

Poruchy příjmu potravy

7. dubna 2020
Kristina Čadeni



Obsah

1. Co jsou poruchy příjmu potravy
2. Jak je pedagog může rozeznat
3. Jak může pedagog pomoci
4. Mýty a omyly o poruchách příjmu potravy
5. Prevence



1. Co jsou poruchy příjmu potravy?

- Závažná psychosomatická onemocnění
- Nejčastější onemocnění mladých dívek a mužů
- 6-8% v rizikové populaci
- 20-30% nemocných se potýká s chronickou formou



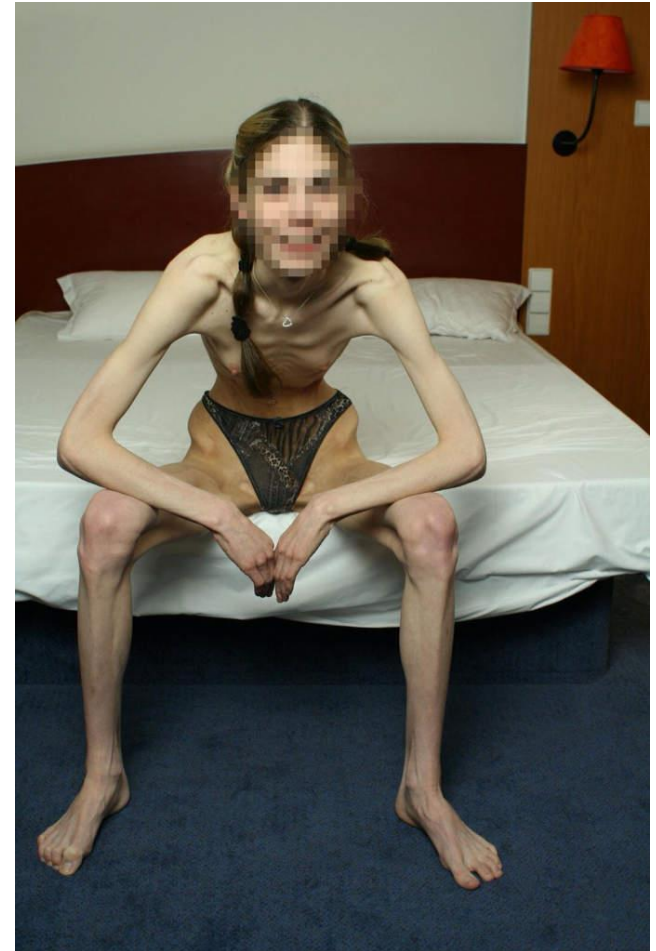
Co mají poruchy příjmu potravy společného?

- Zkreslené vnímání vlastního těla
- Strach z tloušťky
- Jídlo slouží jako nástroj...
- Perfekcionismus a další...
- Zvýšená pozornost zaměřená na tělesnou hmotnost a vlastní tělo

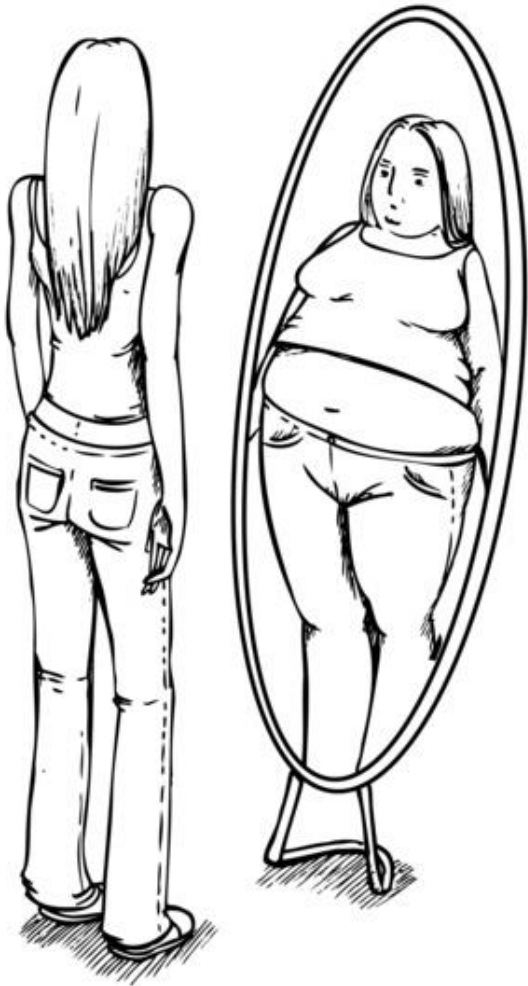


Mentální anorexie

- Projevuje se striktním omezováním příjmu potravy, úmyslným hladověním a snižováním tělesné hmotnosti.
- Nemocní drží drastické diety a nadměru cvičí.
- Postupně se objevuje strach z jídla.
- Dochází k podvážce, BMI je menší než 17,5.



Mentální anorexie

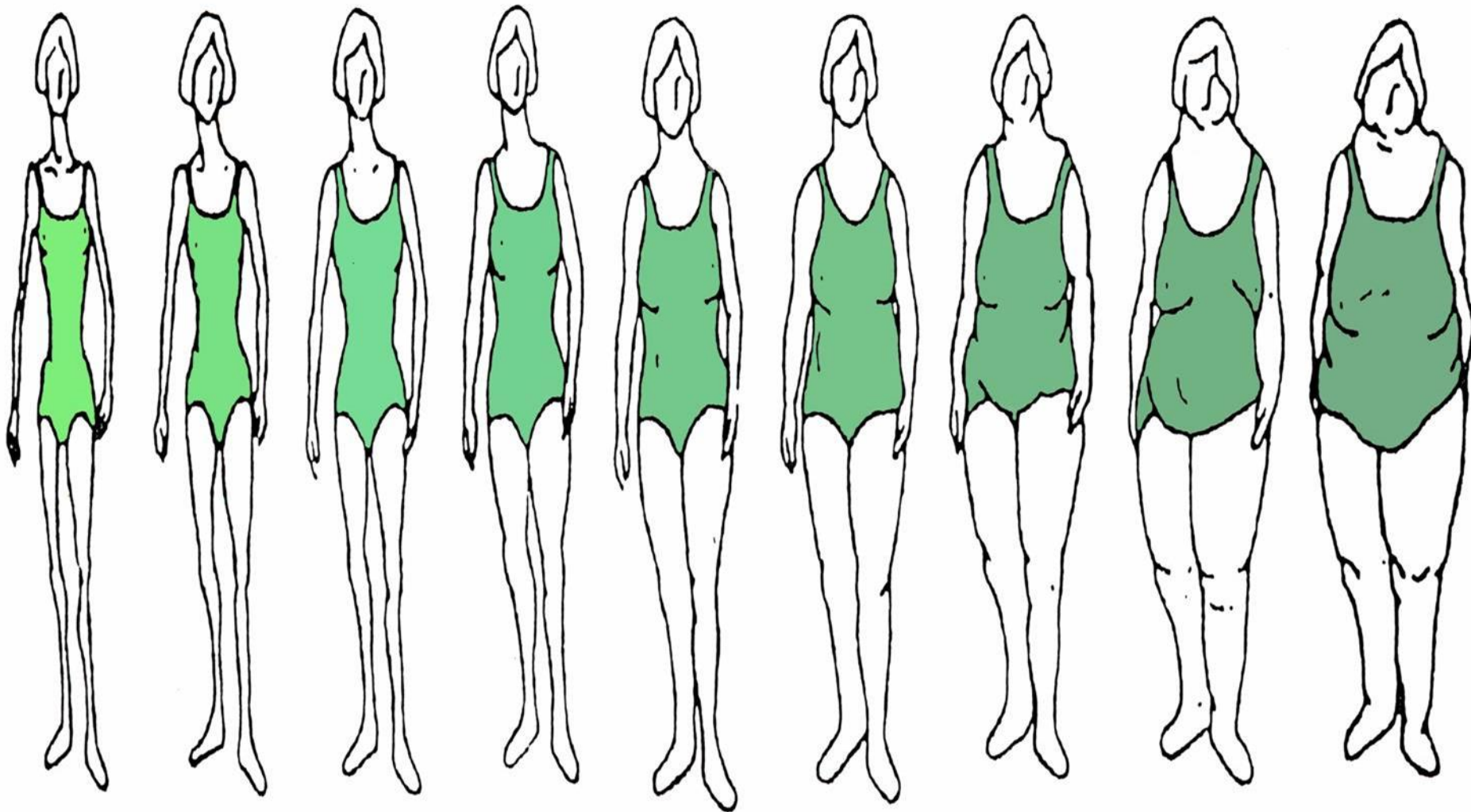


- Nemocní se nevidí hubení, ale mají představu o své domnělé tloušťce.
- Vytváří se u nich zcela jiná představa o vzhledu, způsobují to zkreslené představy vlastního těla.
- Neléčení může mít smrtelné následky.

Nemoci postihují obě pohlaví

- ❖ Onemocnění se ale nevyhýbá ani chlapcům a mladým mužům.
- ❖ Na 10 nemocných dívek a žen připadá jeden muž (chlapec).
- ❖ Kazuistiky





1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9**

Faktory posilující strach z tloušťky

Kulturní

- Tlak médií (úspěšný je pouze štíhlý člověk).
- Vyhublý ideál krásy.
- Povrchní a jednostranné spojování hubenosti se zdravím.
- Důraz na fyzický výkon, na vzhled a sebekontrolu.
- Nadměrná soutěživost v rodině.
- Obezita a diety v rodině
- Nevhodné jídelní návyky rodičů a sourozenců.

Individuální

- Úzkostnost, přílišná ctižádostivost.
- Traumatické zážitky.
- Nízké sebevědomí.
- Zdravotní problémy spojené s dietou.

Isabelle Caro



**+ 17.11.2010
(28 let)**

***Holčička, která
nechtěla vyrůst***



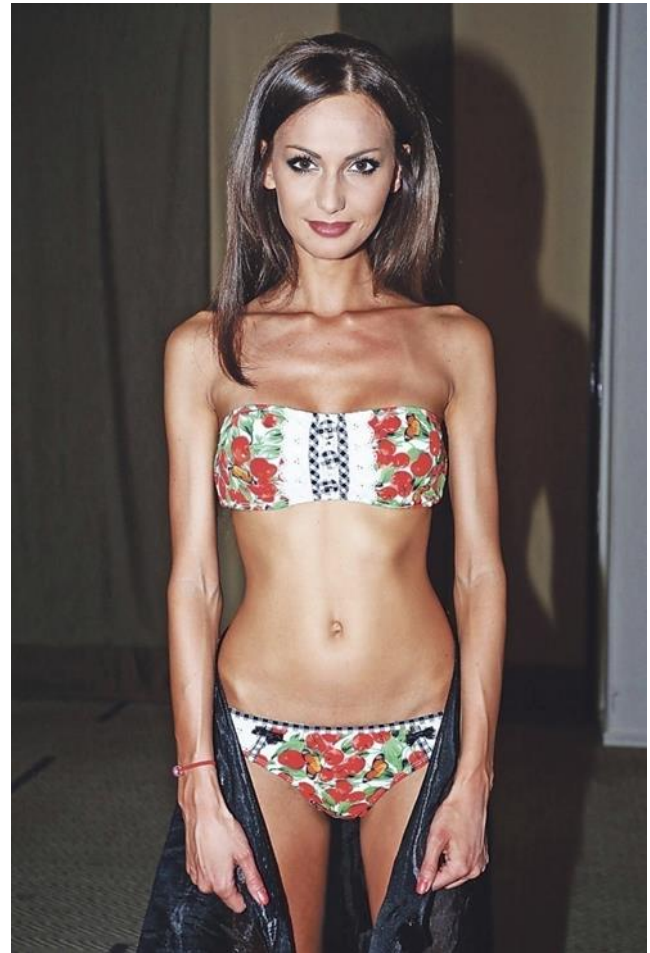
Emma Hynard – 20 let, 31 kilo



Slavní a poruchy příjmu potravy



[Eliška Bučková](#)



Jídelníček 14 leté dívky nemocné anorexií

1 okurka
6 litrů vody

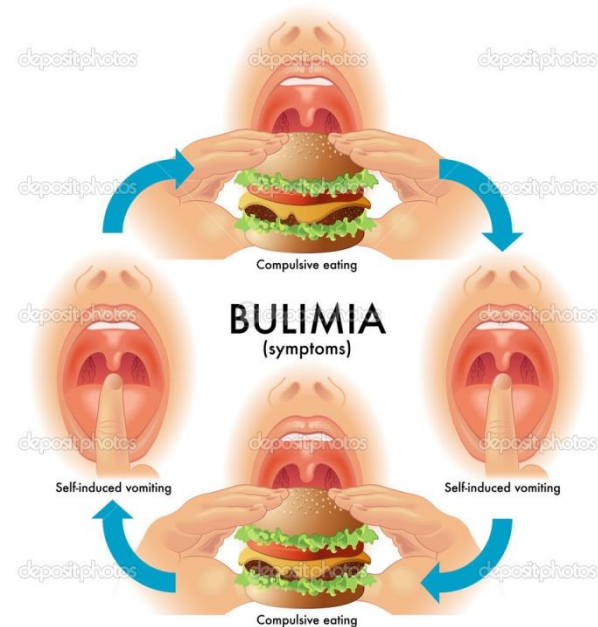


Doporučený jídelníček 14leté dívky

- ◎ **SN:** 100 g celozrnného pečiva, jogurt, pomeranč
- ◎ **PŘESN:** jablko, 50 g sušenek
- ◎ **O:** čočková polévka, 150 g masa, 250 g brambor, míchaný salát
- ◎ **SV:** 30 g müsli, 200 ml polotučného mléka
- ◎ **V:** 80 g celozrnného pečiva, 50 g tvrdého sýra, rajče a paprika

Mentální bulimie

- Projevuje se především opakujícími se záchvaty přejídání a zvracení.
- Přejídání je impulzivní, vlastní vůlí neovladatelné.
- Každé přejedení je bezprostředně provázeno pocitem těžkých výčitek a depresí.



Mentální bulimie



- Je hůře rozpoznatelná, protože nemocní mnohdy vypadají zdravě a mohou mít i nadváhu.
- Dochází ke zneužívání laxativ, diuretik či jiných tablet na hubnutí.
- Nemocní dost často zvyšují své dávky jídla, protože ví, že půjdou zvracet.
- Kazuistika

Sebepoškození



Slavní a poruchy příjmu potravy



Amy Winehouse



Sní na jedno posezení:

**4 rohlíky se sýrem,
3 krajíce chleba s marmeládou,
4 řízky,
0,5 litru zmrzliny,
vánočku,
dvě tabulky čokolády,
balíček chipsů,
tři koblihy,
litr mléka,
dvoje hranolky s tatarskou omáčkou.....**

**Nemocná 30 let – záchvatové
přejídání**

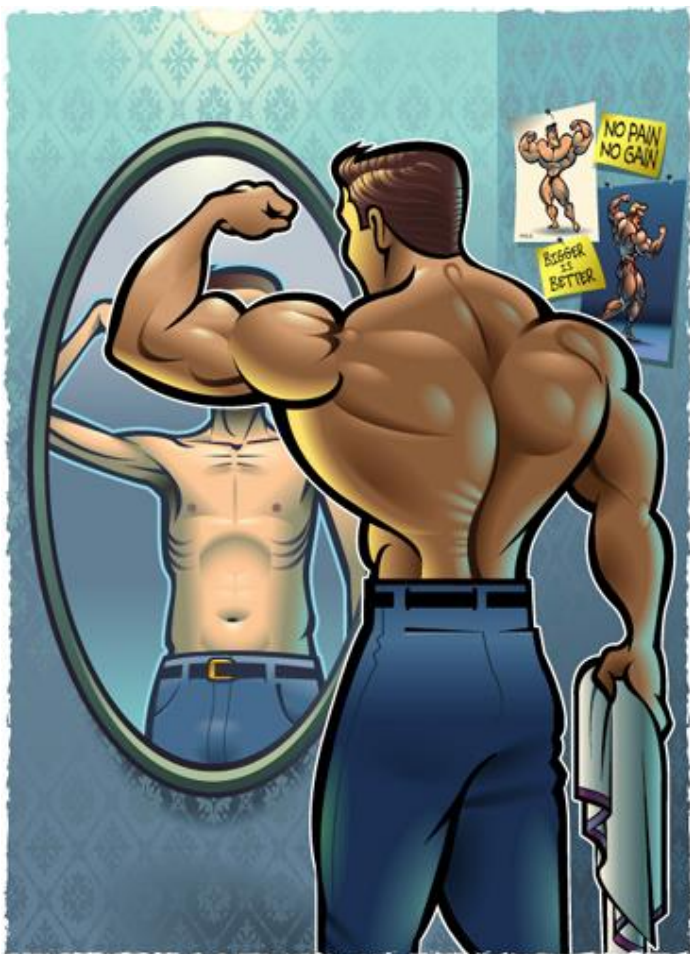


Noční přejídání

- Dochází ke konzumaci denního jídla po večeři nebo v noci.
- Charakteristická je nespavost, po ránu nechutenství.
- Spouštěčem je zejména držení diet a celkové narušení jídelního režimu.



Bigorexie



- Je porucha vnímání vlastního těla.
- Častěji trpí muži (sportovci, např. kulturisti).
- Nemocní si připadají nedostatečně vyvinutí, malí a slabí.



Bigorexie

- Neúměrné fyzické cvičení až posedlost po něm.
- Dochází ke zneužívání anabolických steroidů a jiných látek, které podporují růst svalové hmoty.



Orthorexie



- Projevuje se posedlostí po takovém stravování, které má zajistit dokonalé zdraví.
- Lidé nejsou schopni snít nic jiného, než o čem jsou přesvědčeni, že neobsahuje žádné konzervační látky, barviva, cukr, sůl, bílou mouku, průmyslově zpracované potraviny.
- Mají neustále strach, že jídlo není zdravé.
- Výběr potravin se snižuje, což vede k podvázce.
- Dochází k sociální izolaci.

Drunkorexie

- Strach z přibírání vede k záměrné redukci příjmu potravy s cílem snížit příjem kalorií z účelem zvýšeného pití alkoholu.
- Alkohol je poměrně kalorický.



Pregorexie

- ❖ Anorektické příznaky v těhotenství.
- ❖ Velmi nebezpečné nejen pro ženu, ale i pro nenarozené dítě.
- ❖ Kazuistika



Diabulimie

- ❖ Porucha, kterou trpí hlavně mladí lidé s diagnózou cukrovky, kdy si záměrně vynechávají předepsané dávky inzulínu, aby nepřibrali.
- ❖ Inzulin totiž podporuje ukládání tuků v těle.



Manorexie

- Porucha, která označuje anorexii u mužů, kteří se věnují modelingu.
- Tento pojem pochází z Velké Británie, v českém překladu by to znamenalo „mužorexie“.



Jaké jsou příčiny?

- Neexistuje žádná specifická příčina poruch příjmu potravy, která pokud by se odstranila vedla k vyléčení.
- Existuje mnoho teorií, ale i různé laické dohady o tom co je příčinou rostoucího výskytu počtu poruch příjmu potravy.
- Přes tyto různé teorie a hypotézy se odborníci shodují, že na vzniku a rozvoji poruch příjmu potravy se podílí celá řada různých faktorů.
- Rozhodující roli hrají ty vlivy, které souvisejí s držením diet.

Příčiny poruch příjmu potravy

BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ PODMÍNĚNOST

- *Genetická dispozice*
- *Psychologické -traumatizující události v životě (rozvod rodičů, ztráta v rodině- úmrtí,...) a osobnostní rysy (perfekcionalismus, nízké sebevědomí, přecitlivělost,...)*
- *Nespokojenost se svým vzhledem*
- *Odmítání ženské role*
- *Posměšné poznámky o vzhledu*
- *Média (sdělovací prostředky, reklamy,...)*



Shrnutí

- ◉ Nemocný nic nedělá schválně – jeho chování je projevem nemoci.
- ◉ U PPP se jedná se o závažná psychická onemocnění.



- ◉ Ohrožení na životě, hrozí úmrtí.
- ◉ Nemocný se může léčit jedině pokud sám chce!
- ◉ Pomoc je ale potřeba mu nabízet!



2. Jak pedagog může rozpoznat poruchy příjmu potravy?



Hmotnost

Kontrola

Zvracení

Terapie

Odmitání

*Psychická
porucha*

**- 6 Z 10 STŘEDOŠKOLAČEK
HLADOVÍ**

Naděje

**- HLADOVĚNÍ V TOMTO
VĚKU VÁŽNĚ POŠKOZUJE
MOZEK**

JÍDLO

**- MEZI 13. A 14. ROKEM
KAŽDÁ DRUHÁ VĚŘÍ, ŽE JE
TLUSTÁ**

MOTIVACE

Hospitalizace

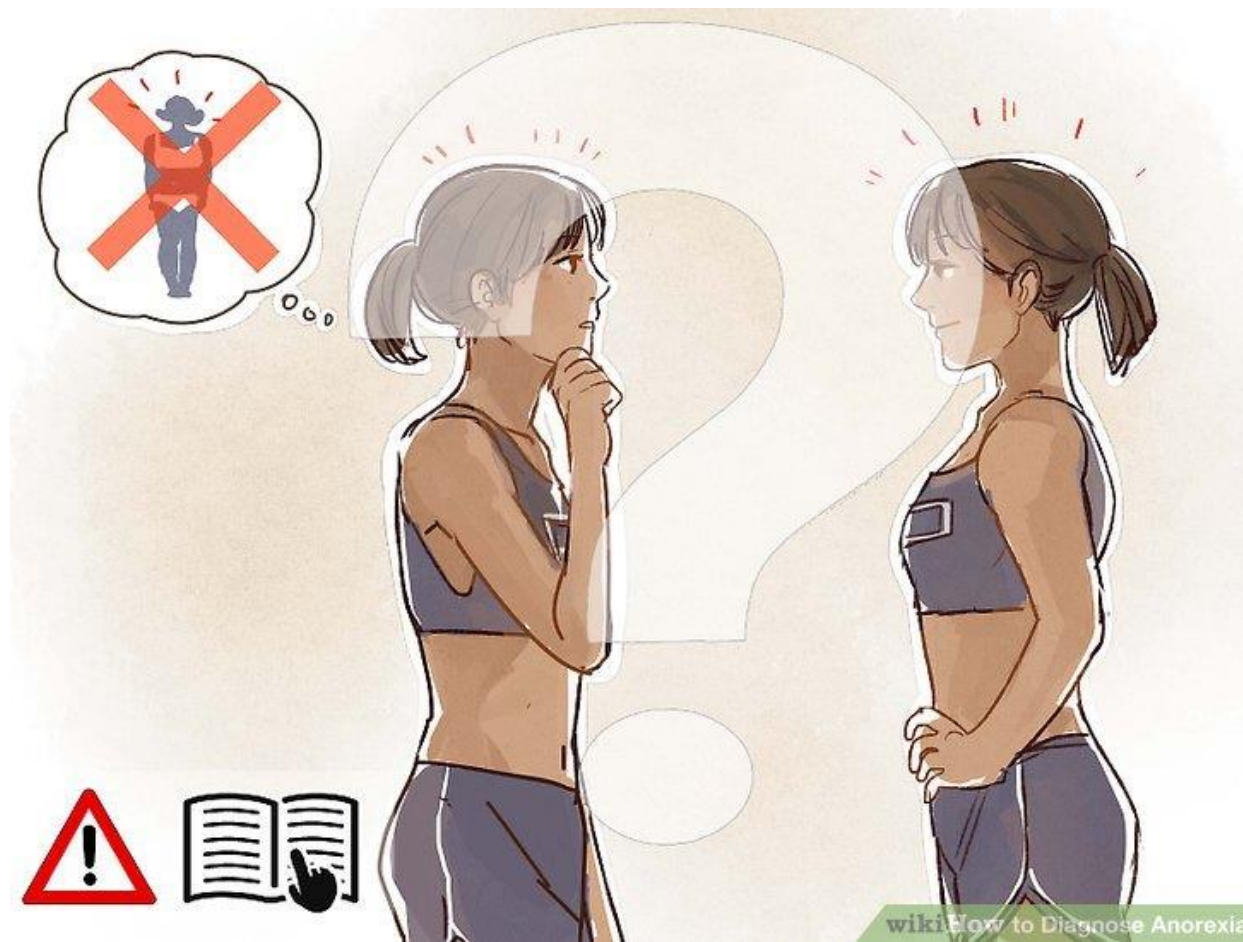
UZDRAVENÍ

Zodpovědnost

Pochybnosti

Mentální anorexie

Jak ji rozpoznat?



Mentální anorexie

Z počátku (nemusí se jednat o PPP):

- Omezování příjmu některých potravin, úprava životosprávy
- **X: Sladkosti, smažená jídla, slazené nápoje...**
- Normální výrobky → Light výrobky
- **Pravidelné cvičení**
- Cítí se velmi dobře, má hodně energie, pochvaly ze strany okolí (za snížení váhy), daří se jí ve škole
- **V kolektivu oblíbenost**

Postupem času (rozvoj PPP – mentální anorexie)

- Vyhýbání se společnému jídlu,
- výmluvy
 - „už jsem jedla“
 - „nemám teď hlad“
 - „vezmu si něco potom“
 - „tohle já nejím“
 - „tohle mi nechutná“
- Někdy např. nejí celý den
 - aby předešla podezření, tak k večeři společně s partnerem nebo rodinou zařadí lehkou večeři
- Kontrola hmotnosti a příjmu potravy nabývá na významu a zabírá více času
- Reakce okolí začínají být plné obav o zdraví dotyčné





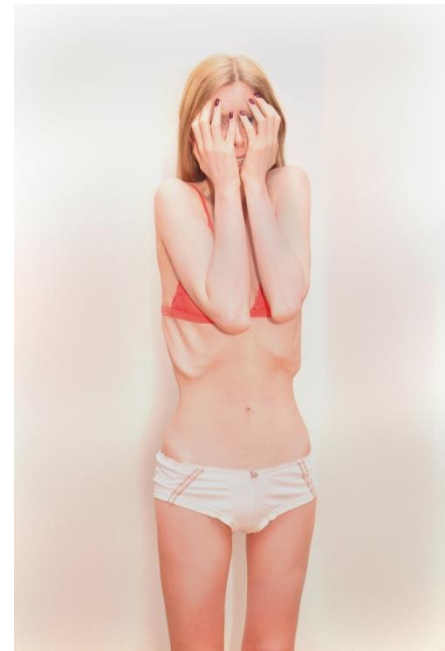
- Při nucení k jídlu dává najevo svoji averzi
 - snaží se jídlu vyhnout / vymýšlí si
 - pokouší se ho schovat / vyhodit

- Pokud musí jíst:
 - jídlo krájí na malé kousky
 - jí malou lžičkou z malého talířku
 - čas strávený u jídla se prodlužuje / vyhledává při něm jinou činnost



Mentální anorexie se projevuje také změnou nálad nemocné

- Vztahovačnost, náladovost, přecitlivělost, výbušnost, protivnost sobě i svému okolí
- Někdy nekomunikativnost, uzavřenost do svého světa
- Uzavřením se do sebe ztrácí zájem o vše kolem sebe (o přátele, koníčky, zábavu)
- Svět se zužuje na kontrolu a hmotnosti a kontrolu příjmu potravy
- Otázky směřující k jejímu jídlu (či její vyhublosti) odmítá, existenci nemoci popírá



Ortorexie

- Jedna z forem MA
- Tenká hranice
 - moderní trendy „zdravé výživy“
 - trend Fitness a posilování
 - alternativní výživové směry
 - vegetariáství / veganství
 - raw food
 - paleo strava...



Mentální bulimie

- Jak ji rozpoznat?



Mentální bulimie



- podobné projevy jako u MA
- nemocný může mít **normální váhu, podváhu i nadváhu**
- schovávání jídla
- nadměrné množství obalů od potravin, vyjedená lednička
- po jídle odchází zvracet na záchod (maskování zvracení např. současným spláchnutím)
- **depresivnost, úzkostné stavy, uzavřenost, podrážděnost...**
- **může se zhoršit školní prospěch**

Záchvatovitě přejídání

Jak jej rozpoznat?



Záchvatovitě přejídání

- Jídlo je zdrojem strachu a úzkosti
- Negativní nálada je jedním z faktorů vyvolávajícím cyklus přejídání (přejedení pak vyvolá pocit viny → ještě negativnější nálada)
- Další příznaky:
 - **nadváha a obezita**
 - **pocit ztráty kontroly nad jídlem**
 - **úzkost**
 - **pocit izolace**
 - **deprese**
- Myšlenky a prožitky nemocných se soustřeďují pouze na jídlo
- U všech věkových kategorií
- Lidé s poruchou ZP **mohou mít normální hmotnost!** nebo trpí nadváhou či obezitou



Shrnutí: Jak rozpoznat PPP

Čeho si hlavně všímat???



3. Jak může pedagog pomoci

V rámci výuky:

- ✓ Varovat před nevhodnými jídelními zvyklostmi a rizikovými způsoby kontroly hmotnosti.
- ✓ Připravit děti v rizikovém období na tělesné (zejména přibírání hmotnosti) i psychické změny, které je v průběhu dospívání čekají, poučit děti o různých tělesných typech a rozdílech mezi lidmi.
- ✓ Zabránit šíření předsudků vůči odlišnostem (naučit děti mít rády sami sebe i ostatní takové, jací jsou).
- ✓ Učit děti adekvátně reagovat na stres, neúspěch, kritiku.
- ✓ Podporovat pozitivní sociální klima ve třída, tak aby se tam mohly cítit dobře všechny děti, vyvářet jim podmínky pro jejich zdravý osobnostní růst a sebedůvěru.

3. Jak může pedagog pomoci

Jak se k nemocnému chovat

- ✓ Přistupovat k nemocnému stejně jako ke zbytku třídy (cvičení, zkoušení).
- ✓ Důležité je nemocného neochraňovat, ale zabránit případné šikaně a jeho stigmatizaci.
- ✓ Je vhodné nemocného vtahovat do skupinového dění, zabránit další izolaci a uzavřenosti.
- ✓ Být trpělivý, laskavý, taktní, ale zároveň pevný.
- ✓ Dát najevo zájem a ochotu pomoci.
- ✓ Nedělat nic bez vědomí nemocného (např. kontaktování rodičů po domluvě s nemocným a za určitých pravidel).
- ✓ Budovat vzájemnou důvěru a upřímnost.
- ✓ Naslouchat, nekritizovat, neodsuzovat, být oporou, ale také zdůrazňovat závažnost nemoci a možnost (potřebu) léčby!
- ✓ **Protože nemoc sama neodejde.**

Pomůže mně někdo...?

- Nutná dlouhodobá odborná léčba – tělesná (umělá výživa) i psychická
 - lékař + psycholog
- Důležité je nebýt sám, svěřit se
 - rodina, kamarádi, linky důvěry, internetové poradny
- Dětská krizová centra, poradny pro děti
- Ve školách – školní psychologové, školní poradci



Nejdůležitější je, chtít se uzdravit !

Možnosti pomoci

- Svépomocné manuály
- Svépomocné podpůrné skupiny
- Terapeutické skupiny
- Ambulantní léčba
- Denní stacionář
- Hospitalizace



4. Mýty a omyly o poruchách příjmu potravy

aneb

„Je to tak?“





Mýtus 1: „Tuk nemá v našem těle
co dělat“

NE: Tuky jsou pro naše tělo důležité. Bez tuků by člověk nemohl žít. Doporučené množství tuků ve stravě by mělo být mezi 25-30%.

→ Tuky chrání naše tělo mechanickým poškozením a chladem. 😊



Mýtus 2: Štíhlost zajistí oblíbenost



NE Lidé s poruchou příjmu potravy jsou většinou nespolečenší, nedokážou se uvolnit a trpí depresemi. Každý z nás má dán určitý typ postavy a ten by se měl respektovat.



Mýtus 3: „Lidé s poruchami příjmu potravy nechtějí pomoci“



- **NE** Naopak jde ze začátku o volání o pomoc. Například **při hladovění** člověk může dokazovat, že má svůj život pod kontrolou. **Přejídání** může znamenat zapuzení emocionální bolesti. **Zvracení** třeba, jak se zbavit hněvu nebo úzkosti.



Mýtus 4: „Na mentální anorexii se nedá zemřít“

- V roce 2006 zemřela brazilská modelka trpící anorexií Carolina Restonová. Vážila 40 kg při výšce 174 cm. Nejprve ji selhávaly ledviny a byla vyčerpaná, tak ji hospitalizovaná. Kvůli selhávání plic a infekci po třech týdnech v nemocnici zemřela.
- Mentální anorexie patří mezi nejvíce smrtelná psychická onemocnění. Umírá 5-20% nemocných. Pravděpodobnost úmrtí se zvyšuje s prodlužováním nemoci.
- Přesné statistiky nejsou, neboť se dost často uvádí vyčerpání organismu a podvýživa.

Carolina Restonová

Předtím



Potom



Mýtus 5: „U mentální anorexie se nezvrací“

Nebulimický (restriktivní)

- Nedochozí k záchvatům přejídání.



Bulimický (purgativní)



Mýtus 6: „Poruchy příjmu potravy jsou znakem selhání rodičů“

- Rodiče patří při dospívání dětí spolu se školou a spolužáky k nejbližším lidem v jeho okolí. Pro dítě je mimo toto prostředí taktéž důležitý vztah k sobě samému, jak se vnímá, jak vnímá své tělo.
- **Sebepojetí** se vytváří od narození interakcí s druhými lidmi, nejen s rodinou, ale i se spolužáky na ZŠ a SŠ.
- Kult krásy-Barbie panenka (99-48-84)

Mýtus 7: „Poruchy příjmu potravy nelze vyléčit“

- Nelze zaručit u všech, ale pokud má nemocný **MOTIVACI**, tak je velká šance na úspěch.

Léčba:

- **AMBULANTNÍ**
- **HOSPITALIZACE**



Mýtus 8: „Poruchami příjmu potravy trpí jen mladí lidé“

- NE
- Týká všech věkových kategorií.
- U seniorů může být úbytek váhy zapříčiněn, jak ze zdravotních důvodů (např. defekt chrupu, onemocnění trávicího traktu) tak i psychickými, sociálními faktory.



5. Prevence

Prevence z pohledu psychosociálního fungování:

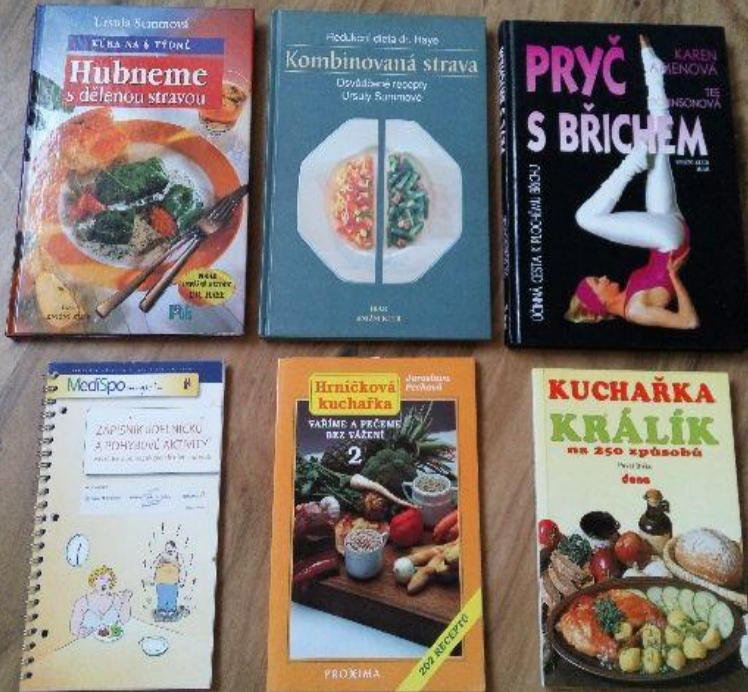
- Přiměřený a pravidelný jídelní režim.
- Nárůst a udržení optimální hmotnosti.
- Přiměřený pohyb.
- Mít reálná očekávání.
- Zvládat stres a umět na něj reagovat.
- Léčit se a nebát se léčby, i opakovaně.

5. Prevence

Prevence z pohledu výživy:

- Jíst 5x a vícekrát denně.
- Jíst pestře, rozmanitě, dle potravinové pyramidy (kdy je součástí struktury stravy obilniny, ovoce, zelenina, mléko a mléčné výrobky, maso, vejce, cukry, tuky a soli)
- Dostatek tekutin, 2-3 litry denně.
- Nepřejídat se ani nehladovět.
- Přestat jíst a sebe vážit.
- Stolovat a najíst se v klidu.
- Nekazit si požitky z jídla špatnými myšlenkami typu: „Když toto sním, určitě přiberu.“

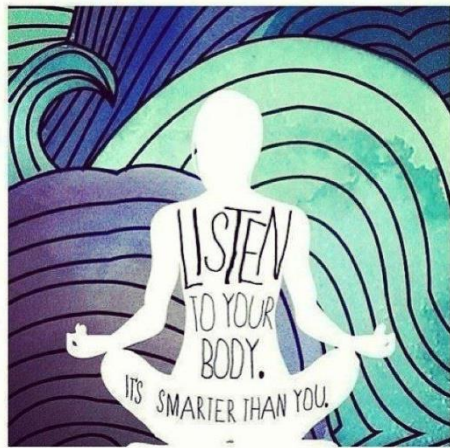
A co dalšího jste ještě četli Vy?





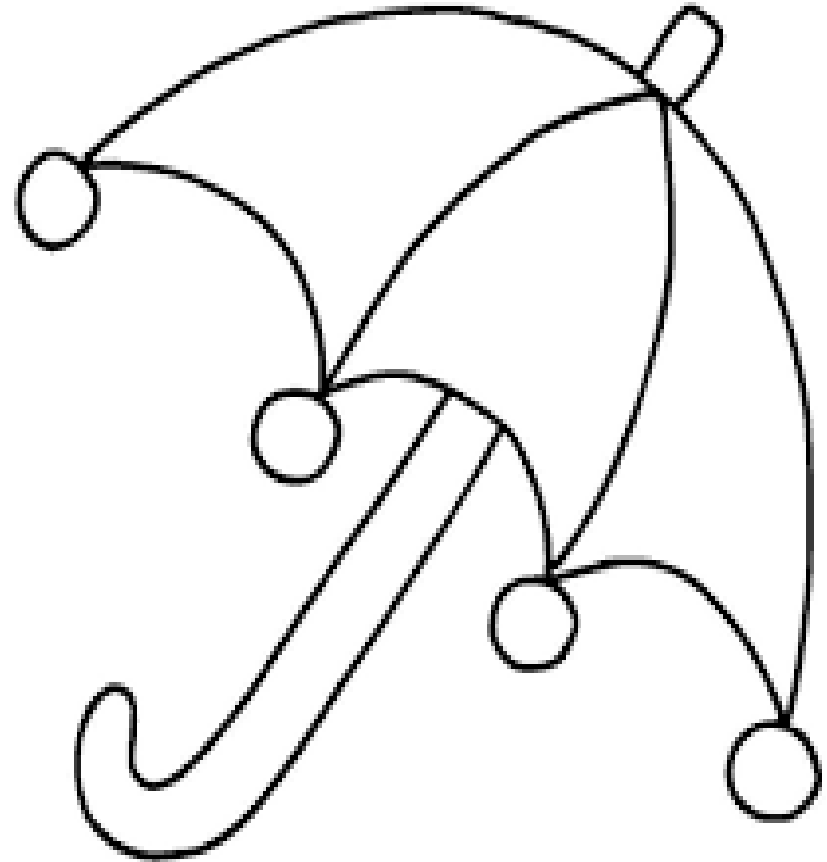
photos.com/Denis-Zbuzarev

Tělo to ví opravdu líp!



Preventivní aktivita

- Proti poruchám příjmu potravy
- Deštník sebeúcty



7. Videa a diskuze

VIDEO:

- Mentální anorexie

Diskuze

- Mentální bulimie

Diskuze

- Navždy zdravá

diskuze

*Sebevědomí
je základem
každého úspěchu.*

*Vytváříš ho sám
v sobě vírou v to,
kdo jsi a v to,
co děláš a jak
děláš.*

MANDALA NA KAŽDÝ DEN



Video

- [Duše, tělo, nenávist](#)

Test rizik vzniku poruch příjmu potravy

- <http://www.idealni.cz/test-rizik-vzniku-poruchy-prijmu-potravy/>

Motto – zdravý životní styl

- Jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují zdravý životní styl, jsem já sám/a.



Zdroje

- 📌 Obrázky z veřejně dostupných zdrojů (internet)
- 📌 Video: © Centrum Anabell, z. s. 2015
- 📌 Více odkaz: <http://knihovna.anabell.cz/>

Literatura:

- 📌 Mýty a omyly (brožurka Anabell, o.p.s., 2013)
- 📌 O poruchách příjmu potravy pro otce a partnery (Ria Černá, Anabell)
- 📌 Manuál pro pedagogy (brožurka Občanského sdružení Anabell, únor 2011)
- 📌 Spektrum poruch příjmu potravy (Hana Papežová, ISBN-13:978-80-247-2425-6)

Zdroje

- Krch, F. D. Bulimie Jak bojovat s přejídáním. 2. doplněné vydání. Praha: GradaPublishing, 2003. ISBN 80-247-0527-3.
- Krch, F. D. Poruchy příjmu potravy. Praha: GradaPublishing, 2005. ISBN 80-247-0840-X.
- Krch, F. D., Švédová J. Příručka pro zdravotníky. Občanské sdružení Anabell, 2013. ISBN 978-80-905436-3-8.
- Papežová, H. Anorexia nervosa. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2003. ISBN 80-85121-81-8.
- Papežová, H. Bulimia nervosa. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2003. ISBN 80-85121-81-6.
- Procházková, L., Sladká Ševčíková J. Poruchy příjmu potravy. Odpovědi na otázky, na které jste se báli zeptat. 1. Vydání. Pasparta Publishing, s. r. o., 2017. ISBN 978-80-88163-46-6.

Děkuji za pozornost.

Bc. Kristina Čadeni, DiS.

kristina.cadeni@anabell.cz

kristina.cadeni@email.cz

M: 602 502 729

