

Mentální anorexie a mentální bulimie

Poruchy příjmu potravy:

- Duševní choroba – F50.0 – F50.3
- Extrémní stravovací návyky
- Výskyt nejčastěji v dospělosti
- Ohrožený PPP může být každý
- Řadíme sem:
 - mentální anorexii,
 - mentální bulimii,
 - atypické poruchy příjmu potravy

Projevy anorexie

- Projevuje se chorobným strachem z tloušťky a přibývání na váze.
(BMI níž 17,5)
- Nemocní odmítají jíst, přehnaně cvičí, následné odmítání stravy.
- Plně se soustředí na svoji tělesnou hmotnost a vlastní jídelníček
- Užívání projímadel, diuretik, umělého navození zvracení.
- Bez léčby může mentální anorexie nemocného ohrozit na životě
- Strach z přibírání
- Únava
- Absence menstruace
- Pocity viny

Příčiny anorexie

- **Významné životní změny** – nástup do školy, rodinné problémy
- **Sociokulturní** – jsou ovlivňovány módním ideálem, negativní vliv reklamy a médií
- **Individuální** – strach ze změn těla v pubertě, dospívání
- **Biologické** – tělesná hmotnost, genetická souvislost
- **Emocionální** - úzkost, deprese, strach, vztahy v rodině a okolí
- **Osobnostní** – negativní sebehodnocení, pocity nejistoty, perfekcionismus

Následky anorexie - poruchy metabolismu

- padání vlasů, lámavost nehtů
- vypadávání, kazivost, tříštění zubů
- zrychlené stárnutí kůže, suchá, praskající
- nadměrné ochlupení kůže, vyšší lomivost kostí
- zhoršení zraku, ztráta menstruace
- poruchy srdečního rytmu
- narušení ledvinových funkcí
- poruchy funkce štítné žlázy

Prevence:

- Nenutit dítě vše sníst (spíše jej učit odhadnout svůj hlad)
- Rodič by neměl držet dietu (zdůrazňovat) před dítětem potřebu hubnout apod.
- Osobním příkladem k ohybovým aktivitám (např. sport, turistika, tanec apod.).
- Potlačení negativního vlivu médií.
- Děti je třeba učit zdravému životnímu stylu nejen v rodině, ale i ve školských zařízeních, počínaje mateřskou školou.
- Osobním příkladem.
- Správné stravovací návyky již od dětství.

Index tělesné hmotnosti

- **Body Mass Index (BMI)** je v současné době používané číslo jako měřítko obezity
- Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou odmocninou jeho výšky.
- Např. člověk, který měří 170cm a váží 100kg bude svůj BMI počítat takto:

$$100\text{kg} / (1,70 \times 1,70) = 34,6.$$



BMI

Tabulka pro hodnocení BMI

<u>KLASIFIKACE:</u>	<u>BMI</u>
• Pod váha	méně 18,5
• Normální váha	18,5 – 24,9
• Zvýšená váha	menší 25,0
• Nadváha	25,0 – 29,9
• Obezita I. stupně	30,0 – 34,9
• Obezita II. stupně	35,0 – 39,9
• Obezita III. stupně	větší 40,0

Mentální bulimie – Bulimia nervosa

F50.2

- Záchvatovité přejídání
- Chorobný strach z přibírání na váze
- Na veřejnosti mají chování i jídelníček pod kontrolou
- 1979, 3 kritéria:
 - Touha se přejídat
 - Zabránit tloustnutí vyvoláním zvracení, projímadla
 - Strach z tloušťky

Mentální bulimie

Následky:

- Nadváha či obezita
- Vysoký krevní tlak
- Trpí klouby a páteř
- Duševní zdraví (stud)
- Deprese (může se vyskytnout závislost – alkohol, drogy)
- Omezení společenského života (společenské akce s jídlem)

Obezita

- **ČR a Velká Británie mají v rámci Evropy největší prevalenci obezity a nadváhy.**

Za 20 let se podíl obézních dětí (podle WHO) **ztrojnásobil.**

Poruchy výživy

Mentální anorexie – psychické onemocnění charakterizované chorobným strachem z tloušťky

Mentální bulimie – spočívá v záchvatech přejídání a zvracení často následuje po momentální anorexii

Obezita a nadváha jsou onemocnění z nadměrného ukládání tuku v organismu

Ortorexie – posedlost zdravou výživou, zúžení jídelníčků – bio potraviny, nebezpečná E-čka... (spíše trpí osoby vyšším IQ)

Drunkorexie – snížení příjmu potravin, a to za účelem konzumace alkoholu, aby nedošlo ke zvýšení příjmu kalorií.

Bigorexie – důraz na tělesné proporce, posedlost vlastním vzhledem, nebezpečí úrazu, používání potravinových doplňků aj.