



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 20. 8. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

# Poruchy příjmu potravy nemíjí ani muže. Jak můžeme pomoci?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Poruchy-prijmu-potravy-nemiji-ani-muze.-Jak-muzeme-pomoci\\_\\_s10012x19324.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Poruchy-prijmu-potravy-nemiji-ani-muze.-Jak-muzeme-pomoci__s10012x19324.html)

Touha po štíhlém a dokonalém těle se netýká jen ženského pohlaví. I muži chtějí vypadat dobře a je i na ně vyvíjený mediální a sociální tlak. Poruchy příjmu potravy se proto nevyhýbají ani mužům a mladým chlapcům, jejich počet se dokonce neustále zvyšuje. Muži daleko méně vyhledávají odbornou pomoc, protože se o těchto svých problémech často stydí mluvit a považují je za „zženštilé“. Chybí také dostatek informovanosti ve školství a zdravotnictví, aby mohli být včas diagnostikováni a léčeni.



Poruchy příjmu potravy (PPP) se řadí mezi nejméně závažných psychická onemocnění. Patří sem **mentální anorexie, mentální bulimie a patogenní přejídání**. Příznaky jednotlivých PPP jsou stejné u žen i mužů.

- Uvádí se, že mužských pacientů s mentální anorexií je **5-10 %**, **10-15 %** s

mentální bulimií a až **25-40 %** mužů trpící záchvatovitým přejídáním.

Jednotlivé PPP se od sebe liší svými příznaky, ale všechny mají společný **strach z tloušťky, nespokojenost s vlastním tělem a nadměrné zabývání se jídlem a svou postavou.**

Na jedné straně je **anorexie**, která se projevuje striktním dietním režimem, touhou po vyhublosti a udržování si velmi nízké váhy, na druhé straně je **záchvatovité přejídání**, které se projevuje nekontrolovatelnými záchvaty přejídání, neschopností se u jídla ovládnout. Někde mezi tím stojí **bulimie**, která se projevuje jak anorektickým dietním chováním, tak přejídacími epizodami s následným zvracením či užíváním projímadel.

Mezitím je ještě také celá řada různých atypických poruch příjmu potravy, které nesplňují oficiální diagnostická kritéria PPP, na první pohled nejsou natolik nápadná, ale jsou stejně závažná a zdraví ohrožující. Jednotlivé PPP se mezi sebou také mohou různě prolínat a přecházet jedna v druhou.

- Základem úspěšné léčby je **včasná diagnostika, porozumění příčinám problému**, které jsou u každého jiné a **především motivace a chuť se léčit.**

## Vyšší riziko u sportovců



Sportovcům hrozí daleko vyšší riziko rozvoje PPP než ostatním mužům. Příčinou může být **celkový tlak na udržování si určité váhy, konstituce a výkonnosti**. Mezi sportovci je také daleko častější zabývání se tělesnými proporcemi, snižování procenta tělesného

tuku na minimum, experimentování s různými dietami, nadměrné trénování a užívání doplňků na hubnutí či zvyšování svalové hmoty. Mezi sportovci se také poslední dobou zvyšuje výskyt „opačné anorexie“ a tou je **touha po co nejsvalnatějším těle**. Tato porucha příjmu potravy se nazývá **bigorexie**.

## Jaké jsou varovné signály PPP?

- Výrazný váhový úbytek či naopak nárůst hmotnosti.
- Strach z tloustnutí nebo ztráty kontroly nad jídlem.

- Neustálé přemýšlení o jídle a sledování postavy (především oblasti břicha a stehen).
- Odmítání [společného jídla](#) a **preferování jídla o samotě nebo potají**.
- Preference dietních a nízkokalorických potravin a velkého množství zeleniny.
- Opakované mizení většího množství jídla z lednice či špajzu.
- Striktní odmítání dříve oblíbených jídel z důvodu, že jsou moc kalorická, tučná, sladká, apod.
- Výraznější fyzická aktivita (cvičení, posilování, uklízení, běhání, chození, apod).
- Odcházení na toaletu či do koupelny **ihned po jídle**.
- Postupná ztráta zájmu o přátelé a koníčky, jídlo a kontrola váhy jako hlavní životní náplň.
- Oteklost ve tvářích či neobvyklé odřenininy na hřbetu ruky.
- Neobvyklé bolesti břicha, zažívací potíže, depresivní a úzkostné nálady.

## Jak si můžete pomoci?

Pokud se v popisu projevů PPP poznáváte nebo poznáváte někoho blízkého, na kom vám záleží, tak **co nejdříve vyhledejte odbornou psychologickou pomoc** a informace o možnostech léčby. Léčba PPP vyžaduje často komplexní terapii podle závažnosti a stádia nemoci. Při výrazné a život ohrožující podváze

je nutná hospitalizace a psychiatrická léčba, dále je vhodné zapojit i nutriční terapii na úpravu jídelníčku.

PPP jsou však především nemocí duše, a proto je nutná je hlavně psychologická léčba nemoci za pomoci psychologa v individuální či skupinové psychoterapii. U [nezletilých pacientů](#) je velmi účinná **rodinná terapie**. PPP se sice projevují patologickým chováním v souvislosti s jídlem a postavou, ale za těmito problémy se mnohdy ukrývají **nevyřešené vztahové a rodinné konflikty**, nezpracované traumatizující události, dlouhodobá psychická zátěž a nízké sebevědomí.

- Je proto důležité léčit nejen symptomy onemocnění, ale **hlavně jejich příčiny**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)