

# Poruchy příjmu potravy

Mgr. Michaela Polanská

[mi.polanska@seznam.cz](mailto:mi.polanska@seznam.cz)

# Mentální anorexie

- = odmítání potravy, po určité době se dostaví ztráta chuti k jídlu a pocit hladu vymizí
- Radost z poklesu hmotnosti → stále závažnější psychické i fyzické obtíže.
- Po dlouhodobé hladovce se může dostavit silný pocit hladu a chuť k jídlu → problém zkonzumovat i malé porce, jídlo vyvolává pocit nevolnosti

# Mentální bulimie

- MA → MB
  - Běžnější než MA
- = Neovladatelná chuť k jídlu → záchvaty přejídání → zvracení, laxativa, diuretika
- Nemusí být podváha
  - Klientky vědí, že dělají něco nenormálního X MA
  - Velké pocity viny, neschopnosti, osamělosti, selhání

# Trávicí ústrojí a PPP

- **Dutina ústní** – poranění sliznice
  - vysoká kazivost zubů
  - otoky slinných žláz
- **Hltan**
- **Jícen** – zranění až prasknutí
- **Žaludek** – nadměrné působení žaludečních šťáv – vznik žaludečních vředů



- **Tenké střevo** – nedostatečná resorpce živin – osteoporóza
  - nevolnost až mdloby
  - svalová slabost
  - zpomalení růstu
  - pozdní nástup puberty
  - nepravidelná či žádná menstruace
  - narušení rovnováhy tělesných tekutin a solí
  - atrofie střevní sliznice
- **Játra** – nedostatek vyrobených bílkovin – vznik otoků
- **Tlusté střevo** – zácpa, průjem

# Psychické důsledky

- Pokleslá, depresivní nálada
- Nejistota, úzkost, smutek, sebenenávist
- I malé problémy se zdají být neřešitelné
- Nesoustředěnost, neustálé se zabývání jídlem, vlastní hodnocení založené na hmotnosti
- Ztráta zájmu o okolí, vyhýbá se společnosti
- Konflikty s rodiči a přáteli
- Vztahovačnost, nadměrná sebekritičnost, potřeba souhlasu pro dobrý pocit

# Jak pomoci nemocnému

- Neodsuzujte
- Nevysmívejte se
- Nebud'te nevšimaví a zklamání, když se hned nebude dařit
- Nabídněte např. společné stravování
- Vezměte nemocného za zábavu
- Půjčte mu literaturu o PPP
- Přesvědčte ho o návštěvě u odborníka



# Nesmyslný fenomén

- Kdyby panenka Barbie byla skutečná žena, zřejmě by byla odkázána na invalidní vozík!
- Při výšce 170 cm by měla míry 81-36-69 a váha by se pohybovala okolo 30 kg!
- Velikost nohy by dosahovala pouhých 12 cm, a proto je zcela nemožné, aby se na tak malých nožkách udržela ve stoje nebo dokonce chodila!



# Výživa

= trávení, vstřebávání, ukládání do zásob, metabolismus a vylučování

■ Práva energie, růstu, reprodukci, udržení života a normální fungování organismu.

- Určitě každý zná ten pocit spokojenosti v souvislosti s dobrým jídlem. Ale jaké je to „akorátní“ množství jídla, které mi ještě prospívá? Jak a co mám jíst, abych neměl černé svědomí?
- Platí obecné pravidlo: „jez od každého trochu“ = **žádná potravinu není zakázaná!!!**

# Potravinová pyramida





- **Skupina obilnin, pečiva, těstovin a rýže,**  
denně 3-6:

- 1 porce: 1 krajíc chleba (60 g), 1 miska ovesných vloček, vařených těstovin či rýže (125 g) .

- **Skupina zeleniny,** denně 3-5 porcí:

- 1 porce: 1 mrkev, velká paprika, 2 rajčata, miska salátu, půl talíře brambor (125 g), sklenice neředěné zel. šťávy

- **Skupina ovoce,** denně 2-4 porce:

- 1 porce: 1 jablko, pomeranč či banán (100 g), 1 miska jahod, rybízu či borůvek nebo sklenice neředěné ovocné šťávy.

- **Skupina mléka a mléčných výrobků,** 2-3:

- 1 porce: 1 sklenice mléka (300 ml), 1 kelímek jogurtu (200 ml), sýr (55g)

- **Skupina masa, vajec, luštěnin a ostatních potravin s vyšším obsahem bílkovin,** 1-2:

- 1 porce: 80 g drůbežího, rybího či jiného masa, 2 vařené bílky, miska sójových bobů nebo porce sójového masa.



# Zásady výživy

1. Jez **5x až 6x denně** (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, 2. večeře)
2. Jez **pestře a rozmanitě**.
3. Jez 5x denně **ovoce a zeleninu**, hlavně syrovou.
4. Jez dostatek **cereálií**.
5. Měj denně v jídelníčku **mléčné výrobky nebo mléko**.
6. Nezapomínej na **cukry a tuky**, i ty patří do jídelníčku.
7. Jez denně kvalitní zdroje **bílkovin** (vejce, maso, luštěniny, výrobky ze sóji). Nezapomínej 2x týdně zařazovat ryby.
8. Pij **alespoň 2 litry** tekutin denně.
9. **Nepřejídej se ani nehladověj**. Jez tolik, aby Tvá tělesná hmotnost byla přiměřená (BMI 18,5 – 24,9).

# BMI – hmotnostní index

- BMI = hmotnost (kg) / výška<sup>2</sup> (m)
- Např.: dívka, 17 let, 60 kg, 160 cm
- BMI = 60 / 1,6<sup>2</sup>
- BMI = 60 / 2,56
- BMI = 23,44



# BMI - dívky

	15 let	16 let	17 let
Alarmující	< 16	< 16,5	< 17
Snížená	< 18,75	< 19	< 19,5
Norma	18,75-22	19-22,5	19,5-23
Zvýšená	> 22	> 22,5	> 23
Nadměrná	> 28,5	> 24	> 24,5
Obezita	> 25	> 25,5	> 26



# BMI - chlapci

	15 let	16 let	17 let
Alarmující	< 16	< 16,5	< 17
Snížená	< 18,25	< 19	< 19,75
Norma	18,25-22	19-22,25	19,75-23
Zvýšená	> 22	> 22,25	> 23
Nadměrná	> 23,5	> 24	> 24,75
Obezita	> 25	> 25,5	> 26,5

# BMI – hmotnostní index

■ BMI = hmotnost (kg) / výška<sup>2</sup> (m)

■ < **18,5**      **PODVÁHA**

Hrozí nedostatek základních živin, vitaminů a minerálních látek, díky tomu se horší kvalita zubů, vlasů, nehtů, kůže a organismus celkově selhává a dochází k vymizení menstruace.

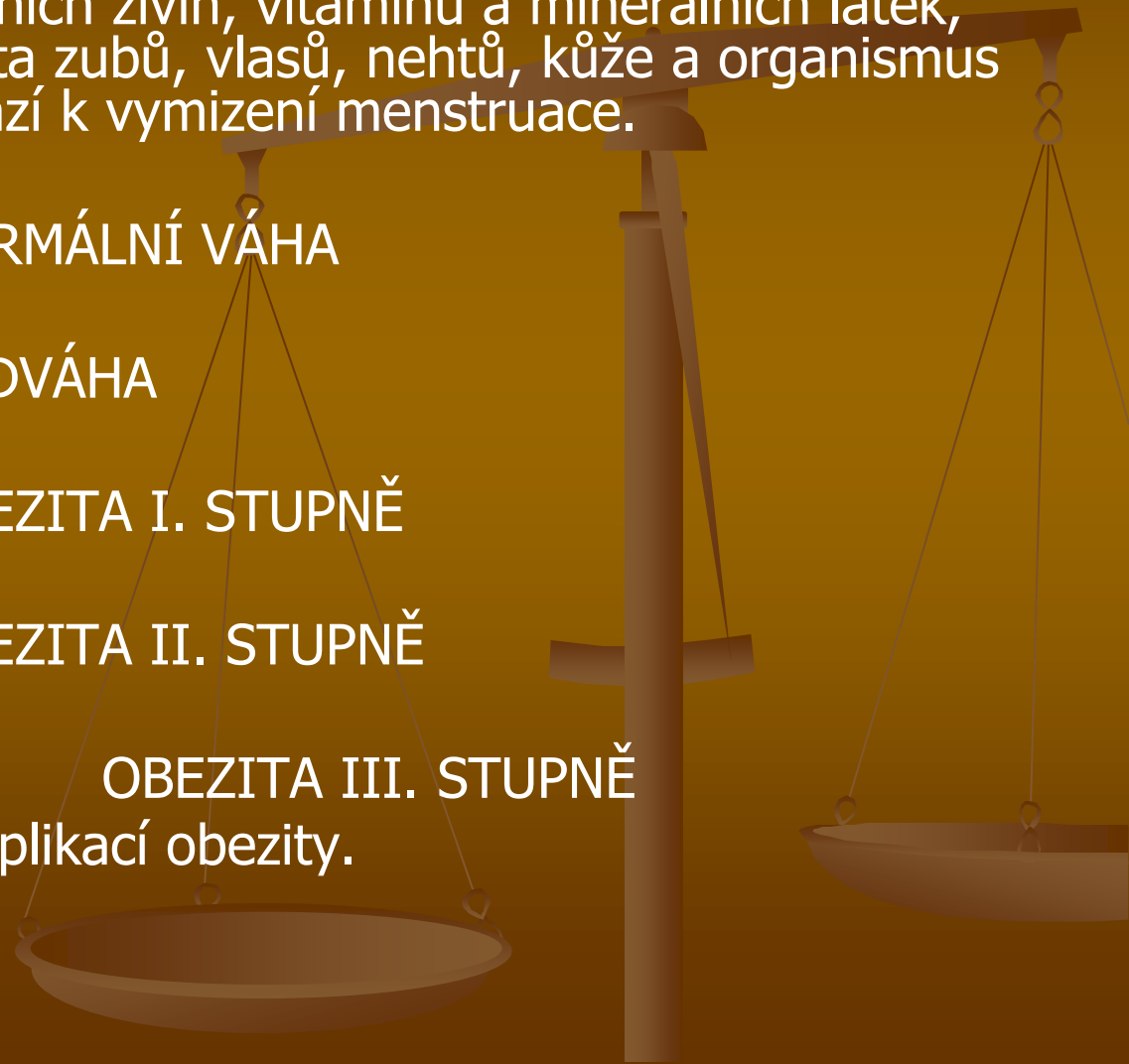
■ **18,5 – 24,9**      **NORMÁLNÍ VÁHA**

■ **25 – 29,9**      **NADVÁHA**

■ **30 – 34,9**      **OBEZITA I. STUPNĚ**

■ **35 – 39,9**      **OBEZITA II. STUPNĚ**

■ **≥ 40**      **OBEZITA III. STUPNĚ**  
Velmi vysoké riziko komplikací obezity.



# Pitný režim

● 2 až 3 litry tekutin za den.

- Voda
- Přírodní minerální vody
- Slazené nápoje
- Perlivé vody

⇒ Podporuje výměnu

⇒ Podporuje funkci ledvin

⇒ Podporuje odplavování škodlivých zplodin, které vznikají v těle

⇒ Podporuje také plnou výkonnost všech funkcí organismu.

x Podporuje celkovou výkonnost včetně duševní (únava, bolest hlavy).

● Pozor!!! KÁVA, MLÉKO, POLÉVKY



# Základní živiny –TUKY (20 – 30%)

- **Zvyšují CH v krvi** – sušenky, zmrzlina (kokosový a palmový olej ), máslo, sádlo (živočišný tuk)
  - **Snižují CH v krvi** – olivový, makový, řepkový, sojový, lněný, slunečnicový olej a rybí tuk,
  - Zdroj nejvydatnější energie a tepla
  - Rozpouštějí se v nich vitaminy (A, D, E, K)
  - CH → žlučové kyseliny, vit. D, pohl. Hormony
  - Chrání orgány před nárazy
  - Podkožní tuk se podílí na regulaci teploty
  - Zabraňuje vysychání pokožky a tím udržuje její elasticitu
  - Zlepšují chuť a konzistenci potravin a vyvolávají pocit sytosti.
- X** aterosklerózy, čímž se zvyšuje riziko KVO.

# Základní živiny – CUKRY (55 – 75%)

- **Volné cukry – (< 10%)**

- nejpočetnějším zdrojem energie a tepla. Proto je v přiměřeném množství organismus potřebuje.

- jsou obsaženy v: cukru, bonbónech, piškotech, koláčích, pudinku, zmrzlině nebo v džemech.

- **Polysacharidy**

Celulóza a podobné sacharidové sloučeniny jsou potřebné jako tzv. hrubá vláknina, podporující pohyb střev a bránící zácpě

- Zdroj: zrno (tmavá mouka, celozrnné pečivo), ovoce a zelenina

- Význam: snižuje výskyt střevních nádorů (v nichž drží ČR, bohužel, prvenství) a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.



# Základní živiny – BÍLKOVINY

## (10 – 15%)

- Funkce: stavební (stavba a obnova buněk a tkání)
  - podpůrná (tvorba kostí, šlach, vlasů a kůže)
  - ochranná (tvoří protilátky)
  - transportní (tvorba krevního barviva – hemoglobinu - transportuje CO<sub>2</sub> a O<sub>2</sub>)
  - katalytická funkce (urychlování chemických reakcí, tvorba různých enzymů)
  - regulační funkce (hormony).
- Tělo bílkoviny neumí ukládat, proto je musíme přijímat denně.
- Nedostatečný přísun potravou vede ke ztrátám svalové hmoty.
- Hodnotnější jsou bílkoviny živočišné než rostlinné - vejce, maso, ryby, drůbež, játra, srdce, ale i obiloviny, mléko, hrách, fazole, ořechy a tofu.



# Jak zvýšit svou hmotnost

- **Zvýšení energetického obsahu stravy:**

Do pokrmů přidáváme vysokoenergetické potraviny - máslo, olej, smetana, smetanový sýr, med, džem, cukr nebo sušené ovoce.

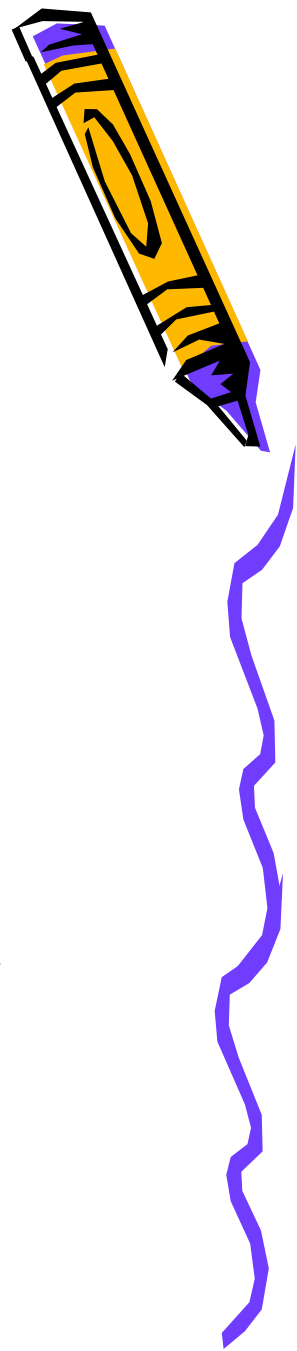
- **Zvýšení bílkovinného obsahu stravy:**

Základem dostatečného příjmu bílkovin je **pestrá strava**, která obsahuje bílkoviny z různých zdrojů. Proteiny mohou být do stravy přidávány: tvrdý sýr, tvaroh, sušené mléko, jogurt, vaječný žloutek, maso, ryby, drůbež, luštěniny, sója a sojové výrobky (tofu).

- **NUTRIDRINK**

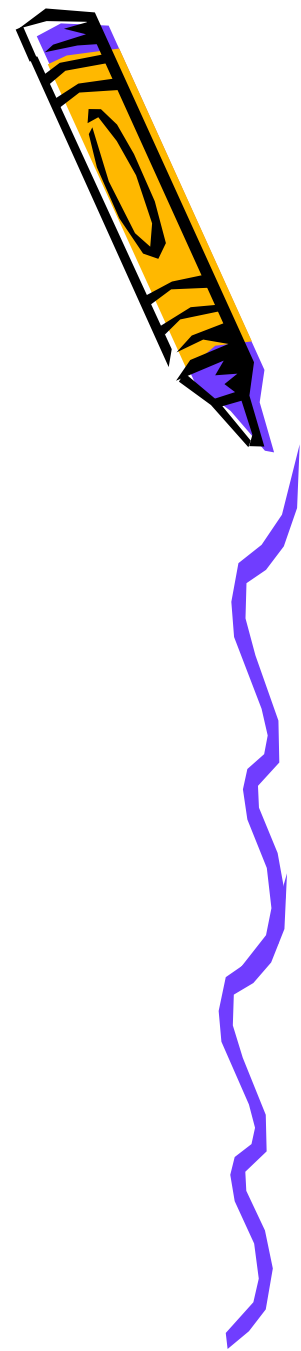
# Jídelníček 1

- 6,00: Černá káva, mléko
- 12,30: Zeleninový talíř
- 14,00: Tatranka
- 20,00: Jogurt, jablko
- 21,00: 3 celozrnné rohlíky, Rama, Hermelín



# Jídelníček 2

- 7,00: Be-be Dobré ráno
- 12,00: Knedlo, vepřo, zelo
- 16,00: Pomeranč
- 19,00: 2x obalovaný chléb ve  
vajíčku,  
2 rajčata

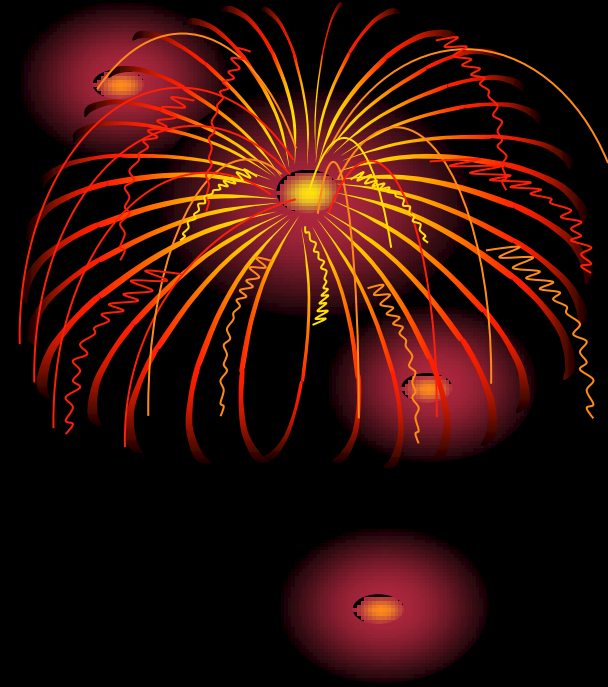


# Jídelníček 3

- 7,00: Pečivo, Rama, šunka, paprika
- 10,00: Puding, hruška
- 12,00: Květáková polévka, nádivka,  
salát na keфіru
- 15,00: Tvaroh naslano, pečivo,  
ředkvičky
- 18,00: 3 tousty s d'ábelskou  
pochoutkou, rajče
- 21,00: Sklenice jogurtového mléka







**DĚKUJI ZA POZORNOST**