



Mentální bulimie ničí tělo i duši

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Mentalni-bulimie-nici-telo-i-dusi__s10010x9293.html

Mentální bulimie má výrazně negativní dopad na fyzické a psychické zdraví a vyskytuje se dokonce častěji než mentální anorexie.



Bulimie patří do skupiny poruch příjmu potravy a na rozdíl od anorexie není na první pohled zřejmá. Pacienti často netrpí výraznou podváhou, jejich váha je v mezích normy či jen mírně nižší. **V jídle se však také omezují, snaží se zhubnout a trpí výraznými extrémními obdobími hladovek a následného přejídání.** Mezi anorexií a bulimií neexistuje jednoznačná hranice, často jedna porucha přechází v druhou či se doplňují. **U téměř 50 % dívek, u kterých byla diagnostikována anorexie, později vzniká bulimie.**

Mentální bulimie je charakterizovaná opakujícími se záchvaty přejídání velkým množstvím jídla během krátké doby a následným zvracením, nebo užíváním laxativ či diuretik. Tato sebedestruktivní forma manipulace s jídlem je doprovázená chorobným strachem z nárůstu hmotnosti, přehnanou kontrolou hmotnosti a zároveň pocitem ztráty kontroly nad jídlem. V pozadí této poruchy jsou pocity viny, zoufalství, bezmoci, osamělosti, stresu, deprese nebo potlačovaného hněvu. **Jídlo se stává závislostí a často jediným způsobem, jak řešit své emocionální problémy. Bulimie není projevem slabé vůle! Jde o psychickou poruchu, kterou je nutné léčit.**

Bio-psycho-sociální následky bulimie:

- Poškození zubní skloviny vlivem kyselých žaludečních šťáv, kazivost zubů a páchnoucí dech
- Záněty jícnu a poruchy trávicí soustavy (vředy žaludku, bolesti břicha, záněty, zácpa)
- Oteklé slinné a příušní žlázy (opuchlý obličej)
- Závratě, bolesti hlavy, nízký krevní tlak, bušení srdce a arytmie
- Odřeniny na hřbetu ruky způsobené zvracením
- Výrazná dehydratace spojená se svalovými křečemi a otoky
- Poruchy ledvin v důsledku hypokalemie (nízká hladina draslíku)
- Chronická únava a slabost
- Narušení nervové soustavy a tvorby serotoninu (strach, úzkost, náladovost, deprese)
- Sociální izolace a sebedestruktivní myšlenky
- Finanční ztráty vlivem častých nákupů velkého množství potravin, projímadel
- Poruchy menstruačního cyklu až neplodnost
- Riziko protržení jícnu, prasknutí žaludku
- Riziko selhání ledvin a zástavy srdeční činnosti

V mé praxi s pacientkami trpící mentální bulimií tyto nebezpečné následky nebývají často pro nemocné dostatečně odrazující. Proto bych zdůraznila možná účinnější motivaci pro léčbu - zvracení je dlouhodobě neúčinné při kontrole tělesné hmotnosti. Zvracením či užíváním laxativ se nemocná zbavuje pouhých 30-50 % kalorií z přijaté stravy. Cukry se začínají štěpit již v ústech a zvracení tomu již nezabrání. Ztráta hmotnosti je často jen ztrátou vody a svalové hmoty. Stabilizace jídelníčku s dostatečným příjmem energie a živin, pravidelný režim a psychologická pomoc je nedílnou součástí léčby.