magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 20. 9. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Diety dospívajících. Často bývají neslučitelné se zdravým vývojem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Diety-dospivajicich.-Casto-byvaji-neslucitelne-se-zdravym-vyvojem__s10012x11131.html

Dospívající mají vyšší energetickou potřebu než dospělí, a proto striktní diety mohou v tomto období napáchat více škody než užitku. Diety jsou stále více praktikovány jako normální stravovací režim. Mohou být také spouštěčem poruch příjmu potravy. Proč jsou nebezpečné? Jak může pomoci vlastní rodina?

Bouřlivé změny během dospívání

V dospívání dochází k zásadním fyziologickým, psychickým i sociálním

změnám. Zrychluje se tělesný růst, který je doprovázen **vyšší energetickou spotřebou a tedy i nutností vyšší konzumace jídla.**

Při přechodu z dětství do dospělosti přirozené dochází ke zvýšení tělesného hmotnosti a změně tělesných proporcí. Význam tělesného vzhledu má v dospívání zásadní hodnotu a ovlivňuje tak sebehodnocení, celkové prožívání a vyšší náchylnost k dietním experimentům.

Častá je **zvýšená kritičnost** a srovnávání s druhými, vztahovačnost **a přecitlivělost k poznámkám na svůj vzhled.** Hlavně dívky jsou znepokojeny svou měnící se postavou a jedním z důsledků této **nespokojenosti s vlastní tělem** a probíhajících změn je i držení diet s cílem dosáhnout ideální vysněné postavy.

Nebezpečí diet

Diety jsou stále častěji vnímány jako normální stravovací režim. U dospívajících dochází k většímu zájmu o čtení **článků o dietách** a kontrole hmotnosti, které často **podporují nereálnost ideálních ženských tvarů** a nevyváženého stravovacího režimu. Ten je většinou založený na striktním omezení příjmu energie, vynechávání určitých skupin potravin či živin. **Současný model ženské krásy je však pro většinu dívek biologicky nemožný a neslučitelný s normálním a zdravým životem.**

- Držení striktních diet v adolescenci může do budoucna napáchat výrazné až trvalé škody na zdraví a **vyšší riziko vzniku poruch příjmu potravy** (anorexie, bulimie, přejídání).
- Dietami a striktním omezením jídelníčku se **zpomaluje bazální metabolismus,** zvyšuje se tendence organismu ukládat tukové zásoby a hrozí tak paradoxně vyšší riziko nárůstu hmotnosti.
- Diety mají také za následek **podrážděnost, sklony k depresím, neschopnost soustředit se** a učit se, vyšší tendenci přejíst se právě zakázanými či vyloučenými potraviny.
- Držením diet dochází k nedostatečnému příjmu všech důležitých živin, vitamínů a minerálů, které jsou pro fungování organismu zásadní. Mohou se pak objevit **poruchy menstruace, potíže s pletí, zažívací potíže,**

nízký tlak krve, řídnutí kostí až zastavení růstu a puberty.

- Diety jsou vstupem do začarovaného kruhu problémů s jídlem a je **velmi tenká hranice** mezi ještě „normálním“ dietním režimem a poruchou příjmu potravy.

Pozor na diety v rodině

Děti se učí stravovacímu režimu, vztahu k jídlu a svému tělu nejen výchovou, ale hlavně **nápodobou v rodině.** K dietám jsou náchylnější dívky, které zažívají dietní chování u svých matek, sester či dalších blízkých příbuzných. Není ani vzácností, že **matky a dcery drží diety společně podle stejného redukčního jídelníčku.** Dospívající dcera a dospělá žena mají však velmi odlišné energetické a nutriční potřeby a pro dospívající se tak nastavují příliš přísná a nebezpečná pravidla.

- Energetický příjem pro dospívající dívku s občasnou pohybovou aktivitou

by se měl pohybovat kolem 9 800 kJ / 2 300 kcal na den.

Většina diet je založena na omezení energetického příjmu kolem 5 000 kJ (někdy i méně) s vyloučením převáženě tuků a sacharidů, které jsou obecně považovány za „špatné“ a způsobující nadváhu. Nic není černobílé a **vyvážený jídelníček rozhodně obsahuje sacharidy** (celozrnné pečivo, těstoviny, rýži, kuskus, ovoce) **i tuky** (rostlinné oleje, ořechy, tučné ryby). Společně s bílkovinami jsou to **základní živiny nezbytné pro fungování lidského organismu a zvláště toho, který je ještě ve vývoji.**

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz