

## **Seznam příloh**

Příloha č.1 – Dotazník

Příloha č.2 - Přesné znění odpovědí z polouzavřených a otevřených otázek dotazníkového šetření

Příloha č. 3 - Didaktický výstup – prezentace, zadání skupinové práce a testu

Příloha č. 1- Dotazník

Dotazník k diplomové práci

Vážená respondentko, vážený respondentě.

Jsem studentkou 2.ročníku navazujícího magisterského studia na Pedagogické fakultě UK.

Tento dotazník byl vytvořen za účelem získání podkladu pro diplomovou práci s názvem: Informovanost studentů základních a středních škol o problematice poruch příjmu potravy.

Dotazník je určen pro studenty základních a středních škol.

Dovoluji si Vás touto cestou požádat o co nejpřesnější vyplnění dotazníku. Vyplnění dotazníku je dobrovolné. Pokud není uvedeno jinak, vyberte prosím jednu odpověď.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Bc. Renata Dvořáková

**1. Jaké je Vaše pohlaví?**

- a. Žena
- b. Muž

**2. Jakou školu navštěvujete?**

- a. Základní škola v Praze
- b. Základní škole ve Středočeském kraji
- c. Gymnázium
- d. Střední odborná škola

**3. Setkal(a) jste se někdy s pojmem poruchy příjmu potravy?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

**4. Co je podle Vás porucha příjmu potravy?**

- a. Psychické onemocnění, které se nedá léčit.
- b. Psychické onemocnění, které se dá léčit.
- c. Výhradně fyzické onemocnění

**5. Co podle Vás říká BMI (body mass index)?**

- a. Ukazuje mou váhu v závislosti na výšce, bere v úvahu i poměr svalů a tuků v těle.
- b. Ukazuje mou váhu v závislosti na výšce, nebere v úvahu poměr svalů a tuků v těle.

- c. Ukazuje mou váhu v závislosti na výšce, bere ohled na tělesné proporce (prsa-pas-boky).
- d. Nevím

**6. Která onemocnění podle Vás patří do kategorie poruch příjmu potravy? (Možnost více odpovědí)**

- a. Mentální anorexie
- b. Kleptomanie
- c. Porfyrie
- d. Záchvatovité přejídání
- e. Mentální bulimie
- f. Ortorexie
- g. Anxiózní porucha
- h. Drunkorexie

**7. Kdy podle Vás nejčastěji vzniká porucha příjmu potravy?**

- a. V dětství
- b. V dospívání
- c. V dospělosti
- d. Po porodu dítěte
- e. Ve stáří

**8. Co všechno podle Vás může vést ke vzniku poruchy příjmu potravy? (Možnost více odpovědí)**

- a. Pocit méněcennosti
- b. Nespokojenost s vlastním tělem
- c. Psychická odolnost
- d. Časná puberta – menstruace, poluce
- e. Nezávislost na ostatních
- f. Narážky okolí na mou postavu
- g. Nekvalitní strava
- h. Snaha být dokonalý(á)

**9. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje mentální anorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizovaná zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti přes zdravou míru.
- b. Mentální porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti přes zdravou míru.
- c. Mentální porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání.
- d. Mentální porucha charakterizovaná zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- e. Nevím

**10. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje mentální bulimii.**

- a. Mentální porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- b. Mentální porucha charakterizovaná zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- c. Mentální porucha charakterizovaná zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- d. Mentální porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání a následným vyvoláváním zvracení.
- e. Nevím

**11. Poznáte podle Vás na první pohled člověka trpícího mentální bulimií?**

- a. Ano
- b. Ne

**12. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje drunkorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména opakujícími se záchvaty přejídání.
- c. Mentální porucha charakterizovaná zejména omezováním příjmu potravy a následně zvýšenou konzumací alkoholu.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- e. Nevím

**13. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje ortorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména periodickým záchvatovitým přejídáním.
- e. Nevím

**14. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje bigorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti v době těhotenství.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřeným dávkováním inzulinu do těla diabetika za účelem úmyslného snižování tělesné hmotnosti.
- e. Nevím

**15. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje pregorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřeným dávkováním inzulinu do těla diabetika za účelem úmyslného snižování tělesné hmotnosti.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti v době těhotenství.
- e. Nevím

**16. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje diabulimii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřeným dávkováním inzulinu do těla diabetika za účelem úmyslného snižování tělesné hmotnosti.
- b. Mentální porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména naprostým vyloučením sacharidů z jídelníčku.
- e. Nevím

**17. Při jakém chování, byste měli podezření na poruchu příjmu potravy u Vašeho kamaráda? (Možnost více odpovědí)**

- a. Opakovaně po dojedení jídla odejde do jiné místnosti, například na toaletu.
- b. Neustále má tendence se měřit a vážit.
- c. Nutí Vás jíst zdravě.
- d. Rád jí společně s ostatními.

- e. Je ochotný bavit se o jeho způsobu stravování.
- f. Někdy sní nepřiměřeně velkou porci jídla.

**18. Je podle Vás možné, že má člověk několik poruch příjmu potravy najednou?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

**19. Je podle Vás možné, že by se jedna porucha příjmu potravy postupně přeměnila v jinou?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

**20. Jak se podle Vás poruchy příjmu potravy léčí?**

- a. U praktického lékaře formou konzultací
- b. Na psychiatrickém oddělení formou individuální a skupinové terapie
- c. Na psychiatrickém oddělení formou podávání léků na nespavost.
- d. Na neurologickém oddělení formou iontové terapie.

**21. Jaké jsou podle vás důsledky poruch příjmu potravy? (Možnost více odpovědí)**

- a. Poruchy trávicího systému
- b. Srdeční obtíže
- c. Lepší schopnost opalovat se
- d. Ztráta sluchu
- e. Osteoporóza (řídnutí kostí)
- f. Kvalitní vlasy
- g. Zlepšení pleti
- h. Ztráta menstruace
- i. Poruchy metabolismu

**22. Na koho byste se obrátili nejdříve, pokud byste měli pocit, že Váš kamarád trpí nějakou poruchou příjmu potravy?**

- a. Poradil(a) bych se doma s rodiči
- b. Zavola(a) bych do krizového centra pro poruchy příjmu potravy
- c. Poradil(a) bych se s učitelem
- d. Poradil(a) bych se s kamarádem
- e. Hledal(a) bych postup na internetu
- f. Neřešil(a) bych to, je to jeho věc

**23. Získali jste informace o poruchách příjmu potravy z časopisu?**

- a. Ano
- b. Ne

**24. Jak se časopis jmenoval?**

(Odpovídají pouze ti, kteří vybrali možnost „ano“ v předchozí otázce.)

**25. Získali jste informace o poruchách příjmu potravy z knihy?**

- a. Ano
- b. Ne

**26. Jak se kniha jmenovala?**

(Odpovídají pouze ti, kteří vybrali možnost „ano“ v předchozí otázce.)

**27. Získali jste informace o poruchách příjmu potravy z videa na internetu?**

- a. Ano
- b. Ne

**28. Jak se video jmenovalo? Kdo byl autorem?**

(Odpovídají pouze ti, kteří vybrali možnost „ano“ v předchozí otázce.)

**29. Získali jste informace o poruchách příjmu potravy z diskusního fóra?**

- a. Ano
- b. Ne

**30. Jak se diskusní fórum jmenovalo? Na jakých webových stránkách bylo dostupné?**

(Odpovídají pouze ti, kteří vybrali možnost „ano“ v předchozí otázce.)

**31. Získali jste informace o poruchách příjmu potravy z blogu?**

- a. Ano
- b. Ne

**32. Jak se blog jmenoval? Kdo byl autorem?**

(Odpovídají pouze ti, kteří vybrali možnost „ano“ v předchozí otázce.)

**33. Získali jste informace o poruchách příjmu potravy z článku na internetu?**

- a. Ano
- b. Ne

**34. Jak se článek jmenoval? Na jakých webových stránkách byl dostupný? Kdo byl autorem?**

(Odpovídají pouze ti, kteří vybrali možnost „ano“ v předchozí otázce.)

**35. Získáváte (získávali jste) informace o poruchách příjmu potravy od kamarádů?**

- a. Ano
- b. Ne

**36. Získáváte (získávali jste) informace o poruchách příjmu potravy od rodiny?**

- c. Ano
- d. Ne

**37. Kde byste Vy sami nejraději hledali další informace o poruchách příjmu potravy?**

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| a. Časopis            | g. Článek na internetu |
| b. Kniha, učebnice    | h. Lékař               |
| c. Televize           | i. Rodiče              |
| d. Video na internetu | j. Škola               |
| e. Diskuzní fórum     | k. Kamarádi            |
| f. Blog               | l. Poradenské centrum  |

**38. Věnujete (věnovali jste se) se během školního vyučování na aktuální škole problematice poruchám příjmu potravy?**

- a. Ano
- b. Ano, ale v malé míře
- c. Nevím
- d. Ne

**39. Bylo pro vás vyučování o problematice poruch příjmu potravy přínosné? Pokud ano, co Vás zaujalo.**

- a. Ano, .....
- b. Ne, všechny informace jsem věděl(a)
- c. Nevím

**40. Kdo Vás vede k tomu, abyste se stravovali zdravě? (Možnost více odpovědí)**

- a. Rodiče
- b. Učitelé
- c. Kamarádi
- d. Touha po dokonalé postavě
- e. Někdo jiný-.....
- f. Nikdo

**41. Máte pocit, že jste v oblasti problematiky poruch příjmu potravy dostatečně informován(a)?**

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. ne

**42. Chtěl(a) byste se o poruchách příjmu potravy dozvědět více?**

- a. Ano
- b. Nevím
- c. ne



Příloha č. 2 – Přesné znění odpovědí z polouzavřených a otevřených otázek dotazníkového šetření

**Otázka č. 39.: Bylo pro vás vyučování o problematice poruch příjmu potravy přínosné?  
Pokud ano, co Vás zaujalo?**

Tabulka 1: Přesné znění odpovědí z dotazníku – otázka č.39

typ školy	odpovědi respondentů
<b>Gymnázium</b>	<p>„Dozvěděl jsem se, jak se poruchy projevují a léčí.“</p> <p>„Je důležité se o tom bavit – může to postihnout každého.“</p> <p>„Dozvěděla jsem se o existenci různých odvětví této problematiky. Zaujalo mě, kolika démonům může člověk propadnout.“</p> <p>„Zaujalo mě, že jsou i jiné poruchy kromě anorexie a bulimie.“</p> <p>„Zaujalo mě, jak dokáže porucha člověka v jeho vlastních očích znehodnotit a taky to, jak obtížné je vůbec poruchu u člověka objevit.“</p> <p>„Člověk trpící poruchou o tom často neví a nevnímá situaci jako závažnou.“</p> <p>„Jak to mají nastavené v hlavě lidé s PPP.“</p> <p>„Že problém je hlavně v hlavě.“</p> <p>„I ZŠ jsme se o tom učili, ale nejvíce je pro mě přínosné to, že moje kamarádka trpí anorexií a několikrát již byla v nemocnici.“</p> <p>„To, že u bulimie jsou lidé schopni jídlo vyzvracet – taková škoda.“</p> <p>„Asi to, že si zpočátku nemoc nepřipouštíš a myslíš si, že je to v pořádku, jak se ti daří zhubnout.“</p> <p>„Zaujala mě obecná lidská touha po dokonalosti, a jak se jí rozhodli někteří dosáhnout ovlivněním příjmu potravin nebo jiných látek.“</p>

SOŠ	<p>„Celkově mě baví se dozvídat o různých nemocích. Proto mě zaujalo vše.“</p> <p>„Dozvěděl jsem se, že je spousta druhů onemocnění.“</p> <p>„Rozsáhlost daného problému.“</p>
ZŠ v Praze	<p>„Dozvěděl jsem se toho hodně.“</p> <p>„Je potřeba o problému mluvit.“</p> <p>„Jaké jsou důsledky – např. řídnutí kostí.“</p> <p>„Nové informace o anorexii a bulimii.“</p> <p>„Příčiny, důsledky a chování lidí, kteří tím onemocněním trpí.“</p> <p>„Zaujalo mě všechno.“</p> <p>„Zaujalo mě, jak se ten člověk vidí v zrcadle jiný.“</p> <p>„Že dívky s poruchami příjmu potravy mohou ztratit menstruační cyklus.“</p> <p>„Že je možné nepozorovaně umřít.“</p> <p>„Že bulimičky mají zkažené zuby.“</p> <p>„Že nám řídnou kosti.“</p>
ZŠ ve Středočes. kraji	<p>„Dozvěděl jsem se o případech úplně normálních lidí, kteří se jednoho dne rozhodli, že začnou hubnout. Místo toho, aby zašli do posilovny, rozhodli se pro pohodlnější řešení.“</p> <p>„Dozvěděl jsem se o tom, jak se poruchy projevují a léčí.“</p> <p>„Dozvěděli jsme se o dalších poruchách.“</p> <p>„Jak se stane, že někdo trpí poruchou příjmu potravy.“</p> <p>„Ohromilo mě množství poruch.“</p> <p>„To, že to souvisí s psychikou.“</p>

	<p>„Nejvíce mě zaujalo to, že když někdo trpí nějakou poruchou příjmu potravy, tak o tom většinou jeho rodiče dlouho neví.“</p> <p>„Teď už vím, co bych měla dělat, abych někomu pomohla.“</p> <p>„Zaujala mě změna chování u nemocných.“</p>
--	---

Zdroj: vlastní šetření

#### Otázka č.40.: Kdo Vás vede k tomu, aby se stravovali zdravě?

Tabulka 2: Přesné znění odpovědí z dotazníku – otázka č. 40

typ školy	odpovědi respondentů
Gymnázium	<p>„babička“, „sourozenec“,</p> <p>„lékař“</p> <p>3x „já“, „já sama“</p> <p>„Já sám se snažím držet zdravou stravu, nevynechávat jídla, nedávat si příliš velké ani malé porce.“</p> <p>„Já sama, protože je to lepší pro mé tělo, nepotřebuji mít lepší postavu.“</p> <p>„já a moje víra“</p> <p>„Nechci, abych byl tlustý a aby moje tělo nemělo živiny jen z nezdravých jídel.“</p> <p>„Sama sebe, ale ne z důvodu mít dokonalou postavu, ale z důvodu abych byla zdravá a neměla zdravotní problémy“</p>
SOŠ	<p>„ségra“, „sourozenec“</p> <p>„doktoři“, „lékař“</p> <p>„Jsem sportovec, takže kvůli sportu a dobrým výsledkům.“</p> <p>„přítelkyně“</p>

	<p>2x „já“, „já sám“</p> <p>„Já sám, ale ne moje touha.“</p> <p>„Já sama se chce stravovat zdravě, ale občas si dám i něco nezdravého.“</p> <p>„já sama, ale nepřeháním to.“</p> <p>„Má vysoká váha – chci žít více zdravěji a neškodit svému tělu.“</p>
<b>ZŠ v Praze</b>	<p>„ségra“, „bratr“</p> <p>„doktor“, „sport“, „já“</p>
<b>ZŠ ve Středočes. kraji</b>	<p>2x „já“</p>

Zdroj: vlastní šetření

**Prezentace**

# PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

BC. RENATA DVOŘÁKOVÁ

Obrázek 1: Prezentace – úvodní strana  
Zdroj: vlastní prezentace



Obrázek 2: Prezentace – známé osobnosti  
Zdroj: vlastní prezentace

## Otázky

---

- Velká štíhlost se kvůli klamavé reklamě stává předností. Čím nás tato reklama ohrožuje?
- Jaké jsou možné příčiny vzniku?
- Jak PPP poznat?
- Jak se poruchy příjmu potravy léčí?



Obrázek 3: Prezentace – úvodní otázky  
Zdroj: vlastní prezentace

## Poruchy příjmu potravy

---

- Příjem jídla je **základní potřebou každého člověka** – od narození do smrti
- Již v roce **1987** byla vyhlášena WHO za jeden z prioritních problémů světové populace
- Na celém světě trpí některou z forem poruch příjmu potravy kolem **osmi milionů lidí** (2017)
- Tyto poruchy zasahují do všech oblastí života: společenská, emoční, pracovní život

Obrázek 4: Prezentace – PPP obecně  
Zdroj: vlastní prezentace

## Poruchy příjmu potravy

- Jsou jedním z nejčastějších a nejzávažnějších onemocnění ve věkové kategorii **13-25 let**
- Ohroženy převážně dívky a mladé ženy
- Vyrůstá i počet případů PPP u chlapců a mladých mužů



Obrázek 5: Prezentace – rizikové skupiny  
Zdroj: vlastní prezentace

## Možné příčiny vzniku

- Příčiny nejsou přesně dané
- Psychická porucha – každý je k onemocnění náchylný jinak
- Oblasti příčin:
  - Biologické – ženy trpí PPP asi 10x častěji, genetické vlivy
  - Psychické- reakce na životní událost, povahové rysy
  - Sociologické – ideály krásy



Obrázek 6: Prezentace – možné příčiny vzniku  
Zdroj: vlastní prezentace

## Možné příčiny vzniku - psychické

---

- Reakce na traumatickou životní událost
- Rizikové povahové rysy
  - Potřeba pozornosti a snaha být dokonalý
  - Potřeba kontroly nad vším a vždy
  - Sebetrestání – pocit selhání
  - Citlivost na poznámky od okolí



Obrázek 7: Prezentace – psychické příčiny vzniku  
Zdroj: vlastní prezentace

## Možné příčiny vzniku- sociologické

---

- **Kult štíhlosti** – ideál krásy ve společnosti
  - Zdůraznění na kost vyhublých modelek a různých diet
  - Počítačové úpravy –retuše na fotografiích- symetrické, hubenější, svalnatější, vyvinutější tělo...



Obrázek 8: Prezentace – sociologické příčiny vzniku  
Zdroj: vlastní prezentace



## Kult štíhlosti a reklama

- V reklamách lze často slyšet „čím nižší váha, tím lepší zdraví“ ...ale!!!
- **EXTRÉM!!** - „Reklamy docházejí k výrazným extrémům. Nedávno reklama na posilovnu použila fotografie z koncentračního tábora!! (Jednalo se o reklamu na posilovnu v Dubaji, která uveřejnila fotografie z Osvětimi se sloganem „Dejte kaloriím sbohem“. Reklama vyvolala bouřlivé protesty, a na žádost polské diplomacie byla stažena. Majitel nicméně uvedl, že byla nesmírně účinná.“ (Papežová, 2012)



Obrázek 9: Presentace – kult štíhlosti a reklama  
Zdroj: vlastní prezentace

## Jiný kraj jiný mrav.... každá společnost je jiná



- Bandážování nohou čínských žen – trvalé poškození, mrzačení a chronické bolesti nohou
- To, že společnost považuje kult štíhlosti za ideál krásy neznamená, že to není **nebezpečné!!!!**



Obrázek 10: Presentace – jiný kraj, jiný mrav  
Zdroj: vlastní prezentace

## Projevy

---

- Každá nemoc se vyznačuje trochu něčím jiným
- Únava, závrať, poruchy menstruačního cyklu, zvýšení nebo snížení váhy, obtížné vyprazdňování (zácpy), nespavost

Obrázek 11: Prezentace – projevy  
Zdroj: vlastní prezentace

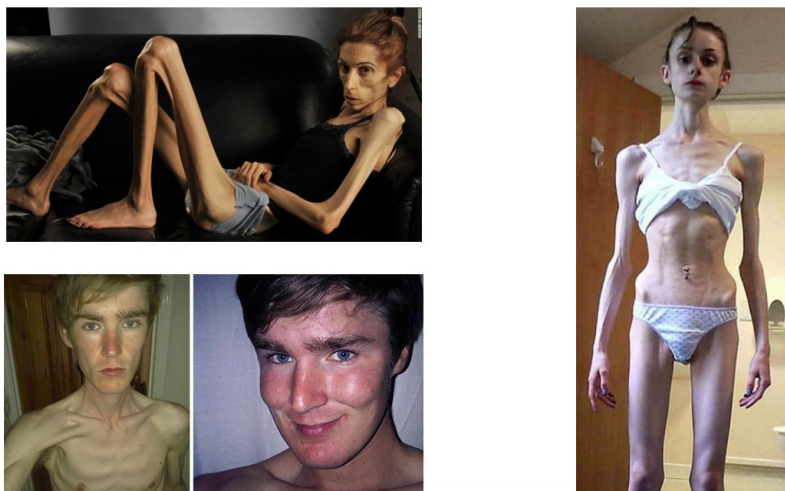
## Mentální anorexie

---

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}^1}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

- Úmyslný úbytek váhy vyvolaný a udržovaný pacientem
  - BMI klesne pod 17,5; prepubertální pacient nesplňuje hmotnostní přírůstek vzhledem k věku
- Kontrola přijímané potravy – potěšení z ovládnutí se
- Strach z tloušťky, který přetrvává i přes velmi nízkou hmotnost
- Ztráta menstruačního cyklu
- Nadměrné cvičení, odmítání jídla, užívání projímadel

Obrázek 12: Prezentace – mentální anorexie  
Zdroj: vlastní prezentace



Obrázek 13: Prezentace – mentální anorexie – obrázky  
Zdroj: vlastní prezentace



## Mentální bulimie

- Opakované epizody přejídání se a pak pocit výtce a deprese
- Neustálé myšlenky na jídlo
- Následují hladovky, zvracení, užívání projímadel
- Často v kombinaci s jinou poruchou

Obrázek 14: Prezentace – mentální bulimie  
Zdroj: vlastní prezentace

## Záchvatové přejídání

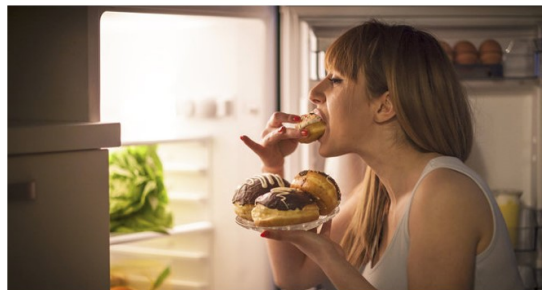


- Opakované záchvaty přejídání – nestřídá s hladovkami nebo zvracením
- Během záchvatu sní nepřiměřené množství jídla – nemusí mu chutnat, nemá hlad ani chuť, nenudí se
- Příjem kalorických potravin
- Příjem velkého množství tekutin – snaha zaplnit žaludek
- Často doma o samotě

Obrázek 15: Prezentace – záchvatové přejídání  
Zdroj: vlastní prezentace

## Noční přejídání

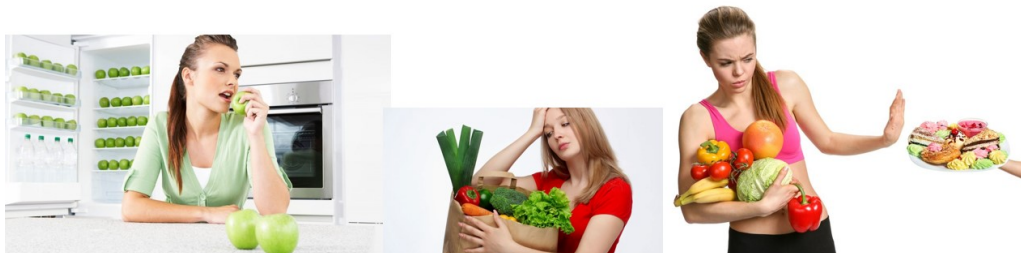
- Záchvaty přejídání pozdě večer a v noci
- Často spojeno s nespavostí



Obrázek 16: Prezentace – noční přejídání  
Zdroj: vlastní prezentace

## Ortorexie

- Patologická potřeba stravovat se výhradně zdravou stravou
- Není schopen sníst potravinu, která obsahuje konzervační látky, barviva, bílou mouku či cukr
- Patologický životní styl
- Zúžení druhů přijímaných potravin – metabolické poruchy, podváha



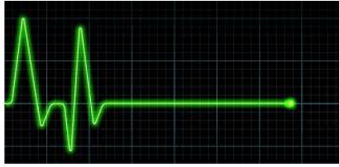
Obrázek 17: Prezentace – ortorexie  
Zdroj: vlastní prezentace

## Bigorexie

- Posedlost vlastním vzhledem a snaha dosáhnout velké fyzické zdatnosti a svalové hmoty
- Pocit, že je slabý, malý, málo vyvinutý
- Neustálé myšlenky na své tělo, vzhled a nedostatky
- Zneužívání anabolických steroidů - Poškození svalové soustavy, ledviny, játra a trávicí soustava



Obrázek 18: Prezentace – bigorexie  
Zdroj: vlastní prezentace



## Drunkorexie



- Člověk úmyslně snižuje energetický příjem potravy během dne, aby si mohl dopřát večer alkohol, který je poměrně hodně kalorický
- Statistiky v USA : až 30 % dospívajících dívek vynechává jídlo, aby mohly pít více alkoholu
- Problémy pro metabolismus – s prázdným žaludkem se vstřebává alkohol rychleji, při míchání alkoholu s energetickými nápoji se zvyšuje krevní tlak a potlačuje pocit únavy
- Důsledky: celkový kolaps organismu nebo případy náhlého úmrtí

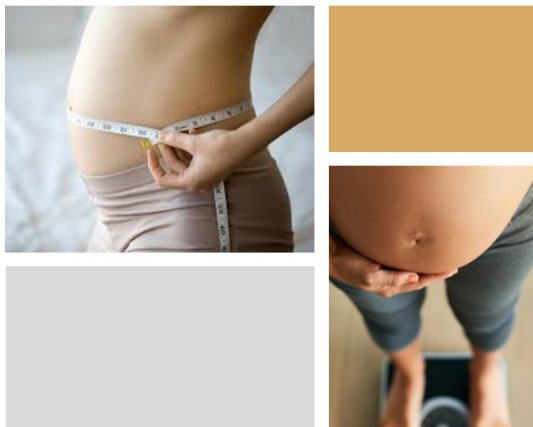
Obrázek 19: Prezentace – drunkorexie  
Zdroj: vlastní prezentace

## Diabulimie

- Spojeno s cukrovkou I. Typu – poškození slinivky břišní. Slinivka produkuje inzulin, který snižuje hladinu cukru v krvi tím, že se cukry uloží do buněk. Cukry potřebují všechny buňky v našem těle jako zdroj energie. Když je cukrů málo, začnou se zpracovávat tuky, aby zajistili potřebnou energii pro život. Nemocnému se inzulin nevytváří a musí ho aplikovat sám.
- Diabulimik schválně užívá méně inzulinu, aby se cukry nevstřebaly do buněk, ale zůstaly v krvi. Když bude v buňkách málo cukrů, začnou se vstřebávat tuky a tím buňka hubne ---hubne i celý člověk



Obrázek 20: Prezentace – diabulimie  
Zdroj: vlastní prezentace



## Pregorexie

---

- Forma anorexie v průběhu těhotenství
- Žena úmyslně snižuje a kontroluje hmotnost, nedodržuje správnou životosprávu
- Fatální následky nejen pro matku, ale hlavně pro dítě – poškození vývinu, nebo smrt

**Obrázek 21: Presentace – pregorexie**  
Zdroj: vlastní prezentace

## Léčba poruch

---

- Velice náročná, dlouhodobá
- Spolupráce nemocného s rodinou a okolím
- Cíl: naučit správné stravovací návyky
- Praktický lékař, nutriční terapeut, psychoterapeutická léčba, psychofarmaka (antidepresiva, léky stimulační chuť k jídlu)
- Anorexie: 50 % se uzdravení, 20 % velmi vyhublí, 25 % velmi štíhlí, 5-10 % umírá na důsledky podvýživy
- Bulimie: 52-70 % uzdravení, zbytek má chronické potíže, opakovaně spadnou zpět do poruchy

**Obrázek 22: Presentace – léčba poruch**  
Zdroj: vlastní prezentace



## Pomoc

Občanské sdružení Anabell	<a href="http://www.anabell.cz">www.anabell.cz</a>
Psychiatrická klinika VFN a LF UK	<a href="http://psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-diagnostiku-a-lecby-poruch-prijimu-potravy">psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-diagnostiku-a-lecby-poruch-prijimu-potravy</a>
Dětská psychiatrická klinika FN Motol	<a href="http://www.fnmotol.cz">www.fnmotol.cz</a>
Idealni.cz	<a href="http://www.idealni.cz">www.idealni.cz</a>
STOP PPP	<a href="http://www.prevence-info.cz">http://www.prevence-info.cz</a>

Obrázek 23: Prezentace – kde hledat pomoc  
Zdroj: vlastní prezentace

## Zdroje

COOPER, Peter J. 2014. *Bulimie a záchvatovité přejídání: jak je překonat*. Praha: Portál. *Rádcí pro zdraví*. ISBN 978-80-262-0706-1.

KRCH, František David. 2003. *Bulimie: jak bojovat s přejídáním*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada. *Psychologie pro každého*. ISBN 80-247-0527-3.

KRCH, František David. 2005. *Poruchy příjmu potravy*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada. *Psyché (Grada)*. ISBN 80-247-0840-x.

MCGREGOR, Renee. 2019. *Ortorexie: posedlost zdravou stravou*. Přeložil Dana BALATKOVÁ. Praha: Dobrovský. *Knihy Omega*. ISBN 978-80-7390-968-0.

PAPEŽOVÁ, Hana a Jana HANUSOVÁ. *Poruchy příjmu potravy: příručka pro pomáhající profese*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlový v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství *Togga*, 2012. ISBN 978-80-87258-98-9.

PAPEŽOVÁ, Hana, ed. *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. Praha: Grada, 2010. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80-247-2425-6.

PROCHÁZKOVÁ, Lenka a Jana SLADKÁ-ŠEVČÍKOVÁ. 2017. *Poruchy příjmu potravy: odpovědi na otázky, na které jste se báli zeptat*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-88163-46-6.

Obrázek 24: Prezentace – zdroje tištěné  
Zdroj: vlastní prezentace



## Zdroje

---


<http://www.anabell.cz/cz/nabizime>

<https://www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/cast-pro-deti/detska-psychiatricka-klinika-2-lf-uk-a-fn-motol/>

<https://www.idealni.cz/>

<http://www.prevence-info.cz/>

<https://psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-diagnostiku-a-lecibu-poruch-prijmu-potravy>



Obrázek 25: Prezentace – zdroje elektronické  
Zdroj: vlastní prezentace

### **Skupinová práce**

Skupinovou práci jsem převzala z knihy Poruchy příjmu potravy od PaedDr. Evy Marádové, CSc. Přesněji z kapitoly: Metodické náměty pro práci s dětmi.

*„Jana nikdy nebyla příliš štíhlá. Nyní ve čtrnácti letech se její postava mění v souvislosti s dospíváním. Dívá se do zrcadla a má pocit, že už by ji doma neměli považovat za malou holčičku. Pokud se své názory snaží prosadit, často se dostává do sporu s rodiči, a to ji velmi mrzí. Dochází k závěr, že to jediné, co ji přináší potěšení, je jídlo. Cestou do školy si kupuje čokoládu, schovává ji ve skřínce ve škole i doma ve svém pokoji. Tajně ji potom rozbaluje a jí. Vyhodnocení: Jak by mohl příběh pokračovat? Vysvětlete, jaké následné problémy může Janě její chování přinést. Hledejte příčiny jejího jednání a pokuste se navrhnout, jak Janě pomoci.“ (Marádová, 2007, s. 28)*

*„Petra chce být tanečnicí. Od předškolního věku pilně trénuje, chtěla by studovat balet na konzervatoři. Její úsilí podporuje i matka, která ji už vidí tančit na divadelním jevišti, aby uskutečnila tak svůj sen...Petru tanec moc baví. Je ochotná oželeť zábavu s přáteli. Ví, že musí silně trénovat, aby se její sen splnil. V poslední době má však nové starosti. Její postava se v souvislosti s dospíváním začala měnit. Při nácviu na školní představení se jí příliš nedařilo a navíc zjistila, že přibrala celý kilogram. Rozhodla se držet dietu. Začala*

si myslet, že čím bude hubenější, tím lepší výkon bude podávat. Podařilo se jí snížit svou hmotnost, ale.... Vyhodnocení: Příběh vyprávějte dál. Zvažte, co by se mohlo stát, pokud bude Petra i nadále omezovat příjem potravy. Co by měla Petra udělat, aby se mohla stát tanečnicí?“ (Marádová, 2007, s. 28)

„Denise je 16 let a sportuje od útlého dětství. Její otec je trenérem házené, maminka byla úspěšnou sportovní gymnastkou. Denisa se zabývá hned několik sporty: hraje tenis, trénuje běh a reprezentuje sportovní oddíl v atletických soutěžích. V poslední době začala na radu kamarádů chodit do posilovny a skutečně intenzivně cvičit. Bojí se, aby neztloustla. „Musíš si jídlo zasloužit“, to je její heslo. Nedokáže se v klidu najíst. Ihned se snaží získané energie zbavit intenzivním cvičením. Pohyb pro ni přestal být prostředek, jak posilovat svou kondici a příjemně se uvolnit. Stal se z něj prostředek, kterým „likviduje“ získanou energii a snaží se hubnout. V době, kdy nemůže cvičit, přestává jíst s odůvodněním, že by určitě přibrala. Nadměrný a důsledně prosazovaný pohyb ji ovládl stejně, jako jiné dodržování drastických diet. I ona se tak ocitla v poradně pro anorektičky... Vyhodnocení: Zdůvodněte, proč se Denisa dostala do problémů. Jak by mohla situaci řešit?“ (Marádová, 2007, s. 28-29)

„Katka se vždy dobře učila a měla spoustu zájmů. Její maminka se však v důsledku úrazu nemůže už starat o ni a o mladšího brášku jako dřív. Katka musí pomáhat, chodí pozdě spát, nemá čas na učení. Její vysvědčení už nepatří k nejlepším. A to se ještě kluk, který se jí líbí, vyjádřil, že s tlustou holkou chodit nebude. Katka se vyděsila a začala s dietami. V té době ji prozradila kamarádka zaručený recept – najíst se a potom vyvolat zvracení. Katka je nadšená. To určitě hned zhubne – může všechno jíst, nic se jí nestane...Vyhodnocení: Diskutujte k příběhu Katky. Zapište, jaké důsledky na zdraví může mít její chování (časté zvracení, používání projímadel). Poradte, co dělat. Zvažte, za jakých okolností mohou být ohroženi poruchami příjmu potravy chlapci. Uveďte příklady.“ (Marádová, 2007, s. 29)

## Test

### 1. Co je podle Vás porucha příjmu potravy?

- a. Psychické onemocnění, které se nedá léčit.
- b. Psychické onemocnění, které se dá léčit.
- c. Výhradně fyzické onemocnění

### 2. Co podle Vás říká BMI (body mass index)?

- a. Ukazuje mou váhu v závislosti na výšce, bere v úvahu i poměr svalů a tuků v těle.
- b. Ukazuje mou váhu v závislosti na výšce, nebere v úvahu poměr svalů a tuků v těle.
- c. Ukazuje mou váhu v závislosti na výšce, bere ohled na tělesné proporce (prsa-pas-boky).
- d. Nevím

### 3. Kdy podle Vás nejčastěji vzniká porucha příjmu potravy?

- a. V dětství
- b. V dospívání
- c. V dospělosti
- d. Po porodu dítěte
- e. Ve stáří

### 4. Co všechno podle Vás může vést ke vzniku poruchy příjmu potravy? (Možnost více odpovědí)

- a. Pocit méněcennosti
- b. Nespokojenost s vlastním tělem
- c. Psychická odolnost
- d. Časná puberta – menstruace, poluce
- e. Nezávislost na ostatních
- f. Narážky okolí na mou postavu
- g. Nekvalitní strava
- h. Snaha být dokonalý(á)

### 5. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje mentální anorexii.

- a. Mentální porucha charakterizovaná zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti přes zdravou míru.
- b. Mentální porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti přes zdravou míru.
- c. Mentální porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání.
- d. Mentální porucha charakterizovaná zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- e. Nevím

**6. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje mentální bulimii.**

- a. Mentální porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- b. Mentální porucha charakterizovaná zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- c. Mentální porucha charakterizovaná zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- d. Mentální porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání a následným vyvoláváním zvracení.
- e. Nevím

**7. Poznáte podle Vás na první pohled člověka trpícího mentální bulimií?**

- a. Ano
- b. Ne

**8. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje drunkorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména opakujícími se záchvaty přejídání.
- c. Mentální porucha charakterizovaná zejména omezováním příjmu potravy a následně zvýšenou konzumací alkoholu.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.

e. Nevím

**9. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje ortorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména periodickým záchvatovitým přejídáním.
- e. Nevím

**10. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje bigorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřenou posedlostí zdravou výživou.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti v době těhotenství.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřeným dávkováním inzulinu do těla diabetika za účelem úmyslného snížení tělesné hmotnosti.
- e. Nevím

**11. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje pregorexii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- b. Mentální porucha charakterizována zejména posedlostí cvičit a v nadměrném množství používat steroidy.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřeným dávkováním inzulinu do těla diabetika za účelem úmyslného snížení tělesné hmotnosti.

- d. Mentální porucha charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti v době těhotenství.
- e. Nevím

**12. Vyberte správné tvrzení, které charakterizuje diabulimii.**

- a. Mentální porucha charakterizována zejména nepřiměřeným dávkováním inzulinu do těla diabetika za účelem úmyslného snižování tělesné hmotnosti.
- b. Mentální porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání.
- c. Mentální porucha charakterizována zejména neúmyslným snižováním tělesné hmotnosti.
- d. Mentální porucha charakterizována zejména naprostým vyloučením sacharidů z jídelníčku.
- e. Nevím

**13. Při jakém chování, byste měli podezření na poruchu příjmu potravy u Vašeho kamaráda? (Možnost více odpovědí)**

- a. Opakovaně po dojedení jídla odejde do jiné místnosti, například na toaletu.
- b. Neustále má tendence se měřit a vážit.
- c. Nutí Vás jíst zdravě.
- d. Rád jí společně s ostatními.
- e. Je ochotný bavit se o jeho způsobu stravování.
- f. Někdy sní nepřiměřeně velkou porci jídla.

**14. Je podle Vás možné, že má člověk několik poruch příjmu potravy najednou?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

**15. Je podle Vás možné, že by se jedna porucha příjmu potravy postupně přeměnila v jinou?**

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

**16. Jak se podle Vás poruchy příjmu potravy léčí?**

- a. U praktického lékaře formou konzultací
- b. Na psychiatrickém oddělení formou individuální a skupinové terapie
- c. Na psychiatrickém oddělení formou podávání léků na nespavost.
- d. Na neurologickém oddělení formou iontové terapie.