

Poruchy příjmu potravy – řešení pracovního listu 9/2

Pozn.: U některých vynechaných míst je možno doplnit i jiné informace, než jsou uvedeny zde, záleží, co si žáci z textů zapamatovali.

Mezi poruchy příjmu potravy patří nejčastěji **mentální anorexie** a **bulimie**. Za poslední desetiletí přibývá také lidí s **ortorexií** a **bigorexií**. Osoba, která trpí poruchou příjmu potravy, může trpět nadváhou, obezitou, podvýživou nebo vypadat úplně normálně, ale jídlo jako téma je u ní všudypřítomné. Nemocný člověk má vztah k jídlu natolik zkreslený, že mu již jídlo nepřináší žádnou radost. Pro poruchy příjmu potravy je typické zaměření se na sebe, na svou osobu, na vzhled a na výkon. To si nemocní přenášejí i do budoucího života. Nejsou schopni navazovat zdravé vztahy, mají malou **empatii**, často je trápí deprese. Mezi nejčastější příčiny vzniku poruch příjmu potravy patří perfekcionismus ve výchově, sexuální, fyzické zneužívání, násilí, **nucení do jídla, reakce na tělesné změny v dospívání** nebo také **rodiče orientovaní na diety**. Pokud máte v okolí člověka, který trpí poruchou příjmu potravy, může vás na tuto skutečnost upozornit některý z varovných signálů, jako jsou například: čtení o poruchách příjmu potravy a dietách, zhoršení kvality vlasů, **jedení o samotě, jídlo jako neustálé téma** nebo **drastické hubnutí**.

Mentální anorexie je duševní nemoc, kdy jedinec **odmítá potravu** a má zkreslené představy o svém těle. Anorexií trpí především dívky, které jsou zaměřeny na výkon, jsou inteligentní, mají silnou vůli a ve škole mají **jedničky**. Jejich tělo chátrá, padají jim vlasy, lámou se nehty, dívky ztrácí **menstruaci**, a nejen v důsledku toho nemohou mít často děti. Pokud člověk trpící anorexií předčasně zemře, stává se tak vyčerpáním organismu nebo tím, že **spáchá sebevraždu**. Pacienti jsou vyčerpaní, ale dokud to jde, cvičí, a to i tajně. Nejsou si vědomi své hubenosti, nevnímají se reálně. Kromě fyzických problémů mají často i problémy psychické. Trápí je pocity smutku, cítí se osamělí, zoufalí, bezmocní a často jsou v depresi.

Na rozdíl od anorexie *bulimik ví*, že ztratil kontrolu nad vlastním přijímáním potravy, ale nedokáže se situaci nic dělat. Často se **přejídá** a následně má pocit **vin** z množství jídla, které snědl. Bulimie přináší různé zdravotní problémy. Nejčastěji se jedná o dehydrataci, zvýšenou kazivost zubů, **trávicí problémy** nebo třeba **zácpu**.

Bigorektici jsou posedlí vlastním vzhledem. Připadají si **slabí**, nedostatečně svalově vyvinutí, trápí je to a jsou ochotni pro dosažení vzhledu z kulturistických časopisů nebo akčních filmů udělat opravdu hodně. Mezi hlavní rizika bigorexie patří poškození pohybového aparátu dlouhodobým přetěžováním a poškození trávicího systému nadužíváním různých **proteinových nápojů** a doplňků stravy Bigorektici trpívají **nadváhou**, ke které se dopracují záměrně vysokým příjmem energie kvůli svalovému růstu.

Ortorektici mají zpočátku jen běžný zájem o zdravou stravu, časem se jejich zájem ale zvrhne v zájem nezdravý. Jsou posedlí **zdravou výživou** a zdravým životním stylem. Postupně začínají zužovat **seznam povolených potravin**. Postupnou čistkou potravin je organismus ochuzen o **velké množství důležitých látek** a tělo je podvyživené.

Nejdůležitější je přijmout se takoví, jací jsme. Každý jsme dostali do vínku nějakou tělesnou dispozici, kterou nejde změnit. Pokud máme širší pánev, nic s tím neuděláme. Pokud máme 20 kg nadváhu, je třeba s tím něco pod dohledem dělat, ale není třeba vyhladovět na kost. Důležité je si také uvědomit, že ani krasavice na obálkách časopisů nejsou ve skutečnosti tak krásné, protože je to **retuš**.

