

# **Poruchy príjmu potravy**

## **ANOREXIA A BULÍMIA**

**MUDr. Darina Sedláková, MPH**  
**riaditeľka Kancelárie WHO na Slovensku**

**dse@euro.who.int**

**Prezentácia vznikla v rámci projektu „Kričím telom“  
(odborná spolupráca: MUDr. Magda Frecer, MUDr. Martina Paulínyiová)**

# ANOREXIA



- úmyselné znižovanie príjmu jedla - podváha
- kompenzačné cvičenie, zneužívanie liekov
- intenzívny strach z priberania
- časté sledovanie telesnej hmotnosti
- skreslené vnímanie vlastného tela

# BULÍMIA



- nutkavé prejedanie- až opakované záchvaty prejedania, so stratou kontroly- normálna hmotnosť
- následné zbavovanie sa prijatej stravy zvracaním
- nadmerné zaoberanie sa hmotnosťou a vzhľadom
- nízke sebavedomie

**Príznaky oboch ochorení sa môžu prelínať a striedať.**

# Prečo táto téma?

➤ **Štatistika: Najviac ochorení vzniká v období puberty a adolescencie, teda vo veku 12 až 18 rokov.**

➤ **Narastajúci trend!!!**

➤ **Anorexia je treťou najčastejšou chronickou chorobou u dospievajúcej mládeže**

➤ **Choroba sa vyskytuje viac v „bohatších“ rodinách**

➤ **Dôvody choroby majú korene často vo vzťahových problémoch v rodine:**

- slabá komunikácia medzi rodičmi a deťmi,
- pocit osamelosti
- veľké nároky na výkony
- pocit, že jediné, čo sa dá ovládať, je vlastné telo a príjem potravy

➤ **Na podporu vzdelávania mládeže, rodičov a pedagógov**



**KRIČÍM TELOM.  
POČUJEŠ MA?**

Mama, otec, sestra, brat, stará mama, kamarátka, učiteľka... Nikto ma nepočuje.  
A pritom práve vy mi môžete pomôcť. Lebo mentálna anorexia a bulímia nie sú choroby iba o jedle. Jedlo je len prostriedok, ako vo svojom živote môžem ovládnuť to jediné, čo ešte ovládať dokážem: moje telo. Lebo môj život, moje pocity, vašu lásku a pozornosť, ochotu rozprávať sa, už ovládať nedokážem. Ste v tom so mnou. Od začiatku.

**Mentálna anorexia a bulímia začína v rodine, rodina ju môže pomôcť vyriešiť.  
VZDELÁVACÍ PROJEKT VENOVANÝ ANOREXII A BULÍMIÍ**

**HERIAL**  
**esk** GlasnostPlus  
**World Health Organization**  
**VÚC Slovensko**  
**LIGA ZA TRVÁJÚCE ZNÁVIE**

[www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)

# Čo sú to vlastne za ochorenia?

## Poruchy príjmu potravy

chorobný strach z pribratia

úmyselné znižovanie váhy

neustále myšlienky na jedlo

strata iných záujmov,  
zmena správania

emocionálne problémy

závažné zdravotne následky

**Koncentrácia na jedlo  
prekrýva hlbšie  
emočné problémy.**



# Riziko vzniku anorexie

## Biologické príčiny

genetika, vek  
ženské pohlavie

## Rodina

príliš ochraňujúca, kontrolujúca,  
nedostatok autonómie dieťaťa  
nepružná, nedovolí vyjadriť emócie  
preferuje zdravý životný štýl, diéty,  
pestuje kult tela

## Osobnosť:

pedantná,  
úzkostlivá,  
perfekcionistická,  
cieľavedomá,  
ambiciózna

## Stres

Nečakané udalosti,  
rozvod rodičov,  
úmrtie v rodine,  
sťahovanie

## Spoločnosť

ideál krásy je  
štíhlosť, tlak na  
výkon a úspech



# Riziko vzniku bulímie

## Genetika

Výskyt závislostí  
v predchádzajúcich  
generáciách



## Rodina

chaotická rodina, žiadne pravidlá  
nevhodné stravovacie návyky  
deformácia vzťahu s matkou  
v ranom detstve

## Osobnosť:

Impulzívna  
Vyhľadáva pôžitky  
Emočne nestabilná  
Nízke sebahodnotenie  
Negatívny sebaobraz  
Úzkosť, strach z opustenia

## Stres

Významná strata,  
rozvod rodičov.

## Spoločnosť

ideál krásy je  
štíhlosť, tlak  
alebo šikana  
rovesníkov



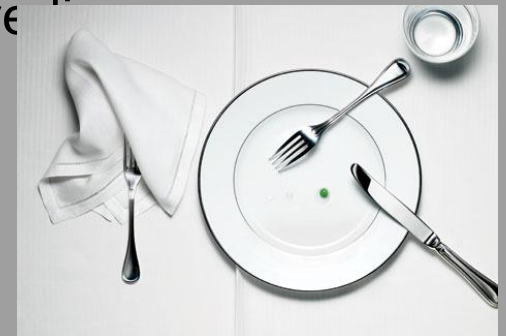
# Prečo o tom hovoríme?

- **Postihuje:** 2 až 5% dospelievajúcej mládeže
- 3. najčastejšia **choroba** u dospelievajúcej mládeže
- U dospelých žien anorexia do 1%, bulímia 1-3%

-  10:1

- často je dlho neliečená
- neskorý záchyt ochorenia a nedostatočná liečba vedie k chronickému priebehu

- Úmrtnosť
  - 3-15% u anorexie
  - 3-9% u bulímii
  - samovraždy, „smrť z vyhladovania“, smrť následkom prasknutia veľkých ciev ...



# Najčastejšie mylné predstavy o chorobe

- Je to ochorenie modeliek, herečiek, baletiek
- Je to len o jedle a diétach
- Stačí začať normálne jesť a problém sa vyrieši
- Je to iba výmysel rozmazaných dievčat





# A predsa...

**Poruchy príjmu potravy nie sú ochorenia o štíhlosti, vzhľade a jedle, ale o emocionálnych problémoch a závažných zdravotných následkoch.**



# Anorexia alebo bulímia?



**Isabelle Caro**



**Lady Diana**

# NÁSLEDKY

## anorexia

- metabolický rozvrat
- poruchy rytmu srdca-zástava
- hormonálne zmeny – napr. amenorhea- neplodnosť
- porucha termoregulácie
- poruchy trávenia
- zlyhanie obličiek
- suchá koža
- atrofia mozgovej kôry
- vypadávanie vlasov
- zrednutie kostí

## bulímia

- časté „pálenie záhy“  
rozleptanie sliznice pažeráka,  
zriedkavo  
prasknutie pažeráka pri  
opakovanom zvracaní
- metabolický rozvrat,  
nedostatok minerálov,  
vitamínov
- hormonálne zmeny-  
nepravidelná menštruácia
- poškodenie zubnej skloviny

# Psychické komplikácie

- popieranie ťažkostí, strata kritickosti
- nedôvera v seba, nízke sebavedomie
- Izolácia, strata kamarátov
- únava, poruchy koncentrácie,
- podráždenosť, vzťahovačnosť,
- depresie, úzkosť, strach
- samovražedné myšlienky,
- závislosti

# Pretrvávajúci problém: nerovnováha v príjme a výdaji energie

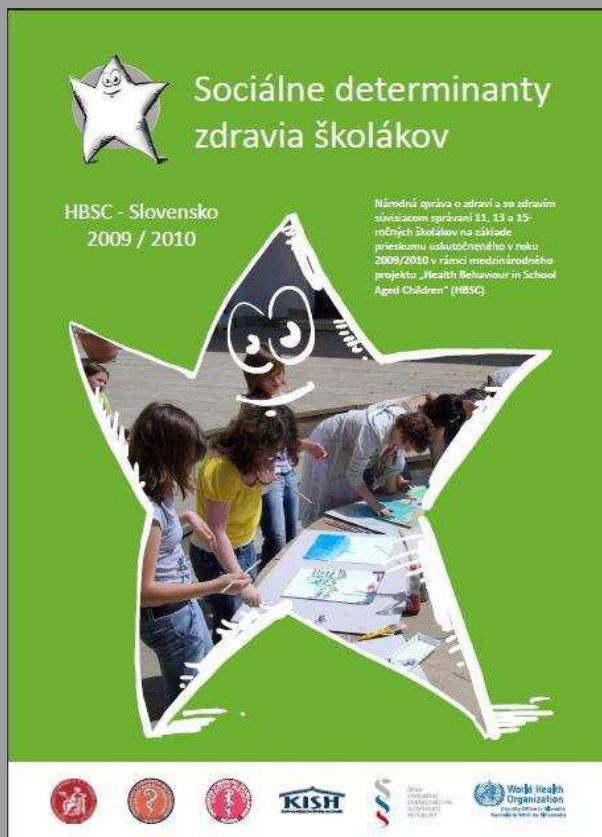
- Nadmerný príjem „nezdravých živín“
- Nedostatočný príjem zdraviu prospešných živín
  - sacharidy, vláknina, nenasýtené tuky, vitamíny, minerálne prvky

**Nedostatočný výdaj energie:**

**Nedostatočný, žiadny pohyb**



# SLOVENSKO: Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11, 13, a 15-ročných (podľa HBSC) 2009/2010

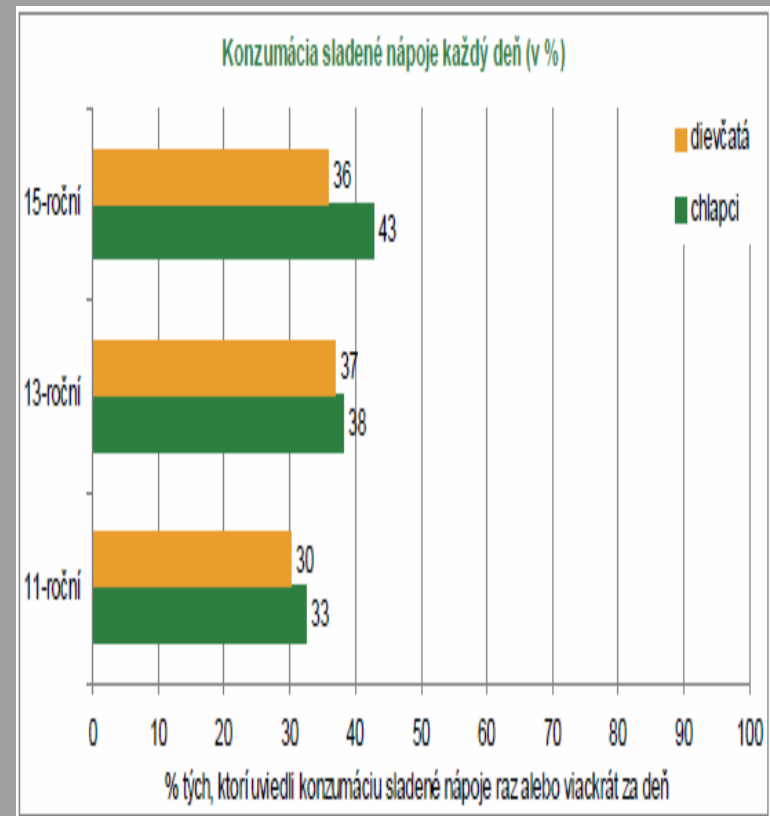
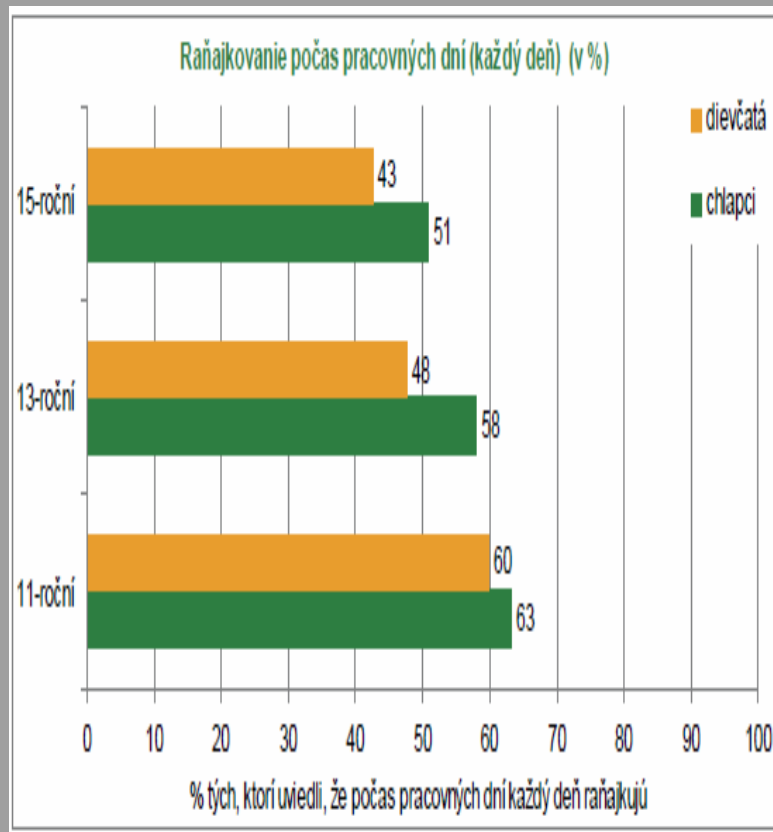


- Školáci hodnotili svoje zdravie a spokojnosť so životnými podmienkami prevažne pozitívne
- Výskyt zdravotných ťažkostí bol vyšší u dievčat
- **Zistenie:** Programy/projekty pre podporu zdravia malo vypracovaných 80 % opýtaných škôl, avšak len 14 % malo pre tento školský rok k dispozícii aj fondy na ich realizáciu

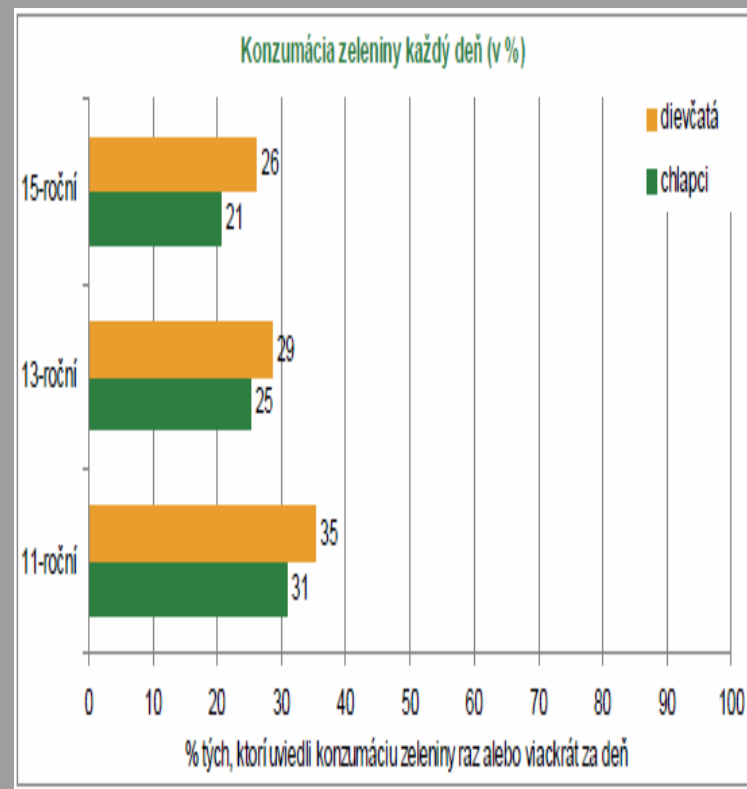
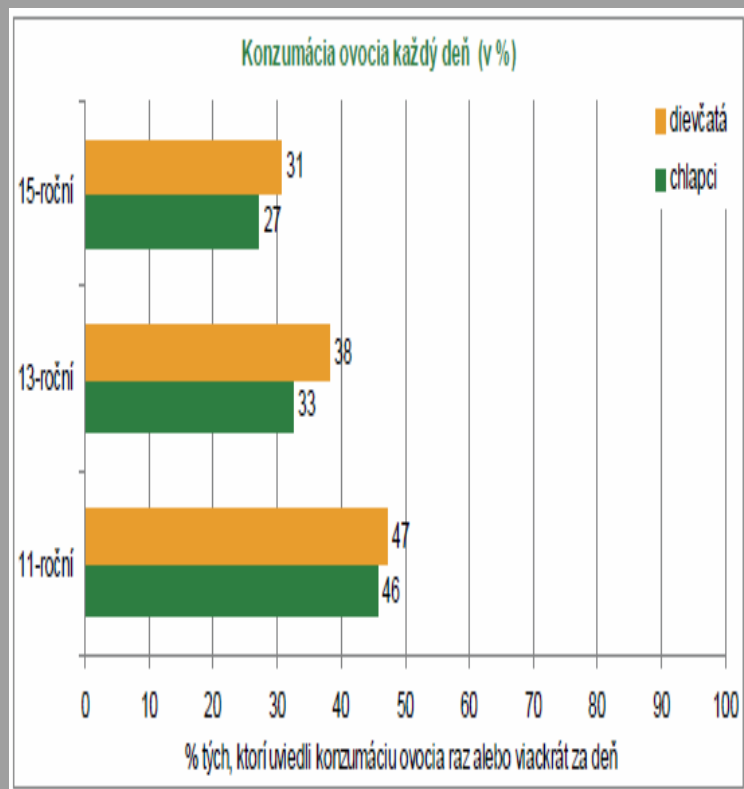


# Raňajky

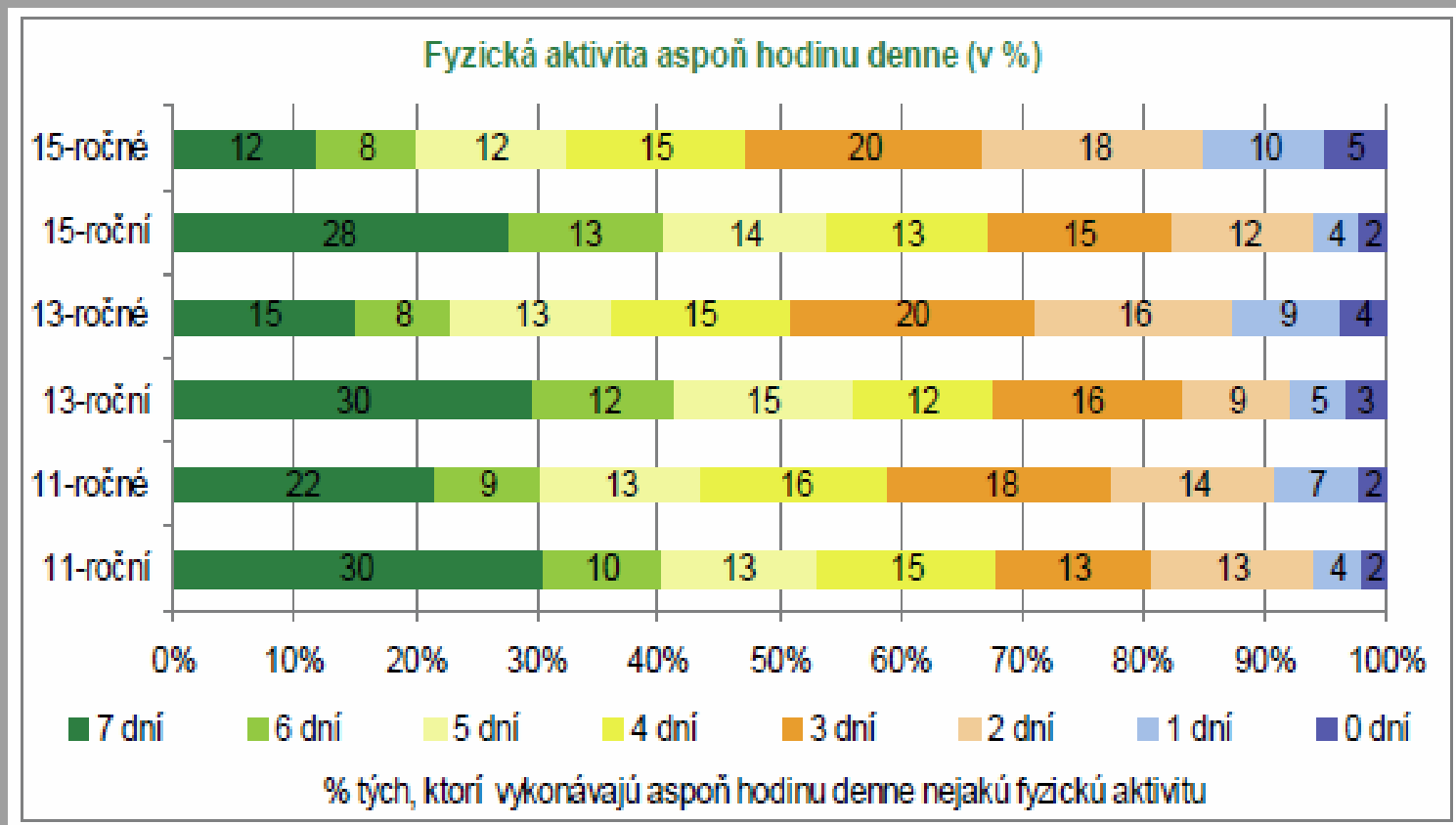
# Sladené nápoje



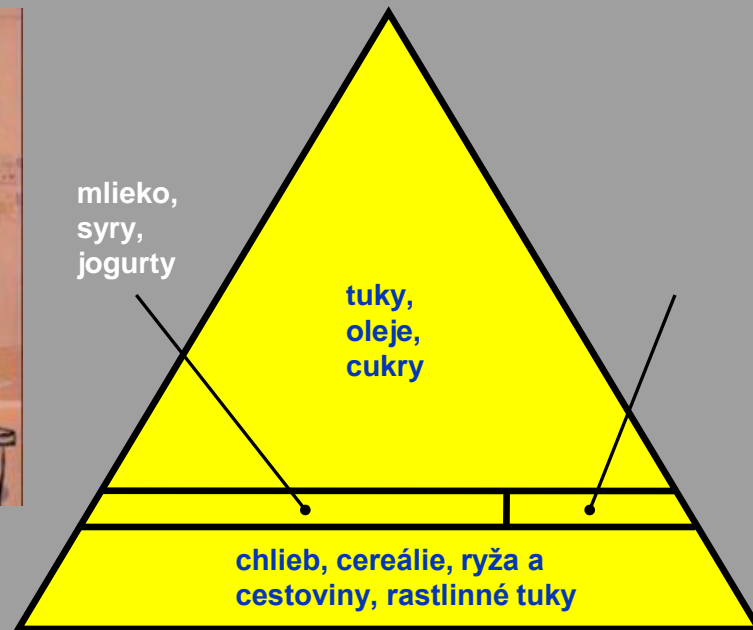
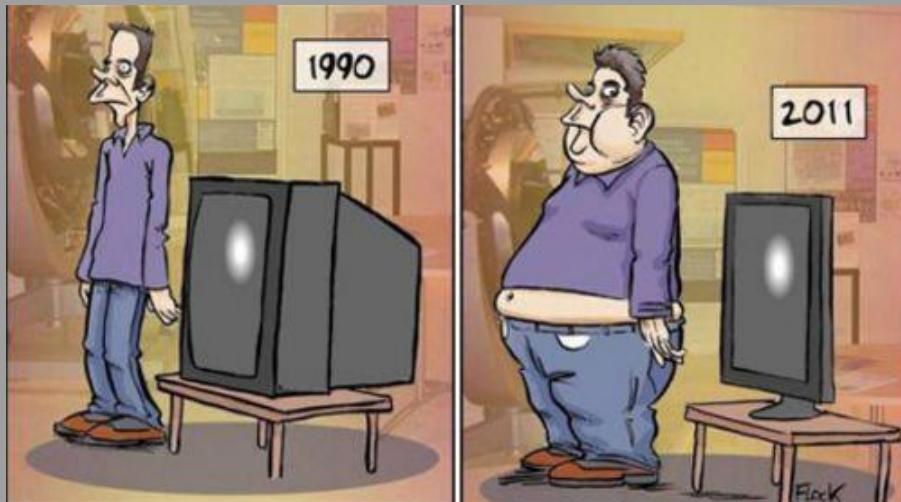
# Konzumácia ovocia a zeleniny



# Pohyb, fyzická aktivita

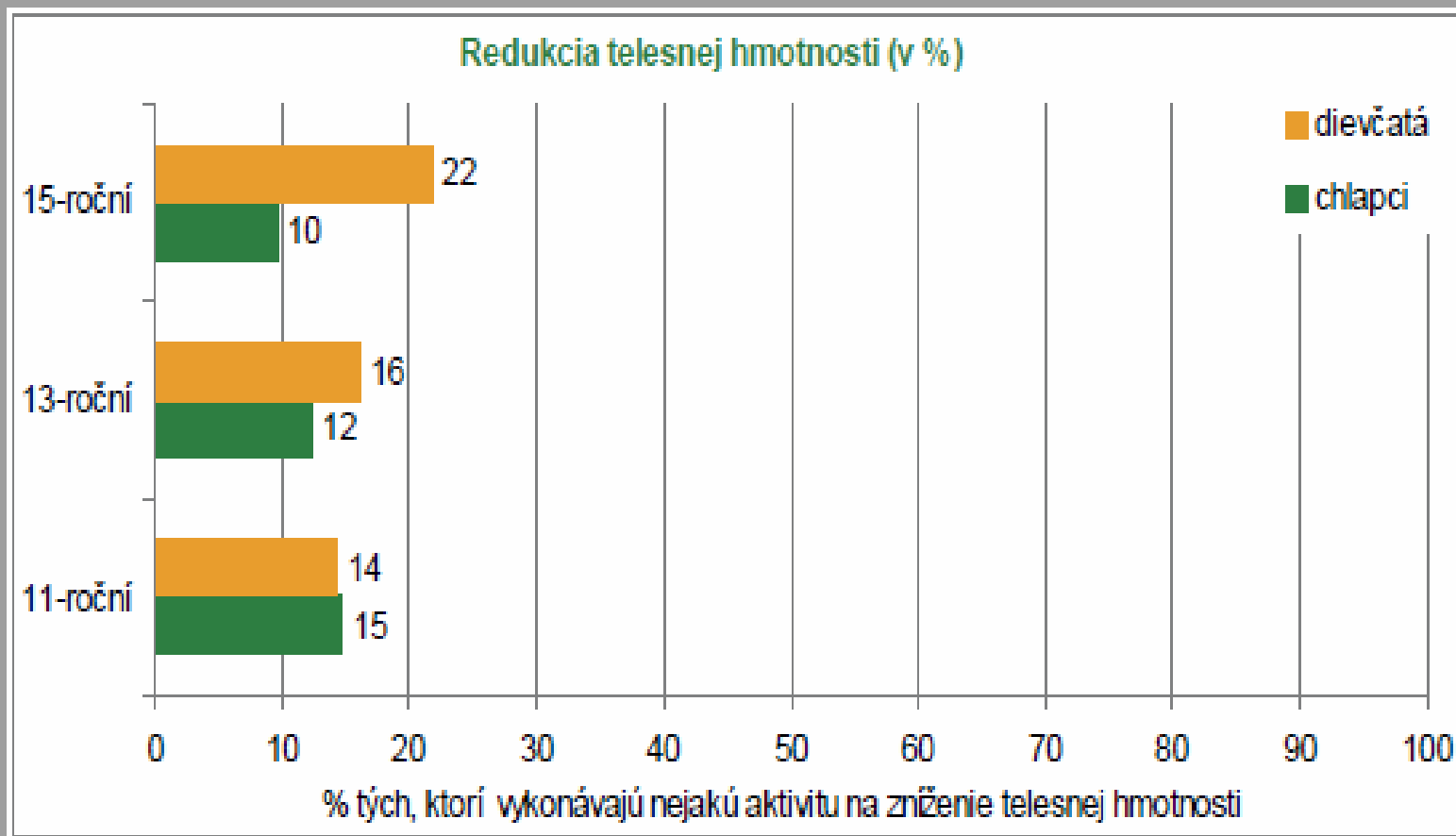


# Homo sedenticus a ICT maniacus



**Pyramída sobotňajšieho  
dopoludnia**

# Držíte /držali ste v posledných 30 dňoch diétu za účelom schudnutia?



# Zhrnutie zistení v štúdií

## Vybrané časti súvisiace s výživou, stravovaním a pohybom

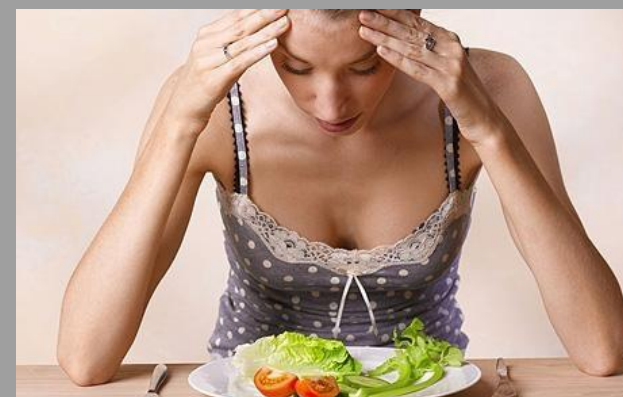
- Raňajkovanie či každodenná konzumácia ovocia a zeleniny klesá vekom, k najvýraznejšiemu poklesu dochádza po 11. roku života.
- Viac než tretina školákov konzumuje sladené nápoje a viac než polovica sladkosti každý deň, počet stúpa vekom.
- Viac ako polovica chlapcov a tretina dievčat si neumýva zuby viac ako raz denne.
- Každé piate 15-ročné dievča sa snažilo o redukciu hmotnosti, čo je 2x viac v porovnaní so skupinou 15-ročných chlapcov
- Viac ako tri štvrtiny respondentov sleduje televíziu dve a viac hodín denne počas pracovných dní. Najčastejšie trávili pasívne svoj voľný čas 13-ročné dievčatá.

Plné znenie správy:

<http://www.who.sk/aktuality/362-narodna-sprava-o-socialnych-determinantoch-zdravia-kolakov->



# Dôležité je, kto som a nie len ako vyzerám



\* ppp = porucha príjmu potravy

## Dotazník porúch príjmu potravy (na základe Eating Disorders Questionnaire)

1. Neustále sa zaoberám jedlom, počítaním kalórií alebo vlastnou váhou/postavou.
2. Strácam kontrolu nad jedlom a prejedám sa.
3. Myslím si, že som príliš tučná/ý, aj keď osoby v mojom okolí mi hovoria, že som chudá/ý.
4. Po jedle sa cítim vinný/á a zvraciam, cvičím alebo používam preháňadla, aby som nepribral/a.
5. Snažím sa mať svoj spôsob jedenia pod kontrolou, obmedzujem sa v jedle.
6. Vyhybam sa jedlu napriek tomu, že som hladný/á.
7. Prestala som mávať pravidelnú menštruáciu (otázka pre iba ženy).
8. Moja nálada závisí hlavne od toho, čo som zjedla alebo koľko vážim.
9. Často som podráždená a hádam sa s mojimi blízkymi.
10. Neviem sa dobre sústrediť.

# Otestujte sa



**5 alebo viac odpovedí "áno" = pravdepodobná porucha príjmu potravy, mali by ste sa poradiť s odborníkom.**

# Chcete pomôcť? Ako na to?

- Nebud'te ľahostajní a nedajte sa odradiť
- Nebud'te na to sami – zdôverte sa niekomu, komu veríte;
- Skúste sa stravovať spolu s kamarátmi, s rodinou, byť viac s ľuďmi pri jedle a po jedle.
- Skúste jesť trikrát denne primerané porcie (jedlo na jeden veľký tanier) medzitým malá desiata a olovrant
- Ak tieto opatrenia zlyhajú, poraďte sa s odborníkom na duševné zdravie (psychiatrom alebo psychológom).
- **Pozor:** laická domáca liečba je často nedostatočná a môže predĺžiť trvanie ochorenia.

Zistite si viac o ochorení  
[www.idealni.cz](http://www.idealni.cz),  
[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)  
Liga za duševné zdravie



***Ďakujem za pozornosť***