit celozrnné pečivo nebo obyčejný chléb, vhodné přílohy jsou těstoviny, rýže, brambory a maso konzumovat pouze libové. Pro pacienty s cukrovkou je velice vhodná zelenina, která obsahuje vlákninu, vitamíny a většinou neobsahuje cukry. Omezit akorát konzumaci mrkve, kukuřice a hrášku. Množství jídel za den se doporučuje 4-5 menších porcí, ale vždy je to ovlivněno denní pohybovou aktivitou a tělesnou hmotností pacienta. Přemíra denní potravy často vede k zvýšení glykemie a zvýšení tělesné hmotnosti. Každý pacient s cukrovkou by měl udělat jakýkoliv pohyb, alespoň 30 minut denně – běh, chůze, plavání, jízda na kole aj. Je velmi důležité, aby se tyto dietní a režimová opatření dodržovaly, jelikož nejsou nahraditelné a jsou klíčem k úspěšné léčbě všech pacientů. (Psottová 2012, s. 31)

## **2.2 Pohybová aktivita u diabetiků**

Pohyb by měl být u každého pacienta s cukrovkou nutnou součástí léčby. Každá fyzická aktivita je individuální a rozdílná podle věku diabetika, vážnosti diabetu, zda je léčen pomocí inzulínu a kolikrát denně, zda trpí ještě jinými chorobami aj. Pohyb by měl být pravidelný, nejlépe ve stejný den a čas. Je dobré se domluvit ještě s jinou osobou, například kamarádem, příbuzným, sousedem na určitou dobu a místo, jelikož se potom daná osoba nemůže s fyzické aktivity vymluvit. Vhodné pohybové aktivity

pro diabetiky jsou chůze, turistika, plavání, běh, jízda na kole, kondiční cvičení, bruslení, lyžování, tanec aj.

Vhodné pohybové aktivity působí příznivě na pacienta těmito účinky:

- psychologický účinek (pocit relaxace, pocit spokojenosti, lepší spánek)
- snížení citlivosti na inzulín a snížení dávek inzulínu
- snížení hladiny krevních tuků, snížení tělesné hmotnosti, snížení stresu, snížení hodnot krevního tlaku
- zvýšení psychické zdatnosti a lepší duševní pocit
- zlepšení kompenzace cukrovky
- pozitivní působení na srdečně cévní systém
- velmi příznivé působení na celkovou náladu a psychický stav (Psottová 2012, s. 32, 33)

### **3. Cholesterol**

Steroidy jsou složkou všech bakterií, rostlin i živočichů. Právě v živočišné říši je nejdůležitějším steroidem cholesterol, který je v těle tvořen játry. Soli žlučových kyselin se vytvářejí z cholesterolu a produkují se v játrech, poté se dopravují do žlučového měchýře. Žlučové soli putují tenkým střevem do tračníku a tlustého střeva, kde se značná část cholesterolu vstřebává zpět do krevního oběhu. Prostřednictvím žlučových solí se vylučuje přebytečný cholesterol, ale v některých situacích krystaluje do formy žlučových kamenů. Velké množství cholesterolu je produkováno vlastním organismem a malé množství přijímáme potravinami, například z másla, vajec, sýrů a podobně. Tvorbu a štěpení cholesterolu kontrolují játra, které udržují rovnováhu mezi příjmem potravy a vlastní produkcí cholesterolu. Tato kontrola v mnoha případech může selhat a následným efektem je zvýšená hladina cholesterolu v krvi a poté dochází ke koronárnímu onemocnění srdce. Riziko srdečního onemocnění je často ovlivňováno změnami stravovacích návyků. (Welsby 1994, s. 11, 12) Cholesterol se vyskytuje ve všech živočišných tkáních a je velice důležitý pro udržení našeho zdraví. Je základní složkou nervových pouzder, buněčných membrán a je i důležitou složkou trávicích šťáv, žluče a v organismu

se z něj uměle vyrábí androgen a estrogen. Okolo 70 % cholesterolu obsaženého v těle je tvořeno játry a zbytek cholesterolu získává tělo z potravy. Játra odstraňují nadbytečný cholesterol a tím udržují jeho vyrovnanou hladinu v krvi. Je velmi důležité, aby každý člověk dodržoval zejména tyto zásady, které umožní předejít onemocnění srdce:

- K udržení nízké hladiny cholesterolu v krvi, je nutné vyřadit potraviny s vysokým obsahem cholesterolu
- Konzumovat v co nejmenší míře nasycené (živočišné) tuky
- Nasycené tuky vyměnit za polynenasycené tuky – rostlinné oleje (Welsby 1994, s. 19, 20)

### **3.1 Výživová omezení u cholesterolu**

Jestliže chceme docílit denní regulaci cholesterolu, musíme z naší stravy vyřadit jídla, která obsahují vysoké množství cholesterolu. I přesto mají někteří lidé vysokou hladinu cholesterolu, jelikož jejich tělo přespříliš cholesterolu vytvoří. Tito lidé by měli rázně změnit svůj jídelníček, ale i změnit způsob života. Na druhou stranu jsou lidé s nízkou hladinou krevního cholesterolu, kteří pravděpodobně nebudou muset dodržovat žádné dietní opatření ani vyřazovat stravu s vysokým obsahem cholesterolu. V současnosti je důležité pravidelně kontrolovat hladinu krevního cholesterolu. Každý praktický lékař by nám měl změřit krevní tlak a zjistit hladinu cholesterolu. Přijatelná hladina cholesterolu by měla být nižší než 5,2 mmol/l, jestliže naše hladina cholesterolu je nad 5,2 mmol/l a více, považuje se za rizikovou. Je nutné ji snižovat a poté ji udržovat na nižší, vhodnější hodnotě. Pokud potřebujeme docílit nízké hladiny cholesterolu v krvi, je to většinou „běh na dlouhou trať“, kdy nestačí změnit pouze stravovací návyky, ale i každodenní způsob života a tělesné aktivity. Jestliže člověk potřebuje právě snížit hladinu cholesterolu v krvi a s tím i případné riziko vzniku koronárního onemocnění srdce, je nutné znát potraviny obsahující nízký obsah cholesterolu. Protože jen velmi málo potravin má na etiketách uvedeno, kolik daná potravina má cholesterolu. Je vhodné do svého jídelníčku ve větším množství zařadit ovoce, zeleninu, ryby, zeleninové saláty, celozrnné pečivo, nejlépe chléb, celozrnné těstoviny, rýži natural, sóju, luštěniny. Oleje používat rostlinné, nejlépe olivový, který



je vhodný na vaření a na salátové dresinky. Máslo nahradit za různé pomazánky s polynenasycenými tuky. Mléko a mléčné výrobky je nejlepší vyměnit za sójové produkty. Můžeme volit i nízkotučné produkty, sýry, jogurty, odstředěné mléko. Potraviny obsahující vysoký podíl cholesterolu jsou maso, drůbež, vejce, korýši, sýry, smetana, plnotučné mléko, živočišné tuky – sádlo, škvarky, výpečky z masa, máslo, margarín, játra. Není nutné oblíbené potraviny, které právě obsahují vysoký obsah cholesterolu, úplně vyřadit ze svého jídelníčku. Je potřeba dbát na vyvážené stravování, omezit tyto potraviny a zařadit potraviny s nízkým obsahem cholesterolu, s vysokým obsahem vlákniny a vitamínů. (Welsby 1994. s. 48, 49)

## 4. Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida

Podle Červenkové: „*Chronické záněty tenkého a tlustého střeva, Crohnovu nemoc a ulcerózní kolitidu, shrnuli čeští lékaři po letech jazykového tápání do termínu idiopatické střevní záněty. To první zapeklité slovo pocházející z řečtiny totiž označuje každou nemoc, která má neznámý původ. Zkratka, která se ve zdejších knihách učených i laických objevuje za idiopatickými střevními záněty – IBD – neznamena nic jiného než Inflammatory Bowel Diseases.*“ (Červenková 2009, s. 9)

Žádní odborníci přesně nevědí, co může být příčinou vzniku idiopatických střevních zánětů. V současnosti se specialisté přiklání k poruše mezi imunitním systémem a mikrobiálním obsahem střeva, které mohou ovlivnit vznik IBD. Naše střeva obsahují velké množství bakterií, díky kterým jsme schopni přijímat stravu a bez problému ji trávit. Dalším úkolem bakterií je vyživovat trávicí orgány. Každého mikroba dokážeme identifikovat, pokud náš imunitní systém správně funguje. Existují dvě složky imunitního systému, který je využíván k rozpoznání a ničení mikrobů.

- Přirozená nebo nespecifická imunita – buňky a struktury této imunitní složky rozpoznají mikroby jako první, potom ho zničí a informují o tom druhou složku. Veškeré informace jsou přenášeny prostřednictvím různých látek, které jsou systémem uvolňovány. Jednou z těchto látek je TNF (tumor nekrotizující faktor).

- Specifický imunitní systém – sice je mnohem silnější než první systém, ale jinak funguje pomaleji. Hlavními představiteli tohoto systému jsou lymfocyty T a B.

Základem správné funkce obou těchto složek je komunikace s mikroby již od dětství. Složitý imunitní systém střev většinou dozrává do dvou let věku. Kvůli vnějším vlivům u některých jedinců imunitní systém nedozrává a někteří mají genetickou vlohu pro špatné rozpoznání mikrobů. Je velmi důležité rozpoznat mikroby nepatogenní od patogenních. Jelikož v některých případech může dojít k chybnému úsudku, kdy se za vetřelce považují i ty, které jsou pro člověka prospěšné. Nezastavitelná imunitní reakce tak pro člověka končí špatně, například vznikem vředů a chronického zánětu střevní sliznice. (Červenková 2009, s. 10, 11) Na vzniku Crohnovy nemoci či ulcerózní kolitidy se podílí několik příčin, může jít o chybné rozpoznání mikrobů, geny a taky vnější prostředí. Faktory vnějšího prostředí se za posledních sto let hodně změnily.

- Uchování potravin a stravovací návyky – ještě na počátku 20. století se při přípravě pokrmů nepoužívaly žádné konzervační látky ani barviva. Většina potravin se sice uchovávala v temnu a chladu, kde je napadaly bakterie, ale na druhou stranu lidé většinu potravin poctivě vařili a pekli.
- Stres – větší fyzická aktivita se omezila díky současnému způsobu života, ale vedlo to ke zvýšení stresu. Stres souvisí zejména s naším pracovním nasazením ale taky s každodenním životem ve větších městech.
- Antimikrobiální léky – různé druhy antibiotik a chemoterapeutik se denně využívají, jak v humánní, tak ve veterinární medicíně již od druhé světové války. Ve spojení s fekáliemi znečišťují půdu a vodu a mění bakteriální složení prostředí, ve kterém žijeme, a taky toho prostředí, které je v našem těle.
- Nadměrné množství čistoty – vysoký stupeň hygieny ovlivňuje na jedné straně nižší riziko infekcí, naopak na straně druhé se děti do dvou let velmi omezeně střetávají s mikroby z vnějšího prostředí. Za posledních několik desetiletí vznikají idiopatické střevní záněty vlivem prudkých změn vnějšího prostředí a stravování. Imunitní systém našeho těla reaguje stejně jako u našich prapředků, jelikož se ještě nestihl přizpůsobit nepříznivým změnám. (Červenková 2009, 12, 13)

## 4.1 Crohnova nemoc

Podle Červenkové: „*Je to chronické zánětlivé onemocnění trávicí trubice, které postihuje jakoukoli její část. Nejčastěji se objevuje ve spojení tenkého střeva s tlustým. Ohraničený (segmentární) zánět zachvacuje celou tloušťku stěny trávicí trubice (transmurální) a způsobuje zde vředy (ulcerace), zúženiny (stenózy) a píštěle (fistulace).*“ (Červenková 2009, s. 15) Crohnova nemoc se projevuje rozdílnými způsoby, které se liší tím, jakou část trávicí trubice a v jaké míře zánět postihl. Nejčastějším umístěním je spojení tenkého a tlustého střeva, které se vyskytuje u 40 % pacientů a hlavními příznaky jsou bolesti břicha, průjemy, hubnutí. Bolesti bývají křečovité, většinou v pravém podbříšku a projevují se zejména po jídle do 30 až 60 minut. Průjemy souvisejí zejména s jídlem a předcházejí jim bolesti břicha. Dalšími postiženými oblastmi Crohnem jsou tlusté střevo, tenké střevo a oblast konečníku a řitního kanálu.

Crohnova nemoc na tlustém střevě – projevuje se bolestmi břicha, průjemy a častými mimostřevními problémy, například záněty kloubů, rohovky a duhovky, kožní změny aj.

Crohnova nemoc na tenkém střevě – objevují se časté bolesti břicha, neprospívání, hubnutí a chudokrevnost. Průjemy a mimostřevní problémy se nevyskytují, ale hrozí opakovaná neprůchodnost tenkého střeva.

Crohnova nemoc v oblasti konečníku a řitního kanálu – u konečníku se objevují opakované abscesy, píštěle a v řitním kanále se vytvářejí anální vředy, které způsobují bolestivé výrůstky v konečníku

Umístění Crohna se moc nemění, ale jeho průběh ano. Existují tři typy průběhu této nemoci – zánětlivý, stenózující a píštělový. Nejprve mívá pacient jen zánětlivé změny na střevní sliznici, ale později dochází ke vzniku zúženin a píštělí. U Crohna většina pacientů neujde chirurgickému zákroku, jelikož během sedmi let průběh této nemoci přechází do nepříznivé podoby. I když je Crohnova nemoc nevléčitelná, tak u většiny nemocných je možné léčbou docílit klidové fáze. Poté mohou pacienti žít stejně kvalitní život jako zdraví lidé. (Červenková 2009, s. 16, 17)

## 4.2 Ulcerózní kolitida

Podle Červenkové: „Ulcerózní kolitida je chronický zánět tlustého střeva, které postihuje v různém rozsahu, vždycky ale zachvátí taky konečník. Zánět se šíří v povrchových vrstvách stěny tlustého střeva, tedy převážně ve sliznici a podslizniční části.“ (Červenková 2009, s. 21) Existují tři faktory určující klinické projevy tohoto onemocnění. Hlavním faktorem je celkový rozměr zánětu, druhým je síla zánětlivých změn a třetím doprovodné poškození funkce střeva. Spojením všech tří faktorů vznikají klinické obtíže, které se u každého pacienta projevují rozdílnou intenzitou. Obtíže ulcerózní kolitidy jsou na rozdíl od Crohnovy nemoci velice stereotypní. U tohoto onemocnění nejčastěji pacienti trpí krvácením z konečníku, bolestivým nucením na stolici a průjmy. Určením diagnózy ulcerózní kolitidy jsou pro chování a vývoj onemocnění nejdůležitější první tři roky. U velkého množství nemocných se typicky střídají fáze zhoršení zánětu, které se nazývají relapsy, dále bezpříznakové klidové fáze, nazývající se remise. Tato fáze může nastat průběhem léčby či samovolně. Žádní odborníci přesně neví, co může návraty ulcerózní kolitidy vyvolávat. Nejčastějšími vlivy způsobující návrat nemoci bývá psychický stres, různé virové infekce a užívání antibiotik. Celkový rozsah zánětu se projevuje třemi tvary ulcerózní kolitidy.

Proktitida – zánět napadá konečnou část tlustého střeva po konečník. Pro tuto formu nemoci je charakteristickým projevem bolestivé nutkání na stolici, stolice bývá většinou zácpovitá, bez průjmů.

Ohraničený tvar – napadá konečník a různou část tlustého střeva. Pacienti trpí častými průjmy, bolestivým nutkáním na stolici, krvácením z konečníku a objevují se bolesti v levém podbříšku. Při zhoršeném stavu onemocnění se objevují vysoké teploty, křečovitě bolesti břicha, hubnutí a silné průjmy.

Rozsáhlý (extenzivní) tvar – tato forma nemoci napadá všechny už zmíněné části střeva a dále příčný tračník a v některých případech i celé tlusté střevo. U pacientů se objevují velmi časté průjmovité stolice s obsahem krve. Horší průběh se projevuje horečnatým stavem a perforací střeva. (Červenková 2009, s. 22, 23)

Podle Červenkové: „40 % nemocných má alespoň jeden relaps během jednoho roku, 30 % pacientů zažije remisi pouze několikrát za život a 30 % postižených má střevní zánět aktivní neustále.“ (Červenková 2009, s. 23)

### 4.3 Výživa u idiopatických střevních zánětů

U pacientů s idiopatickými střevními záněty je velice těžké stravu a snášenlivost potravin přesně určit. V případě že je pacient právě v klidové fázi nemoci, může se řídit zásadami zdravé výživy. Pro pacienty s IBD je častým problémem tato výživa obsahující nerozpustné vlákniny (celulóza, lignin), která právě může dráždit zažívací trakt špatně stravitelnou potravou. Jsou to zejména tyto potraviny ovoce, zelenina, ořechy, semínka, luštěniny, a výrobky z celozrnných mouk. Mezi další škodící potraviny pro pacienty s IBD patří mléko a mléčné výrobky, veškeré nadýmové pokrmy. Užívání mléka často způsobuje nesnášenlivost laktózy, která je v něm obsažena, proto je vhodné mléko a jakékoliv mléčné produkty nejíst vůbec. Pacient s IBD by měl mít zejména dostatek kvalitních bílkovin. Hlavní zásobou bílkovin je vejce, maso, ryby, luštěniny a mléčné výrobky. Luštěniny a mléčné výrobky, je vhodné zaměnit za kvalitní alternativy, například sóju, která je také luštěnina. Mléko můžeme nahradit kokosovým, mandlovým, rýžovým, sójovým, pistáciovým výrobkem. Konzumace masa se doporučuje libové a světlé, v žádném případě není vhodné maso vepřové. V případě že si pacient do svého jídelníčku chce zařadit tmavé maso, jediné libové hovězí. Nejlepší variantou je drůbeží maso a ryby (candát, losos, treska, platýs). Opravdu vysokým zdrojem kvalitních bílkovin je vejce, musíme myslet na to, že nadměrná konzumace může způsobit vysokou hladinu cholesterolu v krvi. Pro pacienty s IBD, je velmi důležité dbát na úpravu pokrmů, co nejšetrnějším způsobem, jako je vaření, dušení, vaření v páře. Taky je vhodné pokrmy nekořenit, doporučuje se používat sójová omáčka Tamari, Shoyu a pasta miso, bylinky a případně lehce sůl a pepř. Zásadní doporučení o výživě pro pacienty s IBD.

- pokrmy konzumovat alespoň 5x denně v menších porcích
- na jídlo si udělat čas a jíst v klidu, pomalu

- žádné přejídání a vyhnout se tučným, kořeněným, a těžce stravitelným pokrmům
- žádné kouření a alkohol, zdravotní stav se u pacientů s Crohnem může velmi zhoršit
- pít dostatečné množství tekutin (2 – 2,5 l denně), nejsou vhodné sycené vody (<http://www.crohn.cz/category/informace-o-vyzive/>)

## **5. Vybraná stravovací a ubytovací zařízení pro účastníky cestovního ruchu s určitým výživovým omezením v Olomouci a ve vybraných městech Střední Moravy**

V současné době je cestování velmi rozšířenou aktivitou lidí. Lidé zpravidla cestují někam do vybrané lokality, kde si chtějí odpočinout, poznat kulturu města, ochutnat místní speciality a užít si trochu zábavy. Při cestování se využívají další služby cestovního ruchu, zejména stravovací a ubytovací služby, dopravní služby, doplňkové služby (například lázeňské služby, sportovně-rekreační služby aj.). Dopravní služby se využívají k přemístění osob do vybrané lokality. Stravovací a ubytovací služby poté opravdu patří mezi nejdůležitější služby, které bezpodmínečně při svých cestách využíváme. Se spokojeným žaludkem si cestování více užijeme. Jestliže lidé cestují úplně zdraví, bez jakéhokoliv dietního, výživového omezení, nemají žádný problém s výběrem pokrmů a najíst se mohou poměrně kdekoliv. Pokud cestují lidé s jakýmkoli výživovým omezením, je pro ně složitější najít vhodné stravovací zařízení, které poskytuje stravu pro různá výživová omezení. Na základě emailové komunikace zde uvádím stravovací/ubytovací zařízení, která poskytují nebo jsou schopny připravit speciální stravu právě pro tyto klienty.

### **5.1 Stravovací a ubytovací zařízení v Olomouci**



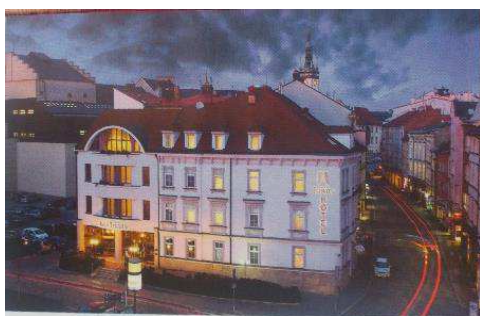
Hotel Flora Olomouc – moderní desetipatrový hotel nacházející se v klidné části městských parků, pouze 10 minut pěší chůze od historického jádra města. Hotel má výbornou dostupnost nejen autem, ale i městskou hromadnou dopravou. Ubytovací kapacita hotelu je 165 pokojů s možností výběru nekuřáckého, kuřáckého



Obrázek 4: Hotel Flora (Zdroj: autor, Moravia magazín)

hosta.

či bezbariérového pokoje. Hotelová restaurace nabízí hostům speciality české i mezinárodní kuchyně. Pokrmy jsou připravovány v kombinaci starších i moderních trendů gastronomie. Pro hosty s určitým výživovým omezením jsou pokrmy připravovány na míru. Nejčastěji jsou připravovány bezlepkové a bezlaktózové pokrmy. Speciální tým kuchařů připraví jakékoliv jídlo na přání



Hotel Trinity:



Obrázek 5: Hotel Trinity (Zdroj: autor, Moravia magazín)

Hotel Trinity \*\*\*\* Olomouc – luxusní nekuřácký hotel nacházející se v centru Olomouce. Objekt hotelu je jedním z nejstarších domů v Olomouci. Ubytování je velmi moderně a designově zařízené. Celková ubytovací kapacita je 30 pokojů a jeden bezbariérový pokoj. Hotelová restaurace nabízí hostům pokrmy regionální i mezinárodní kuchyně podle moderních gastronomických trendů. Tým kuchařů je schopen připravit pro hosty s výživovým omezením jakékoliv jídlo na přání. Běžně jsou připravovány pokrmy z bezlepkových surovin.





Obrázek 6: Hotel Hesperia (Zdroj: autor, Moravia magazin)

Hotel Hesperia \*\*\* Olomouc – moderní hotelový komplex nacházející se v blízkosti olomouckého aquaparku a obchodního centra Haná, vedle hlavní příjezdové cesty ve směru od Brna. Hotel nabízí příjemné, nekuřácké a bezbariérové ubytování v 58 pokojích.

Pro hotelové hosty je k dispozici příjemná, nekuřácká restaurace, která nabízí různé speciality mezinárodní i regionální kuchyně. I hosté s různým výživovým omezením se zde mohou dobře najíst. Kuchařský tým standardně připravuje speciální pokrmy na přání hostů. Hostů s různým výživovým omezením jim za poslední dva roky velmi přibýlo.



Obrázek 7: Hotel Milotel (Zdroj: autor, web hotel Milotel)

Hotel Milotel \*\*\* Olomouc – útulný a nekuřácký hotel nacházející se mimo centrum Olomouce, v blízkosti silnice směr Ostrava. Hotel disponuje parkovištěm nejen pro osobní automobily, ale i autobusy a kamiony. Pro hotelové hosty je připraveno příjemné, nekuřácké ubytování, od jednolůžkových až po čtyřlůžkové pokoje. V přízemí hotelu se nachází restaurace, která nabízí zejména

pokrmy z regionální kuchyně. Hosté si mohou objednat teplá jídla až do půlnoci a mají možnost využít hotelové donášky na pokoj. Pro každého hosta s různým výživovým omezením jsou pokrmy připravovány přímo na míru. Tým kuchařů dokáže připravit jídlo se speciálním požadavkem.



Obrázek 8: Restaurace Podkova (Zdroj: autor, web restaurace Podkova)

Restaurace Podkova Olomouc – tato příjemná restaurace se nachází nedaleko historického jádra města, pouze pár kroků od Dómu svatého Václava. Restaurace disponuje skvělou dostupností a bezproblémovým parkováním. Interiér restaurace připomíná zámek. Kapacita objektu je cca 70 míst. Vnitřní prostory a nádvoří objektu mají skvělé podmínky pro pořádání oslav, svateb, firemních akcí,

školení, rautů, módních přehlídek, pořádání koncertů, garden party či ohňostroje. Není problém zde zajistit jakýkoliv doprovodný program. Zákazníci mají možnost ochutnat speciality posledních gastronomických trendů, ale i českou kuchyni. Pokrmy jsou připravovány na velkém vnitřním grilu přímo před zraky hostů. Kuchařský tým je schopen připravit jakýkoliv speciální pokrm na přání zákazníka. Standardně jsou v nabídce i bezlepkové pokrmy.

## 5.2 Stravovací a ubytovací zařízení ve vybraných městech Střední Moravy



Obrázek 9: Hotel Bouzov (Zdroj: autor, web hotel Bouzov)

Hotel Bouzov – příjemný, pohádkový hotel ležící na krásném náměstí městečka Bouzov, přímo pod hradem. Pro hotelové hosty je připraveno pohádkové ubytování, ve 22 pokojích. Pokoje se nacházejí ve dvou patrech hotelu a překvapí originálním designem. Každý ubytovaný host má v ceně snídaní,

parkování a zlevněné vstupné na hrad Bouzov. Restaurace disponuje pokrmy místní

i mezinárodní kuchyně. Tým kuchařů připraví každé speciální jídlo na přání hosta. I hosté s výživovým omezením mají možnost se zde bez problémů najíst.



Obrázek 10: Hotel Fit (Zdroj: autor, web hotel Fit)

Hotel Fit \*\*\* Přerov – příjemný, nekuřácký hotel nabízí komfortní ubytování v 76 pokojích různých kategorií – Business, Comfort a apartmá, za skvělé ceny. Restaurace má velký výběr minutkových i hotových jídel světové i české kuchyně. V interiéru restaurace se pořádají speciální gastronomické akce. Pro hosty s výživovým omezením jsou speciální pokrmy připravovány na míru.



Obrázek 11: Hotel Centrum (Zdroj: autor, web hotel Centrum)

Hotel Centrum \*\*\* Hranice na Moravě – příjemný hotel s domácí atmosférou, který se nachází přímo v centru města Hranice. Hotel disponuje nepřetržitě hlídaným parkovištěm. Pro hotelové hosty je připraveno útulné ubytování v 27 pokojích. Restaurace nabízí výbornou kuchyni a stylové posezení s příjemnou obsluhou. Jídelní lístek je složen ze specialit české a mezinárodní kuchyně, ve všední dny je obohacen o denní menu. Pokrmy jsou vhodné i pro zákazníky s různým výživovým omezením. Standardně jsou v nabídce bezlepkové pokrmy.



Obrázek 12: Hotel Excellent  
(Zdroj: autor, web hotel Excellent)

Hotel Excellent \*\*\*\* Kroměříž – komfortní, nekuřácký hotel nacházející se v historické části města Kroměříže. Nabízí příjemné ubytování ve 13 pokojích. Přímo před hotelem je pro hosty k dispozici velké parkoviště. Stylová, hotelová restaurace svou výjimečnou kuchyní uspokojí všechny milovníky dobrého jídla a pití. Kuchařský tým připraví jakékoliv jídlo na přání hosta. Není problém připravit jídla pro různá dietní omezení. Bezlepkové pokrmy jsou nabízeny běžně. Veškeré nabízené pokrmy

jsou připravovány z koření a jiných ingrediencí bez lepku.

## 6. Výběr zajímavých míst v Olomouci

Na základě mého zkoumání v rámci praktické části absolventské práce, jsem vybrala zajímavá místa a atrakitivity města Olomouce, která můžeme při svých cestách navštívit. Každý cestovatel má na výběr z opravdu zajímavých olomouckých atrakтивit.

- Kulturní atrakitivity

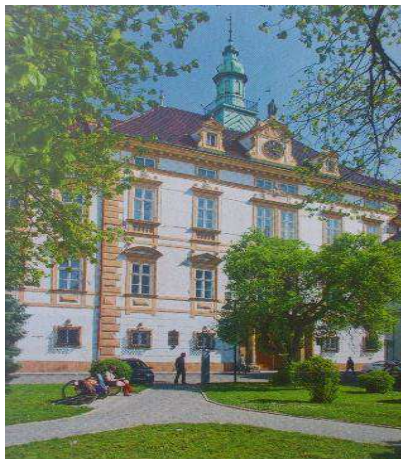


Obrázek 13: Arcidiecézní muzeum  
(Zdroj: autor, Moravia magazin)

Arcidiecézní muzeum Olomouc – bylo založeno v roce 1998 ve spolupráci s olomouckým arcibiskupstvím, jako první muzeum orientované k duchovní kultuře. Součástí muzea se stal románský palác moravských biskupů u baziliky sv. Václava na olomouckém Přemyslovském hradě. Od roku 1999 byla severní část Arcidiecézního muzea – objekt kapitulního děkanství a jeho



hospodářský dvůr rekonstruována. Pro veřejnost byl areál zpřístupněn v roce 2006. (M-Ark 2016, s. 32)



Arcibiskupský palác – je sídlem olomouckých biskupů a arcibiskupů. Místo, které patří nejen ke klenotům barokní architektury a dominantám historického centra města, ale především je to místo spojené s významnými dějinami. Objekt byl původně vystavěn v renesančním stylu. Současnou podobu palác získal během přestavby po požáru na počátku 20. století. Unikátní dvoupatrová budova, která je uspořádána kolem dvou uzavřených nádvoří. (M-Ark 2016, s. 12)



*Obrázek 14: Arcibiskupský palác (Zdroj: autor)*



Sloup Nejsvětější Trojice – je unikátní dílo, které je jedním ze symbolů města. V roce 2000 se stal Sloup Nejsvětější Trojice památkou UNESCO. Jde o největší uskupení barokních soch v rámci jednoho sousoší ve střední Evropě. Sloup měří 32 metrů a v jeho spodní části se nachází přístupná kaple. (M-Ark 2016, s. 19)

*Obrázek 15: Sloup Nejsvětější Trojice (Zdroj: autor, Moravia magazín)*



Obrázek 16: Korunní pevnůstka (Zdroj: autor, Moravia magazín)

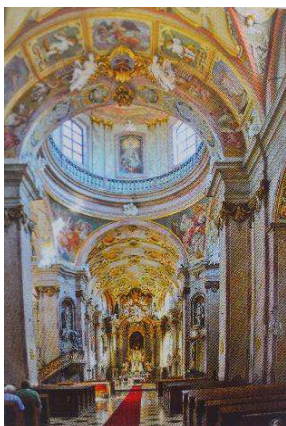
Korunní Pevňůstka – je jedním z mála dochovaných pevnostních objektů, který byl součástí původního bastionového opevnění města Olomouce. Od historického jádra města ji odděluje Mlýnský potok a společně s okolními bastiony tvořily ochrannou linii olomoucké pevnosti v dnešních Bezručových sadech. Korunní pevnůstku tvoří několik pevnostních objektů postavených v průběhu 18. a 19. století. V Korunní pevnůstce vzniká oddechový areál určený široké veřejnosti. Od roku 2008 je majitelem Korunní pevnůstky občanské sdružení Muzeum Olomoucké pevnosti, které usilovně pracuje na její památkové obnově. (M-Ark 2016, s. 14)

Korunní Pevňůstka – je jedním z mála dochovaných pevnostních objektů, který byl součástí původního bastionového opevnění města Olomouce. Od historického jádra města ji odděluje Mlýnský potok a společně s okolními bastiony tvořily ochrannou linii olomoucké pevnosti v dnešních Bezručových sadech. Korunní pevnůstku tvoří několik pevnostních objektů



Obrázek 17: Radnice s orlojem (Zdroj: autor)

Historická budova radnice s orlojem – historický objekt radnice se nachází přímo na Horním náměstí. Je symbolem hospodářského a politického významu původního královského hlavního města. Budova radnice má čtyři křídla s vnitřním dvorem uprostřed. V interiéru budovy se dochovalo velké množství původních klenutých místností i slavnostní sál, dnešní obřadní síň. Gotická kaple sv. Jeronýma zaujme unikátní krouženou klenbou, která je nejstarší krouženou klenbou u nás. Dominantou radnice je Olomoucký orloj, který je umístěn do severní fasády budovy. Mozaiková výzdoba orloje se skládá z medailonů v postranních stranách výklenku, které znázorňují práce typické pro jednotlivé měsíce v roce. V horní části výklenku je zobrazen folklorní motiv Jízdy králů a po stranách spodní části jsou umístěny historické postavy představitelů pracující třídy. (M-Ark 2016, s. 20)



Bazilika Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku – majestátní bazilika, která díky svému umístění na kopci je vidět z velké vzdálenosti. Místo je významné díky své historii a dlouhé duchovní tradici. V roce 2015 byla v bazilice uložena relikvie papeže Jana Pavla II. Jedná se o kapku jeho krve na plátně v malé ampuli, která byla umístěna do pozlacené schránky uvnitř baziliky. Tento architektonický klenot láká obdivovatele barokní krásy i věřící. (M-Ark 2016, s. 45)

Obrázek 18: Bazilika na Svatém Kopečku  
(Zdroj: autor)

- Přírodní atraktivity



Obrázek 19: Výstaviště Flora (Zdroj: autor, Moravia magazín)

Výstaviště Flora – unikátní komplex umístěný v prostředí historických městských parků, přiláká do Olomouce desetitisíce lidí v každém ročním období. Historie parků sahá až do 20. let 19. století. Původní malé stromořadí se rozrostlo na více než 47 hektarů. Každý rok se konají tři etapy výstavy, jarní, letní a podzimní část Flora Olomouc. Výstaviště Flora je

známé především pro mezinárodní květinové a zahradnické výstavy. V jednotlivých pavilonech se během roku odehrává i spousta dalších akcí – výstavy, veletrhy, plesy, koncerty apod.

Výběr akcí v roce 2016 na Floře		
Flora Olomouc	21. – 24. 4. 2016	Jarní etapa – mezinárodní zahradnická výstava, jarní zahradnické trhy, prodej květin, okrasných rostlin, zeleniny, semen, zahradnických pomůcek a potřeb
Moravia sport	24. – 25. 6. 2016	Veletrh sportovních potřeb a vybavení
Flora Olomouc	18. – 21. 8. 2016	Letní etapa – mezinárodní zahradnická výstava, letní zahradnické trhy, prodej květin, zahradnického sortimentu, drobné zahradnické mechanizace, přehlídka a prodej růží
Flora Olomouc	20. – 23. 10. 2016	Podzimní etapa – výstava ovoce, zeleniny, školkařské výpěstky, Olima – festival gastronomie a nápojů, podzimní zahradnické trhy, prodej květin, ovoce, zeleniny, okrasných a ovocných dřevin
Bydlení a moderní žena	11. – 13. 11. 2016	Veletrh nábytku, vybavení interiérů, veletrh módy, kosmetiky a zdravého životního stylu



Vánoce Flora	10. – 19. 12. 2016	Vánoční trhy
--------------	--------------------	--------------

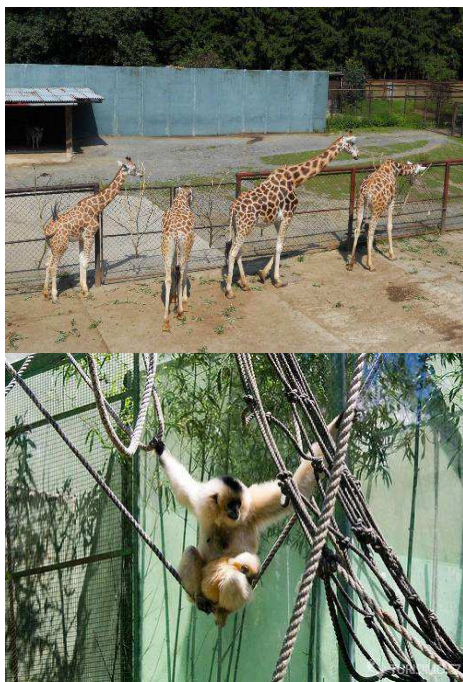
(M-Ark 2016, s. 41)



Obrázek 20: Smetanovy sady (Zdroj: autor)

Olomoucké parky – jsou jedním z historických klenotů města. Prvním parkovým areálem se stala Rudolfova alej. V roce 1832 se park stal vlastnictvím města, kdy umístilo základ městských veřejných sadů. Mezi Olomoucké sady patří Smetanovy, Čechovy a Bezručovy sady. V letní sezoně nabízí Bezručovy sady prohlídku botanické zahrady a rozária. Ve Smetanových sadech se nacházejí sbírkové skleníky, palmový, kaktusový, tropický a subtropický. Olomoucké parky patří mezi vyhledávané prvky aktivního odpočinku a klidu. (M-Ark 2016, s. 41)

Olomoucké parky – jsou jedním z historických klenotů města. Prvním parkovým areálem se stala Rudolfova alej. V roce 1832 se park stal vlastnictvím města, kdy umístilo základ městských veřejných sadů. Mezi Olomoucké sady patří Smetanovy, Čechovy a Bezručovy sady. V letní sezoně nabízí Bezručovy sady prohlídku botanické zahrady a rozária. Ve Smetanových sadech



Obrázek 21: Zoo Olomouc (Zdroj: autor)

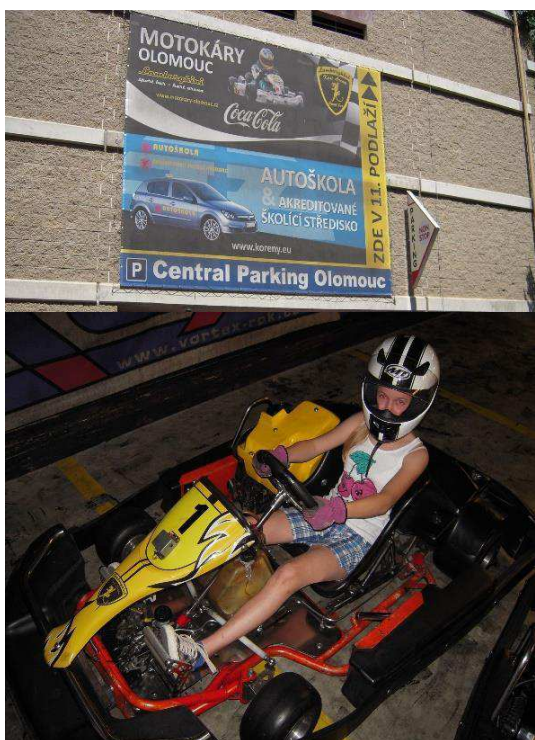
Zoologická zahrada – je jedinečná díky svému umístění v krásných rozlehlých lesích. V současné době vlastní 1630 zvířat ve 401 druzích. Zoo umožňuje prohlídky vzácných druhů zvířat v několika výběžích a pěti pavilonech. Nabízí okružní jízdu vláčkem nebo výstup na vysokou vyhlídkovou věž měřící 32 metrů. Přímo u Zoo je hlídané, placené parkoviště. V roce 2016 Zoo otevřela druhou část SAFARI, která je zaměřena na Afriku. Zoo Olomouc v letošním roce oslaví 60. narozeniny a je významná především pro chovatelské úspěchy. (M-Ark 2016, s. 47)

- Volnočasové atraktivity



Obrázek 22: Veteran Arena  
(Zdroj: autor)

Veteran Arena Olomouc – jde o unikátní prohlídku krásných, elegantních a historických automobilů a motocyklů. Je největším, zpřístupněným, soukromým muzeem svého druhu, které je zaměřené na vozy z československé prvorepublikové a meziválečné éry v České republice i v zahraničí. Muzeum bylo pro veřejnost otevřeno v květnu roku 2010 a při prohlídce nevšedním prostorem lze spatřit na 160 nejrůznějších exponátů. K dispozici jsou krásné, naleštěné automobily a motocykly, benzinové stojany, motory a spousta dalších předmětů spojených s historií motorismu. (M-Ark 2016, s. 36)



Obrázek 23: Lamborghini Kart Arena  
(Zdroj: autor)

Lamborghini Kart Arena – jedná se o unikátní závodní motokárovou dráhu, která je lákadlem pro všechny věkové kategorie. Krytá dráha, dlouhá 240 metrů je plná zatáček a nabízí spoustu prostoru pro jedinečné motokárové závodění. Tato atrakce je k dispozici pro všechny věkové kategorie a nabízí možnost nevšedních adrenalinových zážitků ze závodění. V nabídce je 7 motokár pro dospělé, 4 motokáry Kadet pro děti od 7 do 12 let a 5 motokár Baby pro nejmenší ve věku od 3 do 7 let. Aréna se nachází v objektech nadzemních garáží v ulici Hanáckého pluku, v blízkosti historického centra Olomouce. (M-Ark 2016, s. 38)





Obrázek 24: Moravské divadlo  
(Zdroj: autor, Moravia magazín)

Moravské divadlo Olomouc – Olomoucké divadlo je na české scéně již od roku 1920 a je spojeno se spoustou významných jmen, například Gustav Mahler, Eduard Haken, Josef Bek či František Řehák. Moravské divadlo patří k významným nemovitým kulturním památkám města Olomouce a je jediným divadlem se třemi uměleckými soubory a vlastním orchestrem na střední a východní Moravě. Mezi nejčastější pořádaná představení patří klasická i moderní baletní vystoupení, opera, klasické operety, muzikály, činohry či pohádky pro nejmenší diváky. K nejuspěšnějším inscenacím Moravského divadla

patří muzikály Šakalí léta a Noc na Karlštejně, opery Prodaná nevěsta či Carmen, balety Labutí jezero či Romeo a Julie nebo komedie Když se zhasne a Sluha dvou pánů, ale i mnoho dalších. Každý rok v květnu pořádá Moravské divadlo jeden z největších mezinárodních divadelních festivalů v České republice – Divadelní Flora. Divadlo se nachází přímo na Horním náměstí naproti Olomoucké radnice. (M-Ark 2016, s. 28)



Obrázek 25: Resort Hodolany (Zdroj: autor, Moravia magazín)

Resort Hodolany – původní Hodolanské divadlo, centrum olomoucké operety se proměnilo v komplex Resort Hodolany. Tento jedinečný komplex klientům přináší nadstandardní zážitky z moderní gastronomie, krásných interiérů, wellness nebo pokerových turnajů. Klienti mohou využít pečující wellness procedury a masáže nebo zažít

trochu adrenalinu z hazardních her, to vše se nachází pod střechou luxusního čtyřhvězdičkového Hotelu Theatre. Restaurace Entree nabízí požitky z moderní gastronomie. Jestli klienti využijí služeb odpočinkového Wellness Scene, nebo vkročí

do světa hazardu v Casino Go4Games, pokaždé jim bude poskytnuta profesionální péče a nadstandartní nabídky. (M-Ark 2016, s. 42)



Obrázek 26: Aquapark (Zdroj: autor)

Aquapark Olomouc – místo, které disponuje nepřehlednými možnostmi, kde si odpočinout, zasportovat a pobavit se. Vnitřní a venkovní areál nabízí relax pro rodiče a zábavu pro děti. Najdeme zde wellness a relax bistro. Ve vnitřní části areálu najdeme rekreační bazén s takzvaným výplavovým bazénem, dětský bazén se skluzavkou, masážní bazén a whirlpools. Pro zábavu a adrenalinový zážitek je k dispozici několik toboganů, trychtýř s turboskluzavkou „Spacebowl“. Odpočinkové prostory nabízí tepidarium, parní lázně, relaxační místnosti a pravé finské sauny. Větší množství nabízených atrakcí je v době chodu venkovní části areálu. Najdeme zde plavecký bazén, tobogan, skluzavku, dětský bazén nebo beachvolejbalové hřiště. Určitě stojí zato aquapark navštívit, například pro adrenalinové a vodní atrakce, odpočinkové zóny nebo masáže. (M-Ark 2016, s. 23)



Obrázek 27: OC Haná (Zdroj: autor, Moravia magazin)

## Obchodní centra Olomouc

Prvním obchodním centrem ve středomoravském krajském městě se stalo obchodní centrum Haná, které bylo otevřeno v roce 1996. Centrum se nachází v areálu nákupní zóny „Horní Lán“, kde nabízí široké spektrum obchodů a služeb v jedné lokalitě. Nabídka obchodů je velice rozsáhlá, například hobby markety, specializované obchody se sportovním zbožím, elektronikou, nábytkem a další řadu prodejen. U obchodního centra mohou návštěvníci bezplatně a bezproblémově zaparkovat, k dispozici je 490 parkovacích míst. Ve vnitřních prostorech obchodní galerie se nachází několik desítek obchodů zaměřených na módu, obuv, klenoty a další řadu nabízeného zboží. Pro milovníky gastronomie je k dispozici celé řada místních restaurací a kaváren. V roce 2016 se mohou návštěvníci těšit na rozšíření obchodního centra v rámci celého areálu.

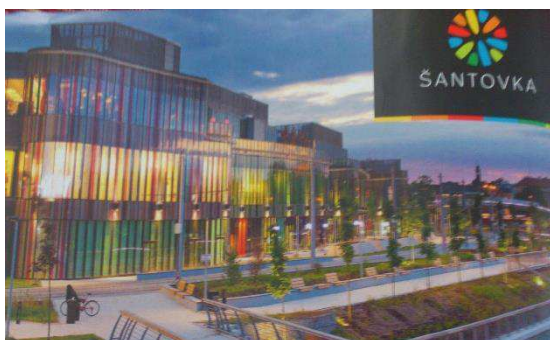
Prvním obchodním centrem ve středomoravském krajském městě se stalo obchodní centrum Haná, které bylo otevřeno v roce 1996. Centrum se nachází v areálu nákupní zóny „Horní Lán“, kde nabízí široké spektrum obchodů a služeb v jedné lokalitě. Nabídka obchodů je velice rozsáhlá, například hobby markety, specializované obchody se sportovním zbožím, elektronikou, nábytkem a další řadu prodejen. U obchodního centra mohou návštěvníci bezplatně a bezproblémově zaparkovat, k dispozici je 490 parkovacích míst. Ve vnitřních prostorech obchodní galerie se nachází několik desítek obchodů zaměřených na módu, obuv, klenoty a další řadu nabízeného zboží. Pro milovníky gastronomie je k dispozici celé řada místních restaurací a kaváren. V roce 2016 se mohou návštěvníci těšit na rozšíření obchodního centra v rámci celého areálu.



Obrázek 28: OC Olomouc City (Zdroj: autor, Moravia magazin)

V roce 2005 bylo otevřeno obchodní centrum Olomouc City, které leží hned v těsné blízkosti hypermarketu Globus a tyto dva objekty jsou propojeny v jeden celek. Toto nákupní a zábavné centrum leží na okraji města Olomouce u dálnice směr Mohelnice a Hradec Králové.

V obchodním centru mohou návštěvníci nejen všechno pořídit, ale i dobře se pobavit a najíst. Uvnitř galerie se nachází více než 70 obchodů, multikino Cinestar, dětský zábavný park Amazonie a spousta restaurací, občerstvení a kaváren. Rodiče s dětmi mají skvělou možnost spojit příjemné s užitečným, nakoupit, dobře se najíst a pobavit se. Děti se mohou pobavit v herní zóně Amazonie, kde se vyřádí na skluzavkách, obří průlezcce, houpačkách, ve skákacím hradu či v balónkovém bazénu a rodiče zatím mají možnost bezproblémově nakoupit, nebo jen v klidu posedět v kavárně.



Obrázek 29: Šantovka (Zdroj: autor, Moravia magazín)

Největším obchodním centrem Olomouckého kraje se stala Galerie Šantovka, která se nachází přímo v srdci Olomouce, v blízkosti historického jádra města. Rovněž patří mezi deset největších center v České republice. Návštěvníci zde najdou desítky obchodů s módními značkami, sportovním zbožím, útulné kavárny a špičkové restaurace, velký supermarket či spoustu služeb. Široká nabídka služeb umožňuje návštěvníkům kulturní, zábavné a odpočinkové atrakce, v multikině Premiere Cinemas s 6 promítacími sály, Divadle na Šantovce či bowlingové aréně. Pro děti je připravena spousta atrakcí, dětská herna a koutky, obchody s dětským zbožím a hračkami, půjčovna elektrických autíček či velké venkovní hřiště s pirátskou lodí. Galerie Šantovka je jedinečná svým designem, díky prosklené fasádě a velkým skleněným střechám přináší do interiéru denní světlo a působí příjemně a vzdušně. (M-Ark 2016, s. 30, 39 a 44)



## 7. Návrh výletu pro individuální cestování

V poslední části práce jsem zpracovala výlet po městě Olomouci pro individuální cestování. Navržený výlet je vhodný nejen pro rodiny s dětmi, ale i seniory, mladší skupiny výletníků či osoby s určitým výživovým omezením. Časový harmonogram výletu je orientační.

Harmonogram výletu (časy jsou orientační)		
9:00 hodin	Individuální prohlídka města	Procházka Horním a Dolním náměstím, kde se nacházejí jedinečné skvosty města
9:30 – 11:30 hodin	Prohlídková trasa historického centra s průvodcem	Objednaná a organizovaná prohlídka, trvá přibližně hodinu
11:30 – 14:00 hodin	Oběd v Restauraci Podkova	Oběd a možnost využití motokárové atrakce v Lamborgini Kart Areně (v blízkosti Restaurace Podkova)
14:00 – 14:30 hodin	Přejezd na Svatý Kopeček	Časový přejezd z centra města na Svatý Kopeček přibližně 20-30 minut
14:30 hodin	Bazilika Navštívení Panny Marie	
16:00 hodin	Zoologická zahrada	

18:30 hodin	Posezení v Restauraci Archa	Možnost vyzkoušet velmi chutnou kuchyni v Restauraci Archa, nebo posedět v místních kavárnách a občerstveních
-------------	-----------------------------	---



Obrázek 30: Caesarova kašna (Zdroj: autor)

V ranních hodinách je možná individuální prohlídka města. Procházka Horním a Dolním náměstím nám představí spoustu unikátních, historických památek. Na Horním náměstí máme možnost spatřit Sloup Nejsvětější Trojice, Radnici s orlojem, kostel svatého Mořice či Salmův palác. Mariánský sloup, Kapucínský kostel či Hauenschildův palác uvidíme

na Dolním náměstí. Významnou pamětihodností Horního i Dolního náměstí je soubor šesti barokních kašen, které patří k hlavním symbolům znovuzrození města. Jedná se o Herkulovu, Caesarovu, Jupiterovu, Merkurovu, Neptunovu kašnu a Kašnu Tritónů. Soubor kašen dotváří sedmá, novodobá Ariónova kašna. V individuální procházce se zaměříme na tyto barokní kašny, jelikož informace o dalších klenotech města, se dozvíme na komentované, prohlídkové trase.



Obrázek 31: Ariónova kašna (Zdroj: autor)

Herkulova kašna se nachází na Horním náměstí, přímo u Olomoucké radnice. Kašna představuje sochu hrdiny Herkula držící v pravé ruce kyj a v levé ruce šachovanou orlici, symbol města, který chrání před sedmihlavou hydrou. Caesarovu kašnu najdeme na Horním náměstí, v těsné blízkosti Herkulovy kašny.



Jedná se o nejznámější a umělecky nejnáročnější Olomouckou kašnu. Socha představuje bájného zakladatele města, císaře Gaia Julia Caesara. Poslední vzniklá barokní kašna se souboru šesti je Jupiterova kašna, která zdobí Dolní náměstí. Jedná se o sochu antického vládce bohů Jupitera, který drží v pravé ruce svazek blesků a u nohou má orla. Merkurova kašna je posuzovaná jako umělecky nejkvalitnější ze souboru šesti olomouckých kašen. Kašna je umístěna do prostoru rušné křižovatky, v ulici 8. května. Socha představuje antického patrona obchodníků Merkura, který drží v pravé ruce zlacenou hlasatelskou berlu. Neptunova kašna ze souboru šesti je výjimečná díky antickým motivům. Představuje římského boha moří Neptuna, který je známý jako řecký bůh Poseidón. Socha Neptuna drží v obou rukách trojzubec směrem dolů, kterým chrání město a uklidňuje vody. Tuto kašnu najdeme na Dolním náměstí. Poslední ze souboru šesti barokních kašen je Kašna Tritonů, která se nachází na náměstí Republiky. Jako jediná je umístěna v jiné lokalitě- než ostatní kašny. Kašna je tvořena ze sousoší dvou mořských mužů – Tritonů nesoucí na svých ramenech mušli s chlapcem a vodními psy a po stranách jsou umístěny dva delfíni, kteří plní funkci chrličů vody. V roce 2002 v rámci rekonstrukce Horního náměstí, vznikla novodobá Ariónova kašna, která doplnila soubor barokních kašen. Námětem této sochy byla pověst o řeckém básníkovi a pěvci Ariónovi, kterého zachránil z moře delfín, přilákaný Ariónovým zpěvem. Kašna představuje tři bronzové sochy – monumentální želvu s obeliskem na krunýři, sousoší dvou dětí a stojícího Arióna s delfínem. Všechny tyto plastiky jsou umístěny v oválném bazénku kašny, přímo u Olomoucké radnice a jsou ozdobeny drobnopisným vystouplým dekorem, jehož funkcí je oslavit Moravu, město Olomouc a Olomoučany. Doporučuji se na tyto jedinečné skvosty města Olomouce zaměřit.



Obrázek 32: Olomoucký orloj (Zdroj: autor)

Po individuální prohlídce centra města, je naplánovaná prohlídková trasa města s průvodcem. Jde se o objednanou a placenou prohlídku po nejvýznamnějších památkách olomouckého Horního náměstí. Zahrnutými památkami v prohlídce jsou Radnice s orlojem, Petrášův palác, Ariónova kašna, Sloup Nejsvětější Trojice,

Caesarova a Merkurova kašna, Moravské divadlo a Radniční věž. Prohlídková trasa je ukončena výšlapem na Radniční věž. Okruh prohlídky trvá přibližně hodinu a je nabízen denně v devadesátiminutových intervalech od 9:30 do 17:00 hodin. Vstupenky na prohlídku jsou k dostání v informačním centru, kde je i sraz účastníků.



Obrázek 33: Motokáry Olomouc (Zdroj: autor)

Prohlídková trasa bude ukončena přibližně v poledních hodinách, kdy je nejlepší čas, zajít si na dobré jídlo. Výběr restaurací v historickém centru města a v jeho blízkosti je široký. Vybrala jsem z nabídky stravovacích zařízení Restauraci Podkova, která nabízí nejen chutné speciality, ale i pokrmy vhodné pro osoby s výživovým omezením. Restaurace se nachází v těsné blízkosti Lamborghini

Kart Areny, skvělé zábavní atrakce, kde se můžeme dobře pobavit a zažít slušnou dávku adrenalinu.



Obrázek 34: Zoo Olomouc (Zdroj: autor)

V naplánovaném harmonogramu výletu je dále návštěva Baziliky Navštívení Panny Marie a Zoologická zahrada na Svatém kopečku. Přejezd z centra města na Svatý kopeček trvá přibližně půl hodiny. U zoologické zahrady najdeme velké, nepřetržitě hlídané parkoviště. Před návštěvou zoologické zahrady, se vydáme cestou do městečka, kde se nachází Bazilika Navštívení Panny Marie a spoustu místních občůdků a cukráren. Tento jedinečný architektonický klenot nás upoutá nejen svou barokní stavbou, ale i prostorným, světlým a bohatě zdobeným interiérem. Pro veřejnost je otevřeno denně od 8:30 do 17:00 hodin, s výjimkou konání bohoslužeb, při kterých prohlídku chrámu nelze uskutečnit. Je dobré se dopředu informovat

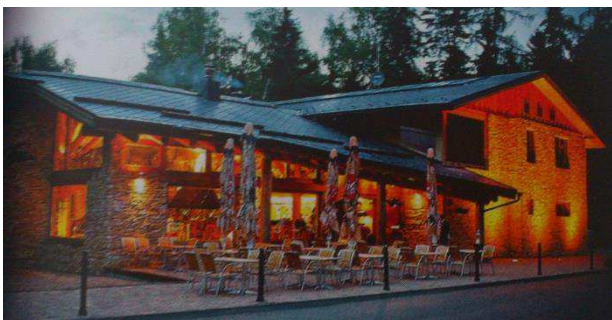


Obrázek 35: Safarivláček (Zdroj: autor)



Obrázek 36: Lanáček (Zdroj: autor)

zábavu, dobrodružství a pohyb.



Obrázek 37: Restaurace Archa (Zdroj: autor)

o otevření chrámu v plánované době. Po krásné procházce historickým městečkem, se vydáme do světa zvířat a unikátních květin a porostů – Zoo Olomouc. V areálu zoo na nás čeká přes 1600 zvířat ve 400 druzích, odpočinková, okružní jízda Safarivláčkem po Africe a Asii nebo unikátní vyhlídková věž.

Zoologická zahrada se specifikuje především na žirafy, africké kopytníky, kočkovité šelmy, mořská akvária či severskou faunu, v každém případě se máme na co těšit. V krásném, lesním prostředí zoologické zahrady se nachází lanové centrum Lanáček. Skvělý volnočasový areál, který dětem nabízí

Po náročném, ale zajímavě stráveném dni, máme možnost se odměnit a načerpat nových sil v příjemném prostředí Restaurace Archa, která se nachází v těsné blízkosti zoologické zahrady.

Ceník a provozní doba jednotlivých atrakcí a služeb		
Prohlídkový okruh centra města	Dospělí: 70 Kč Děti 6-15 let a studenti: 35 Kč Rodinné vstupné: 175 Kč Děti do 6 let a držitelé Olomouc region Card: zdarma	Hlavní sezona: 15. června – 30. září, denně od 9:30 – 17:00 v devadesátiminutových intervalech Mimo sezonu: kdykoli na objednávku
Restaurace Podkova		Po-Čt: 11:00 – 22:00 Pá-So: 11:00 – 23:00 Ne: 12:00 – 17:00 Olomouc-Koželužská 31
Lamborghini Kart Arena	Základní jízdné: 190 Kč/10 minut Po, Út: 140 Kč/10 minut St, Čt: 170 Kč/10 minut Dětské jízdné – 3-7 let: 100 Kč/10 minut	Po-Čt: 14:00 – 22:00 Pá-So: 14:00 – 24:00 Ne: 14:00 – 22:00
Parkovné	Jednotné parkovné: 50 Kč/maximální doba 6 hodin	leden, únor: 9:00 – 16:00 březen: 9:00 – 18:00 duben-srpen: 9:00 – 20:00 září, říjen: 9:00 – 18:00 listopad, prosinec: 9:00 – 16:00
Zoologická zahrada	Sezónní – březen až říjen/mimosezónní – listopad až únor: Dospělí: 110 Kč/80 Kč	leden, únor: 9:00 – 16:00 březen: 9:00 – 17:00

Safarivláček	<p>Od 2 let: 40 Kč</p> <p>Vláček odjíždí v 10-15 minutových intervalech ze zastávky Safari Afrika</p>	<p>leden-březen: vláček nejedí</p> <p>duben: 9:00 – 17:00/za příznivého počasí</p> <p>květen-srpen: 9:00 – 17:00/denně</p> <p>září: 9:00 – 17:00/za příznivého počasí</p> <p>říjen: 9:00 – 16:00</p> <p>listopad, prosinec: vláček nejedí</p>
Lanáček	<p>Vstupné: 60 Kč</p> <p>Snížené vstupné – školy neziskové organizace od 10 osob: 45 Kč</p> <p>Vstupné je platné na celý den</p>	<p>duben, květen, říjen: 9:30 – 17:30</p> <p>červen-září: 9:30 – 18:00</p>
Restaurace Archa		<p>Po, Ne: 10:00 – 21:00</p> <p>Út-So: 10:00 – 22:00</p> <p>Olomouc-Svatý Kopeček (vedle zoo)</p>

## **Závěr**

Cestování je krásné. Proto stále více lidí tuto činnost rádo vykonává. Přitom vůbec nemusí opustit republiku a cestovat za hranice, ale mohou poznávat krásy a pamětihodnosti našeho regionu. V současné době stále více lidí trpí různými nemocemi, a musí dodržovat různá výživová omezení nebo diety. I já patřím do této skupiny a proto jsem svou práci věnovala cestování osob s výživovými poruchami v Olomouci a jeho okolí.

V teoretické části práce jsem se všeobecně věnovala potravinovým alergiím, celiakií a nejčastějším onemocněním, která vyžadují tato speciální dietní omezení. V mém praktickém zkoumání jsem se zaměřila na možnosti stravování v zařízeních, která nabízejí speciální stravu pro tyto osoby a formou výletu jsem chtěla všechny seznámit s Olomoucí a jejími památkami, ale i s atraktivitami dnešní doby.



## **Abstrakt:**

Absolventská práce se zaměřuje na „Možnosti cestování účastníků cestovního ruchu s výživovými poruchami ve vybraném regionu České republiky“. Téma práce jsem si vybrala, jelikož je mi blízké. Práce se člení na teoretickou a praktickou část. Teoretická část absolventské práce je rozdělena do čtyř hlavních kapitol a čtrnácti podkapitol a zabývá se alergiemi na potraviny a chorobami, které jsou v současné době nejčastější a lidé jsou při nich nuceni dodržovat speciální výživu. V rámci mého zkoumání praktické části navrhuji ubytovací a stravovací zařízení, která nabízejí speciální stravu, zajímavé atraktivity ve vybraném městě a zpracuji návrh výletu pro individuální cestování.

## **Abstract:**

The graduation thesis is focused on the „Travelling possibilities of the travellers with nutritional disorders in the selected region in the Czech Republic“. I chose this topic because it is close to me. The thesis is divided in theoretical and practical part. The theoretical part of the thesis is divided in four main chapters and fourteen subheads. It deals with allergies to food and with the illnesses which are the most frequent nowadays. It deals with people who have to keep special nutrition because of their illness. I devise the accommodation and boarding with the offer of special food, interesting attractions in the selected town and I work out the plan of a trip for individual travelling.

## Seznam použité literatury

ČERVENKOVÁ, Renata. *Crohnova nemoc a ulcerózní kolitida*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-600-7

FUCHS, Martin. *Alergie*. Praha: Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR, 2015. ALERGIE-B/3/2015

GAMLIN, Linda. *Alergie od A do Z*. 1. vyd. Praha: Reader's Digest Výběr, s.r.o., 2003. ISBN 80-86196-44-5

KOHOÚT, Pavel a Jaroslava Pavlíčková. *Celiakie a bezlepková dieta*. 3. vyd. Praha: Maxdorf, 2006. ISBN 80-7345-070-4

LEIBOLD, Gerhard. *Alergie*. 1. vyd. Praha: Svoboda – Libertas, 1993. ISBN 80-205-0315-3

MAREK, Ivan. *Moravia magazin*. 2016. Olomouc: M-Ark Marketing a reklama s.r.o., č. 1.

PSOTTOVÁ, Jana. *Praktický průvodce cukrovkou*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2012. ISBN 978-80-7345-279-7

WELSBY, Brian. *Cholesterol vrah*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1994. ISBN 80-85619-34-2

## Internetové zdroje

EUFIC: European Food Information Council. *Zaostřeno na potravinové alergie* [online]. Poslední změna 9. 03. 2016. [cit. 2016-03-20]. Dostupný z WWW: <http://www.eufic.org/article/cs/artid/Zaostreno-potravinove-alergeny/>.



PACIENTI IBD. *Informace o výživě* [online]. [cit. 2016-03-17]. Dostupný z WWW: <http://www.crohn.cz/category/informace-o-vyzive/>.

## Seznam obrázků

Obrázek č. 1: *Sušené směsi na přípravu nápojů.* (s. 12)

Obrázek č. 2: *Značka Free From.* (s. 12)

Obrázek č. 3: *Moučné směsi.* (s. 21)

Obrázek č. 4: *Hotel Flora.* (s. 33)

Obrázek č. 5: *Hotel Trinity.* (s. 33)

Obrázek č. 6: *Hotel Hesperia.* (s. 34)

Obrázek č. 7: *Hotel Milotel.* (s. 34)

Obrázek č. 8: *Restaurace Podkova.* (s. 35)

Obrázek č. 9: *Hotel Bouzov.* (s. 35)

Obrázek č. 10: *Hotel Fit.* (s. 36)

Obrázek č. 11: *Hotel Centrum.* (s. 36)

Obrázek č. 12: *Hotel Excellent.* (s. 37)

Obrázek č. 13: *Arcidiecézní muzeum.* (s. 37)

Obrázek č. 14: *Arcibiskupský palác.* (s. 38)

Obrázek č. 15: *Sloup Nejsvětější Trojice*. (s. 38)

Obrázek č. 16: *Korunní pevnůstka*. (s. 39)

Obrázek č. 17: *Radnice s orlojem*. (s. 39)

Obrázek č. 18: *Bazilika na Svatém Kopečku*. (s. 40)

Obrázek č. 19: *Výstaviště Flora*. (s. 40)

Obrázek č. 20: *Smetanovy sady*. (s. 42)

Obrázek č. 21: *Zoo Olomouc*. (s. 42)

Obrázek č. 22: *Veteran Arena*. (s. 43)

Obrázek č. 23: *Lamborghini Kart Arena*. (s. 43)

Obrázek č. 24: *Moravské divadlo*. (s. 44)

Obrázek č. 25: *Resort Hodolany*. (s. 44)

Obrázek č. 26: *Aquapark*. (s. 45)

Obrázek č. 27: *OC Haná*. (s. 46)

Obrázek č. 28: *OC Olomouc City*. (s. 46)

Obrázek č. 29: *Šantovka*. (s. 47)

Obrázek č. 30: *Caesarova kašna*. (s. 49)

Obrázek č. 31: *Ariónova kašna*. (s. 49)

Obrázek č. 32: *Olomoucký orloj*. (s. 50)

Obrázek č. 33: *Motokáry Olomouc*. (s. 51)

Obrázek č. 34: *Zoo Olomouc*. (s. 51)

Obrázek č. 35: *Safarivláček*. (s. 52)

Obrázek č. 36: *Lanáček*. (s. 52)

Obrázek č. 37: *Restaurace Archa*. (s. 52)