



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 27. 3. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Přejídání jako psychická nemoc

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prejidani-jako-psychicka-nemoc__s10010x8989.html

Záchvatovité přejídání není o nedostatku vůle, slabosti nebo pouhé obezitě. Je to psychické onemocnění, které se řadí mezi poruchy příjmu potravy. Nutková potřeba jíst větší množství jídla se často děje bez pocitu hladu a je podmíněna převážně psychologickými aspekty.



Záchvatové přejídání postihuje všechny věkové skupiny a obě pohlaví, častěji se však projevuje u žen. **Nutkavé přejídání je charakterizováno pravidelnými záchvaty přejídání, kdy během krátké doby dojde k požití většího množství potravy spojené s pocitem ztráty kontroly nad jídlem.** Nemocní se dostávají do stavu, kdy **nejsou schopni kontrolovat množství ani výběr jídla**, přestat v momentě, kdy už jsou nasycení a jídlo jim ovládá život. **Záchvatové přejídání je pro nemocné natolik ostudné, že nemoc většinou dlouho tají a tím si odkládají svou šanci na vyléčení.**

Přejídání nemusí znamenat vyšší hmotnost

Stejně jako u bulimie dochází k pravidelným záchvatům přejídání, avšak **bez následného zvracení či užívání laxativ.** Stejně jako u anorexie může být přejídání doprovázeno **hladovkou, přísnou dietou nebo intenzivním**

cvičením. Díky těmto kompenzacím nemusí být vždy přítomna zvýšená hmotnost, i když je častým následkem. **Záchvatovité přejídání není tedy vždy doprovázeno nadváhou či obezitou, přejídáním může trpět i jedinec zdravé hmotnosti.** Záchvatovité přejídání se také může prolínat s ostatními poruchami příjmu potravy či jinými psychickými potížemi.

Přejídání střídá dieta

Nemocní obvykle střídají periody diet a přejídání. Mohou týdny držet dietu, omezovat se v jídle, kontrolovat množství a energetickou hodnotu. Tato přísná sebekontrola přirozeně často vyústí v její ztrátu, kdy nastane období přejídání. **Tyto dva extrémy se mohou však střídat i během dne.** Ráno většinou nemocní začínají dietní malou snídaní, oběd buď vynechají, nebo ho velmi ošidí a pak odpoledne či večer při příchodu domů se spustí přejídání. A další den začíná opět dietním režimem s předsevzetím, že tentokrát dnes odolají. **Tento začarovaný kruh je velmi těžké prolomit, ale je to rozhodně možné! Nepravidelná strava přes den a večerní zvýšený příjem potravy je častý i u zdravých jedinců.** U přejídání však dochází k naprosté ztrátě kontroly, rituál přejídání se stává pravidelným způsobem, jak psychicky zvládat život a jídlo prostředkem **utišení vnitřního emočního hladu.** Na jedné straně během přejídání dochází ke chvilkovému potěšení a uvolnění, ale na druhé straně následně přicházejí pocity viny, studu,

znechucení, strachu a neschopnosti řídit svůj život.

Hlad není spouštěčem

U přejídání není hlad samotným spouštěčem, jde o nutkavou chuť k jídlu, která je způsobena řadou vnějších a vnitřních podnětů. **Mezi častě vnější podněty patří stereotypní chování, které v nás automaticky vyvolávají chuť jíst (televize=jídlo, oslava=jídlo) nebo také jen dostupnost či vůně jídla.** Z vnitřních podnětů může jít o celou řadu prožitků, potřeb a emocí, které máme podvědomě spojené s jídlem. Přejídání tak není projevem slabé vůle, ale výsledkem souhry fyziologických (hladovění a držení diet výrazně podporuje přejídání jako regulační mechanismus) a psychologických faktorů (stres, nuda, hněv, osamělost, neuspokojené potřeby). **Během léčby je nutné začít jednak pravidelně a dostatečně jíst, ale především řešit psychologické aspekty přejídání a učit se zdravému vztahu k jídlu, sama k sobě a okolnímu světu.**

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

Copyright © 2024

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