

FAKULTNÍ ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLMOUC
HÁLKOVA 4



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Alternativní strava a porucha příjmu potravy

Olomouc, 18. červen 2010

Eva GRAMBALOVÁ

Obsah

1	Úvod.....	4
2	PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY.....	5
2.1	Mentální anorexie.....	5
2.2	Mentální bulimie	6
2.3	Orthorexie.....	7
2.4	Záchvatné přejídání	7
3	Body mass index	8
3.1	Teorie BMI	8
3.2	Hodnoty BMI.....	9
	BMI do 20:.....	9
	BMI v rozmezí 20-25:.....	9
	BMI v rozmezí 25-30:.....	9
	BMI 30-40:	10
	BMI nad 40:.....	10
3.3	Anketa mezi dívkami	10
3.3.1	BMI dotázaných dívek	11
3.3.2	Ovoce a zelenina	11
3.3.3	Cereálie a luštěniny	12
3.3.4	Mléčné výrobky.....	12
3.3.5	Smažená jídla	13
3.3.6	Tučná jídla.....	13
3.3.7	Vynechávání pokrmů	14
3.3.8	Spokojenost s postavou	14
4	Dotazník	15
5	Závěr.....	16
6	Literatura	17

Abstrakt

Moje práce pojednává o poruchách příjmu potravy, jako jsou anorexie, bulimie a jiné. U každé nemoci jsem se snažila zjistit její příčiny, příznaky a následky. Všechny získané údaje jsem zpracovala tak, aby byly srozumitelné všem čtenářům.

Dále jsem se zabývala teorií Body mass indexu. Dozvěděla jsem se spoustu zajímavých informací a použila je k vytvoření srozumitelné definice BMI.

Celou svou práci jsem završila průzkumem mezi dívkami osmých a devátých tříd naší školy. Ptala jsem se na jejich věk, váhu, výšku a stravovací návyky. Výsledky průzkumu jsem zpracovala do názorných tabulek a grafů.

Abstract

My seminar paper is about eating disorders, for example anorexia, bulimia etc. For each disorder I tried to find her reasons, symptoms and implications. All information I wrote as simple as possible for all readers.

Then I thought about theory of Body mass index. I found a lot of interesting information, which I used for making simple definition of BMI.

I finished my seminar paper by survey, when girls from 8th and 9th classes from our school were asked. I asked them for their height, weight, age and eating habits. I created simple tables and graphs by the outcomes of survey.

1 Úvod

Ve své práci se budu zabývat anketou, která bude zkoumat BMI dívek z naší školy, a dále nemocemi, jako je bulimie a anorexie.

Vybrala jsem si tohle téma, protože mi přijde již delší dobu zajímavé, a myslím si, že je dobré mít v tomhle směru přehled. V téhle práci chci dosáhnout zjištění, kolik dívek v mém věku trpí podváhou a kolik nadváhou. Jestli je to pouze špatnými návyky stravování nebo jen tím, že to mají geneticky dáno.

Moji práci by mohli využít v podstatě všichni, kdo mají alespoň malý zájem se o téhle věci dozvědět trochu víc, ale hlavně pro ty, co mají pocit, že trpí nějakou z těch to poruch. Domnívám se, že tohle téma je v jiných školách málo rozebírané a myslím si, že by se mu mělo ve výukách více věnovat a předávat žákům více informací.

2 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Poruchy příjmu potravy jsou zkráceně označovány jako PPP. Jsou to psychická onemocnění, do kterých řadíme anorexii- úmyslné snižování váhy, které může vest až k úplnému odmítání potravy, bulimii- přejídání a následné vyvrhování potravy a záchvatové přejídání způsobené stresem. Popisujeme PPP jako bludný kolotoč.

Poruchy příjmu potravy jsou v každém věku, u muže i u žen, ale nejvíce trpí těmi to nemoci dívky v období puberty. Příčinami si nejsou odborníci jisti. Myslí si však, že dívky v pubertě jsou jen se svými těly velice nespokojeny a proto se snaží tělo zdokonalovat. PPP není jen psychické onemocnění, ale také fyzické.

Psychické příznaky jsou: deprese, výčitky, podrážděnost, nesoustředěnost, závratě, strach z tloustnutí, uzavření do sebe, ztráta zájmu o okolí, únava atd... Fyzické příznaky: řídnutí kostí, zvýšená kazivost zubů, ztráta menstruace a pozdější problémy s plodností, snadný vznik modřin, dehydratace, nízký tlak, selhání srdce aj.

2.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie je psychické onemocnění, které spočívá v odmítání potravy a zkrácené představě o svém těle. Onemocní jí lidé, kteří drží tak přísné diety, že nakonec váží méně než 85% své normální váhy a doslova umírají hladu. Anorexií trpí převážně dívky v období puberty, ale mohou jí trpět i chlapci, všichni v jakémkoliv věku.

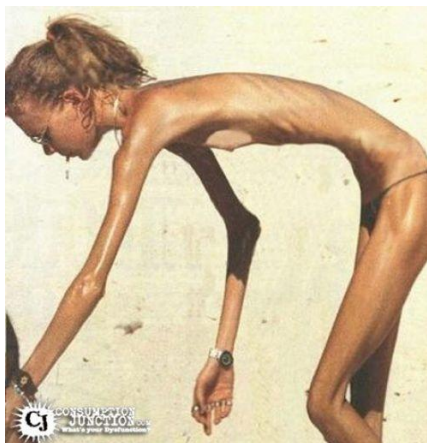
Spouštěcími faktory, které mohou ovlivnit vznik tohoto onemocnění, jsou celé řady. Někdy stačí utrousit nevhodnou poznámku a dítě si ji okamžitě uloží do svého podvědomí a začne reagovat po svém.

Pokud je nemoc teprve na začátku, tak začínají přehnaně sledovat svoji postavu a vidí se jako tlusté a neschopné. Několikrát za den se zvaží a to je motivuje k tomu, aby přestali jíst a snížili tak svoji hmotnost. Kolik by však ve svém věku měli vážit, to většinou netuší a nebo to považují za naprostý výmysl. Snaží se omezit příjem některých surovin. Nejdříve těch nejvíce kalorických a později omezují i všechny ostatní potraviny za účelem snížení denní energie na minimum. V nejhorším případě přestanou dokonce přijímat tekutiny, protože se bláhově domnívají, že i po nich se tloustne. Tohle všechno nakonec vyvrcholí přehnanou pohybovou aktivitou.

Anorektička nedrží dietu proto, aby měla správnou tělesnou váhu a udržela si ji. Žádná hmotnost jí není dost nízká. Trpí utkvělou představou, že je tlustá, i když její vyhublost vyvolává zděšení a vyžaduje okamžitou léčbu. Anorektička popírá jakékoliv fyzické problémy a přitom trpí

závratěmi, ztrátou menstruace a omdlévá z podvýživy. Tvrdí však, že nemá hlad, a přitom je vyhladovělá doslova až k smrti.

První příznaky jsou velice nenápadné, dospívající se naučí taktiky, které rodiče přesvědčí o tom, že je vše v naprostém pořádku. Pokud problém trvá delší dobu, začínají hubnout a přestávají jíst i při společném stravování. Často dochází ke změnám nálad, zhoršuje se kvalita vlasů i pleti a rodiče dostanou podezření, že není vše v pořádku. To už je ale nemoc v plném proudu.



Obr. 1 Anorexie



Obr. 2 Anorexie

2.2 Mentální bulimie

Lidé trpící mentální bulimií se liší od nemocných anorexií tím, že jedí a nejsou tak extrémně vyhublí. Je to stejně jako anorexie psychické onemocnění a v obou případech mají lidé problémy se svou tělesnou hmotností a tvarem postavy. Bulimie je jinak také známá jako býčí hlad.

Bulimií trpí většinou dívky mezi 13. - 20. rokem. Jsou to záchvaty přejídání, při nichž člověk během velmi krátké doby sní velké množství jídla a to až 20 000 kJ! To je množství jídla, které většinou nesní ani dospělý muž za celý den. V zápětí na to nastane pocit viny a dotyčná osoba se snaží celý obsah dostat ven buď zvracením nebo použitím projímadel.

Většina dívek, co trpí bulimií, se začíná přejídat po dlouhodobém hladovění. Bulimičky si myslí, že zvracením se jednoduše zruší účinek jídla, aniž by po něm zůstaly nějaké stopy. Častým zvracením si ničí orgasmus, především játra a u dospívajících v poruchách růstu a menstruačního cyklu.

Použití projímadel nemá ve skutečnosti na změnu váhy velký vliv, způsobuje pouze krátkodobou ztrátu tekutiny. Bulimičky se stávají na projímadlech závislé a nemohou bez nich vyměšovat. Zvracení způsobuje velké bolesti v krku, onemocnění jícnu a zvyšuje se kazivost zubů (díky kyselině ve zvracích). Po nějaké době se po každém jídle musí jít vyvracet, protože si nedokáže pomoci.

2.3 Orthorexie

Orthorexie je choroba posedlá zdravým jídlom. Lidé, kteří trpí orthorexií, často ani nemají ponětí, že jsou postiženi tímto onemocněním nového věku. Tohle onemocnění se liší od předchozích dvou nemocí tím, že takto postižení lidé se stravují relativně normálně ve smyslu energetického příjmu. Trpí velkou touhou po zdravém způsobu stravování, netuší však, že je ale velmi chorobné.

Na začátku je hlavní účel udělat něco pro své zdraví, sledováním a dodržováním trendů zdravé výživy nevyjímaje. U některých lidí však touha po zdravém stravování roste v chorobnou posedlost. Celé dny se zajímají jen o to, co snědí. Odkud jsou potraviny, co obsahují, jaká je jejich výživová hodnota, co se jim dostane do těla způsobí spolknutí jednoho sousta a podobné.

Spousta takových lidí začne preferovat potraviny zásadně od jednoho výrobce, odmítají geneticky modifikované potraviny, velmi dopodrobna zjišťují složení výrobku, sledují obsah „éček“ a mají nejradši bio potraviny. I když jim posedlost na zdravé výživě značně komplikuje život, sami nevidí na svém chování vůbec nic špatného.

Tohle onemocnění jednoznačně nepatří do mezinárodní klasifikace nemocí, ale vědci tento jev již poměrně přesně dokázali popsat a opakovaně jsou o něm publikovány vědecké články. Nejspíše může předcházet závažnější poruše příjmu potravy.

2.4 Záchvatné přejídání

Záchvatné přejídání je jedna z hlavních poruch příjmu potravy. Trpí jím lidé, kteří konzumují velké množství jídla, i když nemají zrovna hlad, a nesnaží se ho v zápětí zbavit jako osoby trpící bulimií. Konzumují i pokrmy, které jim nechutnají. Jsou ovládnuti pocitem, že musí jíst. Zdaleka ne každý obézní člověk trpí záchvatným přejídáním.

Nemoc postihuje obě pohlaví, ale v 85% jí trpí právě ženy a dívky. Může se rozvinout od dospívání v podstatě v jakémkoliv věku. Častou příčinou bývá převážně nevyvážené stravování, které může být způsobeno různými dietami, hladověním, jednostranným jídelníčkem, který se střídá s neodolatelnou, nutkavou touhou se přejíst. Tyhle stavy nejsou výjimečné a velmi často se opakují. Po záchvatu konzumace potravy nastává fyzicky nepříjemný pocit z přejezení, ale nedochází k zvracení. S přibranými kily roste i nespokojenost se sebou samým a snaha se nejrůznějším způsobem omezovat v jídle. Porucha se nejčastěji rozvíjí jako reakce na stres, citové strádání či depresivní nálady a důsledkem bývá přibrání na váze, deprese, nespokojenost se sebou.

Postižené osoby nejedí jen proto, že by měli hlad nebo potěšení z jídla, to je naopak zdrojem strachu, pocitu frustrace a hněvu, úzkosti. Mívají pocity, že záchvaty přejídání jsou důkazem jejich neschopnosti kontrolovat svůj život. Mnozí z nich trpí pocity méněcennosti nebo závisti vůči jiným lidem, kteří samozřejmě těmito problémy netrpí.

3 Body mass index

3.1 Teorie BMI

Body mass index zkráceně BMI je index tělesné hmotnosti. Používáme ho k zjištění obezity nebo podvýživy, umožňuje statistické porovnávání lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka mocninou jeho výšky:

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

Do tohoto vzorce se dosazuje hmotnost v kilogramech a výška v metrech a výsledná jednotka kg/m² se vynechává.

Index tělesné hmotnosti vytvořil někdy v letech 1830-1850 belgický vzdělanec Adolphe Quetelet při práci na svém systému „sociální fyziky“, proto se Body mass index někdy označuje také jako Queteletův index.

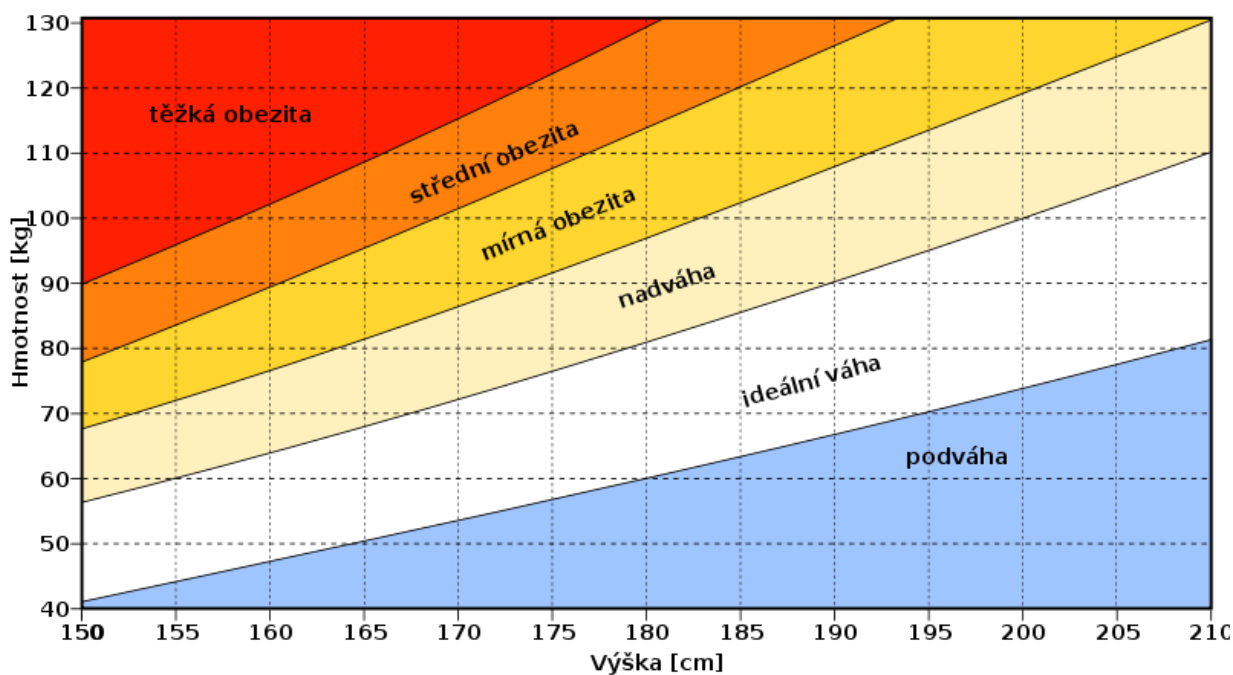
BMI se obecně dá považovat pouze za statistický nástroj, u jedince je BMI jednoduchým prostředkem, který ignoruje velké množství důležitých faktorů například množství svalstva, stavbu těla ... V klinické praxi se proto nejčastěji používají přesnější testy jako měření tloušťky podkožního tuku.

BMI je nejužitečnější pro statistické průzkumy mezi rozsáhlejšími vzorky populace, nejčastěji pro zkoumání korelace mezi obezitou a jinými faktory. Důvodem pro použití Body mass index je, že pro jeho použití stačí v datech uvádět váhu a výšku. Pokud by v datech byly dostupné například výsledky měření biopedance, byl by BMI naprosto zbytečný, to však pro normální průzkumy obvykle neplatí.

Výpočet BMI pro konkrétního člověka proto nelze brát jako absolutní ukazatel, spíše jen jako přibližné vodítko, které by mělo být používáno jen jako jeden z mnohých prostředků.

V populaci se objevují hodnoty indexu v rozmezí od přibližně 15- to je závažná podvýživa až po 40- morbidní obezita. Přesné hranice mezi kategoriemi se mezi odborníky liší, ale všeobecně je Body mass index pod 18,5 považován za podváhu, která je většinou příznakem nějaké poruchy stravování nebo jiného zdravotního problému, mezitím co BMI nad 25 se považuje za nadváhu a nad 30 za příznak obezity.

Hranice hodnot Body mass indexu se také liší pro různé rasy. Například Asiaté používají o něco nižší hranice, za obézní se tam považují lidé s BMI 27,5, jako ideální se stanoví BMI v rozmezí 18,5-23.



Obr. č.3 Graf BMI

3.2 Hodnoty BMI

BMI do 20:

Jestli klesne vaše BMI pod hranici 18,5, tak je vaše váha příliš nízká, trpíte podváhou. Pokud máte hodnotu BMI pod 20, máte velké riziko výskytu různých nemocí a zdravotních problémů. Zajděte k lékaři a společně zjistěte příčinu vaší váhy. Další příčinou vaší váhy, pokud nejste modelka, může být přílišná psychická zátěž.

BMI v rozmezí 20-25:

Patříte k lidem s ideálním BMI a vyváženým svalstvem vašeho těla. Dokážete si udržet zdravý život a normální hmotnost. Dbejte na to, aby se tahle situace nezměnila, dodržujte i nadále správnou životosprávu, konzumujte velké množství ovoce a zeleniny a omezte cukry a tuky.

BMI v rozmezí 25-30:

Trpíte mírnou nadváhou, což může zdánlivě ovlivňovat vaše zdraví. Je to tím, že se nepravdělně a nezdravě stravujete a máte málo pohybu. Konzumujete příliš mnoho tučných jídel a málo ovoce a zeleniny. Nehrozi vám skoro žádné nebezpečí nebo jakákoliv další rizika spojená s nadváhou.

BMI 30-40:

Vaše hodnota BMI je příliš vysoká, trpíte obezitou, která přináší vysoká zdravotní rizika. Zvyšuje se u vás riziko onemocnění cukrovkou, vysokým tlakem, kardiovaskulárními chorobami a dokonce i některými druhy rakoviny. Měla byste zajít k odborníkovi a dohodnout se s ním, co máte dělat. Nejlépe je začít hubnout a sportovat.

BMI nad 40:

V tomhle případě trpíte těžkou obezitou a riziko selhání některých orgánů je velmi vysoké. Měla byste zajít na spoustu vyšetření pod odborným dohledem. Začněte na sobě pracovat co nejdříve. Omezte spotřebu kalorií, jezte zdravě, menší porce, vícerát za den. Začněte se věnovat sportu i každodenní chůze vám pomůže. Konzultujete s odborným lékařem, zda nepodstoupit chirurgické snížení váhy. Při dodržování správné životosprávy to nemusí být řešení jen dočasné.

3.3 Anketa mezi dívkami

Vytvořila jsem dotazník, který jsem dala do dvou devátých a do dvou osmých tříd. Vyplnilo jej celkem dvacet dívek. Dotazník, který naleznete na konci mé práce, byl anonymní.

	1xměsíčně	1xtýdně	2xtýdně	1xdenně	Vícekrát denně
Ovoce a zelenina	0%	0%	10%	65%	25%
Cereálie a luštěniny	5%	45%	35%	15%	0%
Mléčné výrobky	0%	5%	20%	60%	15%
Smažená jídla	30%	30%	35%	0%	5%
Tučná jídla	25%	10%	30%	15%	20%

Vynecháváš často hlavní jídla dne (snídaně, oběd, večeře)?

ANO	NE	NĚKDY
20%	15%	65%
ANO	NE	
45%	55%	

Jsi spokojená se svou postavou?

Tab. č.2 a 3 Výsledky ankety

Tabulka znázorňuje procentuální četnost výskytu jednotlivých potravin na jídelníčku dívek osmých a devátých tříd.

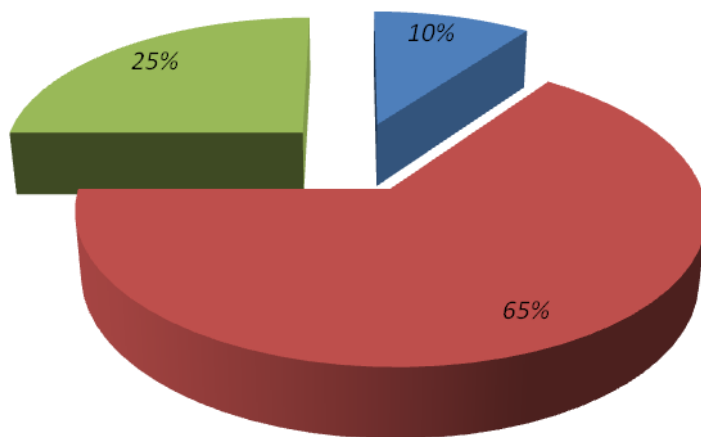
3.3.1 BMI dotázaných dívek

Věk	BMI	Věk	BMI
15	15,7	16	19,9
14	15,9	15	20,2
15	16,4	14	20,2
15	16,7	15	20,2
14	17,6	15	20,3
15	18,7	15	20,8
15	18,8	15	21,6
14	19,4	15	22,3
15	19,5	15	22,6
14	19,6	14	23,6

	Podvýživa
	Optimální váha

Tab. č.4 BMI dotázaných dívek

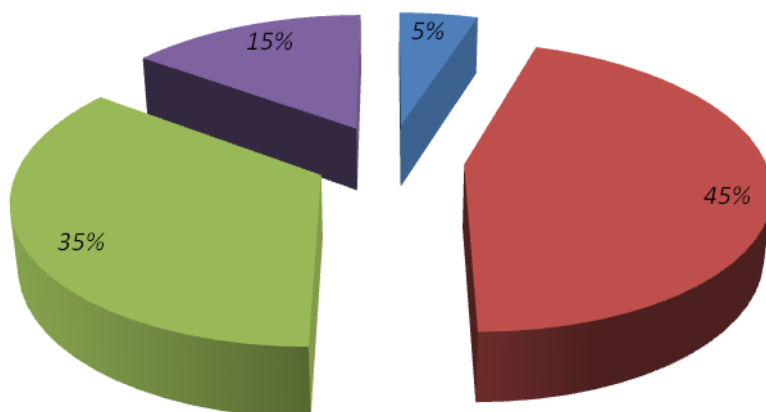
3.3.2 Ovoce a zelenina



Graf č.1 Ovoce a zelenina

Je vidět, že velká většina dívek jí zeleninu a ovoce jedenkrát či vícekrát denně.

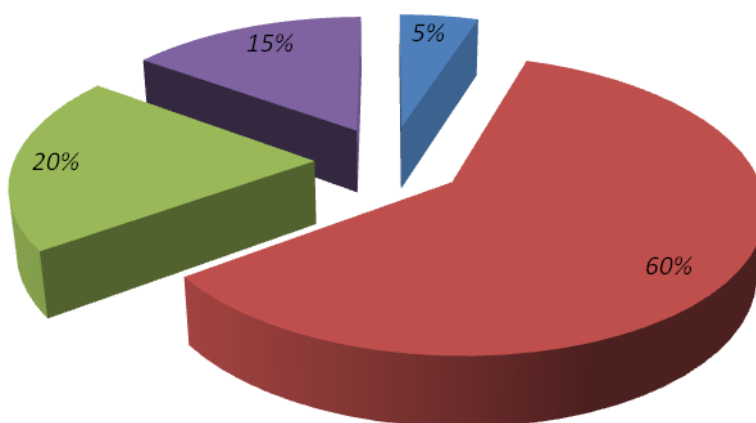
3.3.3 Cereálie a luštěniny



Graf č.2 Cereálie a luštěniny

Cereálie a luštěniny konzumují obvykle jedenkrát až dvakrát týdně.

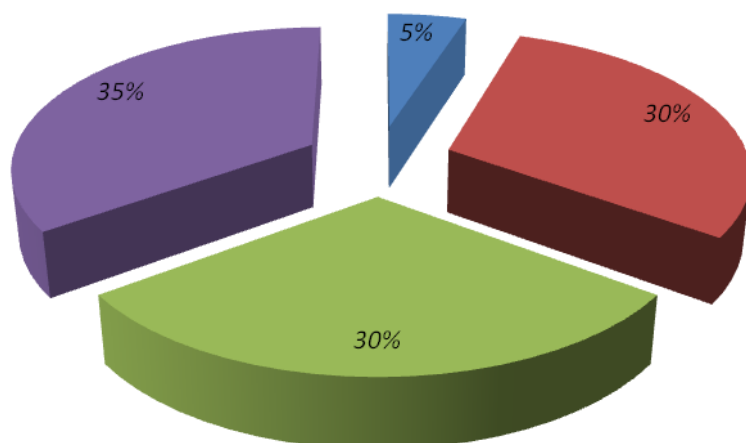
3.3.4 Mléčné výrobky



Graf č.3 Mléčné výrobky

Skoro všechny dívky mívají mléčné výrobky každý den nejméně jednou.

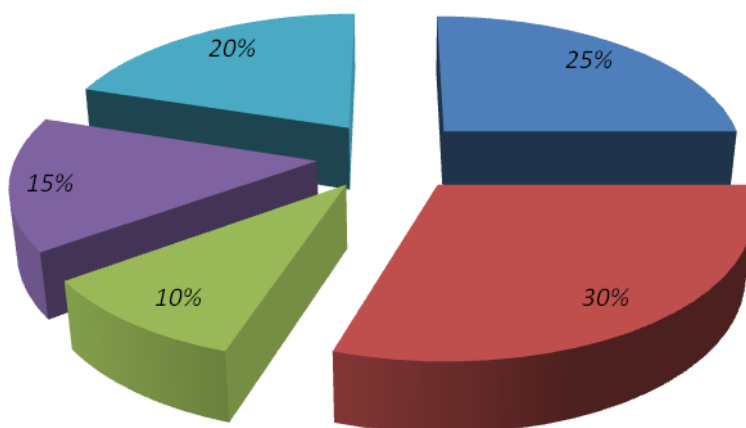
3.3.5 Smažená jídla



Graf č.4 Smažená jídla

Smaženými jídly se děvčata stravují nejčastěji jedenkrát až dvakrát týdně.

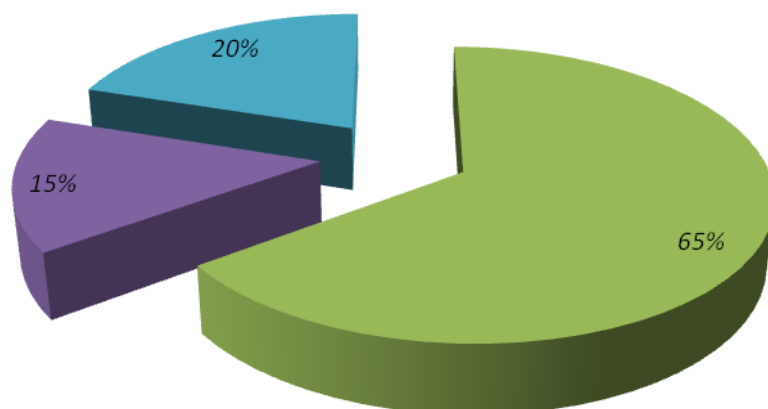
3.3.6 Tučná jídla



Graf č.5 Tučná jídla

Tučná jídla si dopřává každá dívka jinak často, naštěstí žádná ne vícekrát denně.

3.3.7 Vynechávání pokrmů



Graf č.6 Vynechávání pokrmů

Ukázalo se že 65% dotázaných dívek někdy vynechává některý z hlavních jídel dne, 20% pravidelně nemá některé z jídel, na druhou stranu 15% dotázaných se stravuje pravidelně.

3.3.8 Spokojenost s postavou



Graf č.7 Spokojenost s postavou

Průzkum rovněž ukázal, že 45% dívek je spokojeno se svoji postavou a 55% dívek není se svoji postavou zcela spokojeno. Tento výsledek je neuspokojivý, bohužel však očekávaný.

4 Dotazník

Dotazník							
Věk	<input type="text"/>	Výška	<input type="text"/>	Váha	<input type="text"/>	Tekutiny na den	<input type="text"/>
	1xměsíčně	1xtýdně	2xtýdně	1xdenně	jinak		
Ovoce a zelenina							
Cereálie a luštěniny							
Mléčné výrobky							
Smažená jídla							
Tučná jídla							
Vynecháváš často hlavní jídla dne (snídaně, oběd, večeře)?	ANO	NE	NĚKDY				
Jsi spokojená se svou postavou?	ANO	NE					
Děkuji za tvůj čas při vyplňování tohoto dotazníku.							

Obr. č.4 Dotazník

5 Závěr

V mé práci jsem došla k velice překvapivým výsledkům. Dotazník vyplnilo dvacet dívek. Byla jsem velmi mile překvapena, když jsem zjistila, že zhruba polovina z nich je se svojí postavou spokojena. Domnívala jsem se totiž, že bude daleko více dívek v mém věku, co budou nespokojeny.

Dalším pro mě velice příjemným překvapením bylo, že většina dívek konzumuje často jak ovoce a zeleninu tak i cereálie a luštěniny. Smažená i tučná jídla jí párkrát do týdne. Proto se není čemu divit, že v celé mé anketě jsem nenašla ani jednu dívku co by trpěla jen trošku zvýšenou obezitou. Většina dívek mají naprosto ideální postavu. Samozřejmě to není nějak zvlášť přesné, protože každá z nich může mít jinak stavěnou postavu. Ovšem pár dívek trpí podváhou, což není příliš dobré, protože jejich BMI je dost nízké, dokonce na hranici rizikové podvýživy.

Mým cílem bylo rozebrat všechny poruchy příjmu potravy a zpracovat dotazník.

6 Literatura

knihy:

Eva Marádová. *Rodinná výchova- zdravý životní styl 1*: Fortuna, Praha 1999

Eva Marádová. *Rodinná výchova- zdravý životní styl 2*: Fortuna, Praha 2000

Eva Marádová. *Rodinná výchova- výživa a příprava pokrmů*: Fortuna, Praha 1992

Jméno autora. *Název publikace*. Místo vydání: Nakladatelství, rok vydání

webové stránky:

<http://www.chytrazena.cz/zdravi/bmi-kalkulacka/bmi-kalkulacka-368.html>

<http://www.pppinfo.cz/prejidani.asp>

<http://zdravi.dama.cz/clanek.php?d=9657>

www.google.cz