



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



[O zdraví](#) 21. 10. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

# Jde o život! Varovné známky zákeřných poruch příjmu potravy

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jde-o-zivot!-Varovne-znamky-zakernych-poruch-prijmu-potravy\\_\\_s10012x19430.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/jde-o-zivot!-Varovne-znamky-zakernych-poruch-prijmu-potravy__s10012x19430.html)

Jsou nebezpečné. Rozvíjí pomalu a nenápadně a je často těžké je odlišit od “normálních” jídelních zvyklostí jako je snaha o štíhlou postavu, držení diet, dodržování zásad zdravé výživy či výkonové sportování. Vzájemně se prolínají a přecházejí jedna v druhou. Co je již porucha? Čeho si všímat? Jak si, nebo druhým pomoci?



- Poruchy příjmu potravy jsou charakterizovány **patologickým jídelním chováním a vnímáním vlastního těla** s mnoha dalšími tělesnými, psychologickými a sociálními potížemi.
- Mezi základní formy poruch příjmu potravy (dále jen PPP) patří mentální

anorexie, mentální bulimie a záchvatovité (nutkavé) přejídání.

Vedle těchto hlavních poruch existují i atypické formy, které nespĺňují veškerá diagnostická kritéria pro PPP, ale jsou stejně nebezpečné. Jednotlivé poruchy se mohou **vzájemně prolínat či přecházet jedna v druhou**. Často přechází anorexie do bulimie a přejídání a naopak. Skupina nemocných s PPP je tedy velmi různorodá a stejně tak i projevy a průběh onemocnění.

## Jak taková porucha vypadá?

Hmotnost není jednoznačným ukazatelem PPP, protože se může objevovat jak **extrémní podváha, normální hmotnost, tak i obezita**. Je velmi důležité a zároveň obtížné odlišit neobvyklé stravovací chování od počínající formy PPP.

- U poruch příjmu potravy se vytrácí normální vztah k jídlu a vlastnímu tělu, což není v dnešní době nic neobvyklého.

Diety jsou mnohdy zaměňovány za normální stravovací režim, posedlost štíhlou postavou, zdravou výživou či cvičením je častá a přejídání je vnímáno spíše jako slabost vůle, nikoli jako duševní nemoc. Mnoho dívek a žen (i chlapců a mužů) se potýká **s nespokojeností s vlastním tělem** a střídáním období diet a přejídání.

- Hranice ještě normálního chování a již patologického je velmi tenká a **těžko rozpoznatelná.**

## Čeho si všímat a na co si dát pozor?



Uvádím varovné projevy počínajících poruch příjmu potravy, kterých si u sebe nebo u svých blízkých můžete všimnout, ale mějte na paměti, že **je zapotřebí vždy více faktorů**, aby člověk onemocněl PPP a že toto nenahrazuje odborné vyšetření.

**Diagnostiku a léčbu PPP vždy nechte na odborníkovi. Je nutné vyloučit přítomnost i jiných somatických a duševních poruch.**

PPP jsou velmi nebezpečná, komplikovaná a **život ohrožující onemocnění**, jejichž prognóza se zlepšuje časnějším nástupem k léčbě a podpurným sociálním zázemím.

- Výrazný váhový úbytek či naopak nárůst hmotnosti.
- Strach z nárůstu váhy či ztráty kontroly nad jídlem.
- Odmítání [společného jídla](#) (jí raději o samotě či potají) nebo odmítání dříve oblíbených jídel z důvodu, že jsou moc kalorická, tučná, sladká, apod.
- Preference **dietních, nízkokalorických a light potravin** a velkého množství zeleniny.
- Vynechávání hlavních jídel nebo změna tempa u jídla (krájení jídla na malé kousky, dlouhé přežvykování nebo naopak hltání).
- Mizení **většího množství jídla z lednice či špajzu.**
- Zvýšená konzumace nekalorických tekutin (vody, zero a light nápoje) nebo naopak výrazné omezení příjmu tekutin.
- Výraznější aktivita (cvičení, učení, uklízení, běhání).
- Konfliktní situace a hádky při zmínění problému s jídlem, odmítání lékařského vyšetření a odborné pomoci.
- Odcházení na toaletu či do koupelny **ihned po jídle.**
- Výrazný zájem o jídlo (sbírání receptů, vaření pro druhé, nakupování, neustálé mluvení o jídle).
- Postupná ztráta zájmu o přátelé a koníčky, jídlo a kontrola váhy jako hlavní náplň dne a středobod života.
- Oteklost ve tvářích, zápach z úst či neobvyklé odřeniny na hřbetu ruky.
- Smlouvání o velikosti porce jídla, výběru potravin či hmotnosti a také potřeba **mít co nejmenší porci u stolu** (srovnávání porcí s druhými).

- Schovávání či hromadění jídla v pokoji, neobvyklé množství obalů od jídla.
- **Poruchy menstruace či její vymizení** (pozor, při užívání antikoncepce je možná menstruace i při nízké váze).
- Výraznější zaujetí postavou (neustálé sledování těla, především oblast břicha a stehen).
- Neobvyklé bolesti břicha, zažívací potíže, depresivní nálady či přecitlivělost.
- Zvýšená **emoční zavřenost** – nechce si povídat, zalézá si do svého pokoje, nejeví známky zájmu o kontakt s Vámi jako dříve (pozor u pubertálních dětí je to běžné, nemusí jít hned o PPP).
- Vypadávání vlasů, suchá pokožka, stížnosti na neustálý chlad a potřebu se halit do volného oblečení a několika vrstev.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2024

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