



Pozor na diety v dospívání

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Pozor-na-diety-v-dospivani__s10010x8600.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, které se objevují nejčastěji právě v adolescenci. Psycholožka Zuzana Douchová varuje i před společným hubnutím matek a dcer.



Dospívání jako období změn

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 tělesné 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 **strikním 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 přejít se právě zakázanými či vyloučenými potravinami. Také dochází k nedostatečnému příjmu všech důležitých živin, vitamínů a minerálů, které jsou pro fungování organismu zásadní. Objevují se poruchy menstruaci, potíže s pleť, 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 převážně 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.

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Copyright © 2022

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