magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 8. 8. 2018 | Mgr. Zuzana Douchová

Poruchy příjmu potravy – kdy zpozornět?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Poruchy-prijmu-potravy---kdy-zpozornet__s10012x11051.html

Posedlost štíhlou postavou, cvičením, zdravou výživou a držení diet je mnohdy zaměňováno za zdravý životní styl. Přejídání je vnímáno spíše jako slabost vůle, nikoli jako duševní nemoc. Mnoho dívek a žen se potýká s nespokojeností s vlastním tělem a střídáním období diet a přejídání. Kde je hranice?



Poruchy příjmu potravy jsou charakterizovány **patologickým jídelním chování a vnímáním vlastního těla** s mnoha dalšími tělesnými, psychologickými a sociálními potížemi. Poruchy se rozvíjí pomalu a nenápadně

a je často těžké je odlišit od jiných nezdravých jídelních zvyklostí jedince.

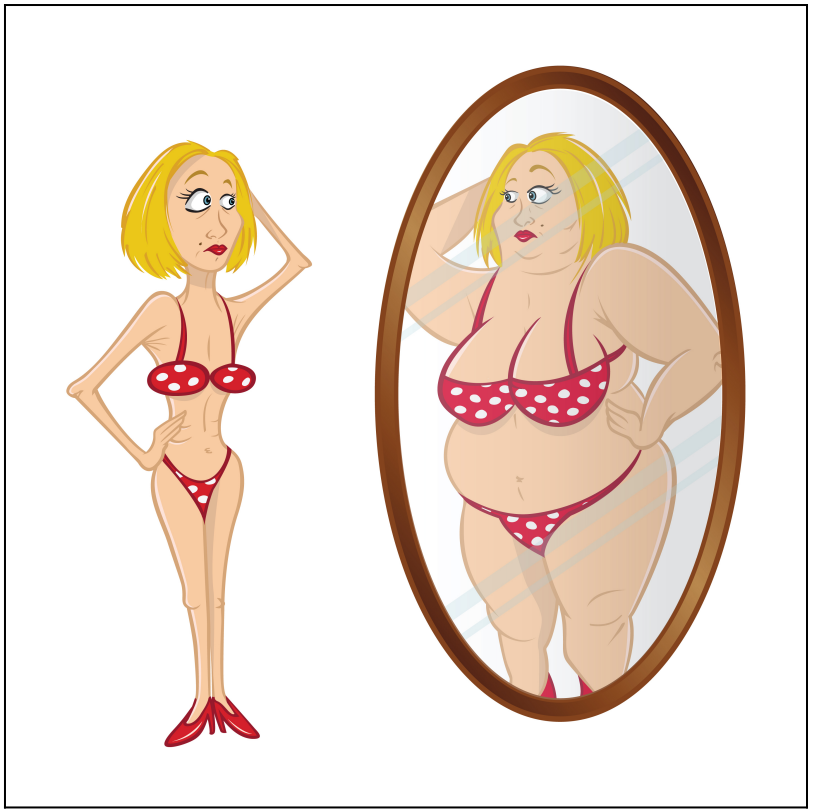
- Mezi **základní formy poruch příjmu potravy** (PPP) patří mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité (nutkavé) přejídání.

Vedle těchto hlavních poruch existují i **atypické formy,** které nesplňují veškerá diagnostická kritéria pro PPP, ale jsou stejně nebezpečné. Jednotlivé poruchy se mohou vzájemně prolínat či přecházet jedna v druhou.

Hmotnost není ukazatelem

Poruchy příjmu potravy máme spojeny často s vyhublostí, ale **hmotnost není jednoznačným ukazatelem PPP.** Může se objevovat jak extrémní podváha, tak i normální hmotnost i obezita. Je rovněž velmi obtížné odlišit neobvyklé stravovací chování od počínající formy PPP.

U poruch příjmu potravy se **vytrácí normální vztah k jídlu a vlastnímu**



tělu potlačování přirozených potřeb těla, což není v dnešní době nic neobvyklého. **Zpozornit bychom měli však vždy u jakýchkoli neobvyklých změn ve stravování, hmotnosti a prožívání.**

Diagnózu a léčbu PPP však nechte **vždy na odborníkovi.** Je nutné vyloučit přítomnost jiných somatických a duševních poruch a zvolit individuální komplexní léčbu. Poruchy příjmu potravy jsou velmi nebezpečné, komplikované a **život ohrožující onemocnění,** jehož prognóza se zlepšuje časnější nástupem k léčbě.

Následující **seznam možných projevů PPP** vám může posloužit k orientaci v této problematice a pomoci odhalit počínající či již rozvinuté příznaky. **Nenahrazuje však lékařskou diagnostiku.**

Čeho si můžete všimnout:

- Výrazný váhový úbytek či nárůst hmotnosti.
- Strach z nárůstu váhy či ztráty kontroly nad jídlem.
- Odmítání společného jídla (nemocný jí raději o samotě či potají).
- Preference dietních, nízkokalorických a light potravin a velkého množství zeleniny.
- Mizení většího množství jídla z lednice či špajzu.
- Zvýšená konzumace nekalorických tekutin, nebo naopak výrazné omezení příjmu tekutin.
- Striktní odmítání dříve oblíbených jídel z důvodu, že jsou moc kalorická, tučná, sladká, apod.
- Výraznější aktivita (cvičení, učení, uklízení, běhání).
- Konfliktní situace při zmínění problému s jídlem a odmítání lékařského vyšetření.
- Odcházení na toaletu či do koupelny ihned po jídle.
- Výrazný zájem o jídlo (sbírání receptů, vaření pro druhé, nakupování).
- Postupná ztráta zájmu o přátelé, koníčky (jídlo a kontrola váhy jako hlavní

náplň dne).
- Oteklost ve tvářích či neobvyklé odřeniny na hřbetu ruky.
- Smlouvání o velikosti porce jídla, výběru potravin či hmotnosti.
- Schovávání či hromadění jídla v pokoji, neobvyklé množství obalů od jídla.
- Poruchy menstruace či její vymizení (při užívání antikoncepce je možná menstruace i při nízké váze).
- Výraznější zaujetí postavou (sledování především oblasti břicha a stehen).
- Neobvyklé bolesti břicha, zažívací potíže, depresivní nálady či přecitlivělost.

Pokud se obáváte, že PPP trpíte nebo někdo z vašich blízkých, **vyhledejte co nejdříve odbornou pomoc a informace.**

Léčba PPP je dlouhodobá a vyžaduje komplexní přístup podle závažnosti a stádia nemoci. Je nutná nejen úprava jídelníčku (nutriční terapie), stabilizace hmotnosti (při výrazné a život ohrožující podváze je nutná i hospitalizace), ale **především psychologická léčba nemoci** (psycholog, psychoterapie individuální či skupinová) a u nezletilých dětí je účinná i rodinná terapie.

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