

VY_32_INOVACE_S3_RZV20_3	
	
PROJEKT: OP VK I.4.61345741	
Poruchy příjmu potravy	
Anotace	Pracovní listy slouží k procvičení, upevnění či ověření znalostí učiva o poruchách příjmu potravy. Na tento materiál navazuje DUM VY_INOVACE_S3_RZV20_4.
Autor	Mgr. Eva Sasová (Autor)
Jazyk	Čeština
Očekávaný výstup	Uvědomovat si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím.
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné -
Klíčová slova	Porucha příjmu potravy, mentální anorexie, bulimie, záchvatovitě přejídání, orthorexie, obezita, bigorexie.
Druh učebního materiálu	Pracovní list
Druh interaktivity	Aktivita
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	Základní vzdělávání - lehké mentální postižení - druhý stupeň
Typická věková skupina	12 - 15 let
Česká velikost	1 779 kB

3 18-8:04

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Poruchy příjmu potravy jsou **psychická onemocnění**, mezi která řadíme **mentální anorexii** (úmyslné snižování váhy, které může vést až k úplnému odmítání potravy), **bulimii** (přejídání a následné vyvracení potravy) a **záchvatové přejídání** (přejídání zaviněné stresem).

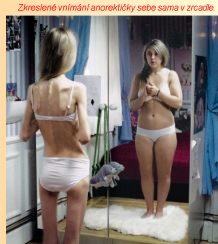


3 18-8:07

Mentální anorexie

Anorexie je **duševní nemoc** spočívající v **odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle**. Přichází pomalu a nenápadně, její průběh je vleklý a **těžba dlouhá a velmi složitá**.

Nemocný se snaží mít kontrolu nad svým jídelníčkem a tělesnou **hmotností**, kterou se zároveň **snaží neustále snižovat**. Onemocnět mohou ženy i muži, nejčastěji v období kolem puberty.



pro více obrázků klikněte zde

3 18-8:09

Projevy

Pro diagnózu musí být splněna tato kritéria (podle MKN 10):

- Výrazný úbytek hmotnosti (u dětí chybění přírůstku hmotnosti), nebo BMI index je 17,5 a méně

- Hmotnost si pacient snižuje sám dietami, často drastickými
- Vnímání sebe sama jako příliš tlustého, strach z tloušťky
- Porucha nebo úplná ztráta menstruace, u mužů ztráta libida a potence
- nespavost, nesoustředěnost

Důsledky

Chudokrevnost, srdeční potíže, suchá, praskající kůže, záněty plic, poruchy paměti, křeče, svalová slabost, neplodnost, psychické problémy (smutek, osamocení, zoufalství, bezmoc, deprese sebevražedné sklony - sebeпоškozování)



Anorexie v **těžké formě** bývá **smrtelná zhruba v 50%**.

3 18-8:10

BMI index

Je **index tělesné hmotnosti** - vypočítáme jej tak, že vydělíme hmotnost (v kilogramech) člověka druhou mocninou jeho výšky (v metrech):

Vzorec:

$$BMI = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$

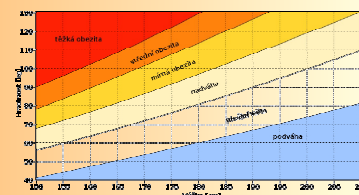
Hodnoty indexu bývají v rozmezí od přibližně 15 až přes 40. Všeobecně je BMI **pod 18,5** považováno za **podváhu**, BMI **nad 25** se považuje za **nadváhu** a BMI **nad 30** za **příznak obezity**. BMI od 18,5 do 25 je považováno za **ideální váhu**.

Tyto hranice platí pro dospělé starší 20 let.

3 18-8:11

Vypočítejte si svůj BMI index a porovnejte výsledek s tabulkou a grafem, zakreslete do grafu ve kterém pásnu se nacházíte:

Kategorie	Rozsah BMI
těžká podvýživa	≤ 16,5
podváha	16,5 – 18,5
ideální váha	18,5 – 25
nadváha	25 – 30
mírná obezita	30 – 35
střední obezita	35 – 40
morbidní obezita	> 40



3 18-8:14

Bulimie

Bulimie jsou **záchvaty přejídání**, při nichž člověk během velmi krátké doby snižuje množství jídla, kterého se vzápětí snaží **zavinit úmyslným vyvrháváním potravy**, užíváním projímadel či látek na hubnutí se snahou, aby postižený netloustl. Bulimie se léčí pomocí psychoterapie.

Projevy

- nemoc nemá zásadní vliv na tělesnou hmotnost = obtížně se rozpozná
- nemocný své záchvaty přejídání a následného zvracení tají
- bulimici považují zvracení a užívání projímadel za "kontrolu" nad jídlem
- uvědomují si svou nemoc a nesprávnost chování - trpí pocitem viny



Onemocnění jater, u dospívajících poruchy růstu a menstruačního cyklu, vznik závislosti na projímadlech (nemou bez nich vyměšovat), bolesti v krku, onemocnění jícnu, větší kazivost až vypadávání zubů či nehtů, rychlejší stárnutí kůže.

3 18-8:15

Záchvatovitě přejídání

Jde o poruchu příjmu potravy, kdy lidé **konzumují velké množství potravy**, přestože **nepocítují hlad**. Zpravidla tak **řeší své osobní problémy**. Nemocný se přejídá, dokud mu není natolik špatně, aby přestal. Ji i takové pokrmu, které mu vůbec nechutnají. Člověk je **ovládán pocitem, že musí jíst**.

Projevy

- porucha se rozvíjí jako reakce na stres, citové strádání či depresivní náladu
- nevyvážené stravování - značné omezování se v jídle se střídá s touhou se přejíst
- s nárůstem hmotnosti roste i nespokojenost se sebou
- po "záchvatu" konzumace potravy přichází fyzicky nepříjemné pocity z přejedení,

Důsledky

Přibírání na váze vedoucí až k obezitě, deprese, nespokojenost se sebou.



3 18-8:16

Některé prameny mezi poruchy příjmu potravy řadí také:

- Obezitu** - důsledek soustavného přejídání, nepravidelnosti v jídlu a nízké, nebo žádné pohybové aktivity.
- Orthorexii** - závislost na zdravém stravování a biologicky čisté stravě.
- Bigorexii** - obsedantní pocit, že je „osoba“ slabá, nedostatečně svalově vyvinutá.



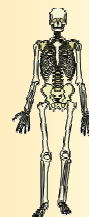
3 18-8:18

Více informací k tématu získáte zde:

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

Dokumentární film ke shlédnutí online (18 min):

<http://www.ceska televize.cz/porady/1095946610-diagnoza/202327274210009-mentalni-anorexia-a-bulimie/video/>



3 18-8:19

Použité informační zdroje:

Příspěvků Wikipedie, Mentální anorexie [online]. Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2012, Datum poslední revize 10. 10. 2011, 12:08 UTC, [citováno 29. 01. 2012] <http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Ment%C3%A1ln%C3%AAD_anorexia&oldid=8513151>

Příspěvků Wikipedie, Bulimie [online]. Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2013, Datum poslední revize 20. 10. 2011, 12:43 UTC, [citováno 29. 01. 2012] <<http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Bulimie&oldid=9618054>>

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl* 1. vyd. Praha: Fortuna, 2003, ISBN 80-7168-712-X.

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl* 2. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2000, ISBN 80-7168-643-3.

Obrázky:

Galerie Smart Notebook 10

NEZNAMÝ. Poruchy příjmu potravy - bulimie [online]. [cit. 29.12.2012]. Dostupný na WWW: http://nati.jss.cz/939/602/cho44boc_43667867_c2.jpg

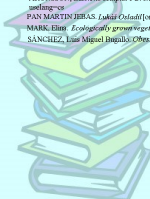
WIKI, CS:SVUJ ME. *Bulimie* [online]. [cit. 15.1.2012]. Dostupný na WWW: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:BMI_girl_cs.png

ARONSON, Lars. *The architecture of the mind* [online]. [cit. 15.1.2013]. Dostupný na WWW: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:LA2-v006-konstallien-sculptur.jpg?uselang=cs>

PAN MARTIN JERAS. *Lada* [online]. [cit. 15.1.2012]. Dostupný na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:LA2-v006-konstallien-sculptur.jpg>

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl* [online]. [cit. 15.1.2012]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diagrama_1.jpg?uselang=cs

SÁNCHEZ, Luis Miguel. *La vida es un sueño* [online]. [cit. 15.1.2012]. Dostupný na WWW: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obelisk.jpg?uselang=cs>



3 18-8:20