

Otázka: Poruchy výživy ve stáří

Předmět: Biologie

Přidal(a): Elisd

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala panu RNDr. Josefu Skryjovi za přínosné konzultace a možnost nahlédnout do archivu seminárních prací.

Anotace

poruchy příjmu potravy, Lesley Hornby, mentální anorexie, mentální bulimie, záchvatové přejídání, jídlo, psychika, emoce, hladovění, stres, dospívání, perfekcionismus, hubnutí, purgativní typ, restriktivní typ, kontrola, pročišťování, laxativa, diuretika, cvičení, hypoglykemie, krevní cukr, škrob, nadváha, obezita, svépomocné skupiny, terapie, linka důvěry, nutricionista

Úvod

Vybrala jsem si téma „Poruchy příjmu potravy“, protože v současné době je toto téma aktuálnější než kdy jindy a mnoho lidí má zkreslené představy o tom, co tento pojem vlastně znamená. Chci se zaměřit na příčiny, projevy, léčbu a důsledky těchto nemocí a přiblížit myšlenkové pochody a mentální stavy lidí trpících některou poruchou příjmu potravy.

Čím dál více lidí je hospitalizováno ve speciálních léčebných zařízeních s diagnózou mentální anorexie nebo mentální bulimie. Jsou mezi nimi především dospívající dívky, které v honbě za „dokonalou postavou“ neodhadly či ignorovaly hrozící nebezpečí a léčit se většinou začaly až pod nátlakem svého okolí. S hormonálními změnami přišly i změny fyzické a tyto dívky na ně nedokázaly adekvátně zareagovat a začaly svoje tělo vnímat zkresleně. V dnešní době dokonce existují dívky, jejichž vnímání krásy je natolik pokřiveno médii, že anorexii považují za symbol dokonalosti a vědomě se rozhodnou zničit své zdraví, jen aby dosáhly svého cíle. Zakládají webové stránky propagující anorexii a bulimii a navzájem se ve své snaze za jakoukoli cenu ubrat na váze podporují. Štíhlost se pro ně stává důležitější než život. Poruchy příjmu potravy ovšem nejsou jen ženskou záležitostí. Na světě žije asi 8 milionů lidí trpících některou z poruch příjmu potravy a přibližně 10% z toho jsou muži.

Kult velmi štíhlé až chlapecké postavy odstartovala v 60. letech britská dospívající modelka Lesley Hornby známá po celém světě jako Twiggy. Její androgynní vzhled v kombinaci s popularitou způsobil, že mladé ženy a dívky toužily vypadat jako ona. Mnoho z nich však k tomuto typu dívčí postavy, která se podobala spíše té chlapecké, nemělo genetické předpoklady a jejich snaha se tím pádem změnila v nekonečný závod přinášející jen stále více zdravotních a psychických potíží. Tento ideál krásy však setrval i po odchodu Twiggy z módního světa, a tak byly poruchy příjmu potravy v roce 1987 prohlášeny Světovou zdravotnickou organizací za jeden z hlavních problémů populace.

1 Obecná charakteristika poruch příjmu potravy

Mezi poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatové přejídání. Všechny tyto nemoci se vyznačují abnormálním vztahem člověka k jídlu, který, ačkoli je navenek viditelný hlavně po fyzické stránce, má základ v jeho psychice. Dá se říci, že se člověk stává na jídle závislým. Neustále o něm přemýšlí a staví jej před všechno ostatní. Jeho nálada se odvíjí od toho, jak dodržel dietní plán a jaké číslo ukazuje váha.

Všechno ostatní ustupuje do pozadí. Základ spočívá v emočním stavu dotyčného, který se snaží od problémů uniknout skrze změnu stravovacích návyků. Často při nich hrozí vážné zdravotní komplikace a ve velmi pokročilém stadiu nemoci i smrt. Dotyčný si často neuvědomuje, nepřipouští nebo dokonce ignoruje rizika spojená s jeho neobvyklým způsobem stravování a nereaguje ani na opakované výzvy svého okolí, aby vyhledal odbornou pomoc.

1.1 Příčiny poruch příjmu potravy

Obecně lze říct, že poruchy příjmu potravy jsou výsledkem potlačovaných emocí, především vzteku, frustrace, zklamání a bezmoci. Dotyčná osoba potřebuje nějakým způsobem vyjádřit svoje pocity, ale protože nemůže nebo z toho má obavy, hledá jiný způsob, jak dát najevo, že něco není v pořádku. Poruchu nevnímají jako problém. Svůj narušený způsob stravování vnímají jako jediné východisko z nepříjemné situace. Snaží se tím chránit před okolním světem a věří, že jediné jídlo jim s tím může pomoci.

Asi nejčastějším důvodem, proč se lidé snaží zhubnout, je názor společnosti a lidí, jimiž jsou obklopeni. Tento názor je silně ovlivněn médii. Z televize, rádia, časopisů, billboardů, internetu a různých dalších vymožeností dnešní doby na nás svůdně mrkají slavné modelky s „ideální“ postavou, která je nám všem dávana za vzor, ačkoli je cesta k ní z lékařského hlediska často hazard se zdravím. Chceme vypadat dobře i za cenu, že se tak nebudeme cítit? Proč dáváme přednost krásnému tělu před tím zdravým? Chceme být obdivováni a chváleni za svou skvělou postavu, za úsilí, které vynakládáme, abychom jí dosáhli nebo si ji udrželi. Příčinou je hluboko zakořeněná ješitnost. Ať si to chceme přiznat nebo ne, každý si přejeme v něčem vynikat a být úspěšný, aby k nám lidé vzhlíželi s obdivem. A v dnešní době se soustředí velké množství pozornosti právě na tělo. Fyzická atraktivita je spojována s úspěchem, oblíbeností a sebevědomím. Ne nadarmo se dnes říká, že „Krásní lidé to mají v životě jednodušší, i když jsou úplně hloupi.“

Jiným případem jsou rodiny, kde je dospívající stavěn do role dospělého. Taková situace může nastat u samoživitelů a tam, kde má jeden z rodičů problémy s alkoholem nebo drogami. Nejstarší potomek má vlastně nahradit chybějícího nebo problémového rodiče, čímž na něj připadá citová a finanční odpovědnost, na kterou nemusí být připraveno. Přejídáním, či naopak hladověním, může být pokus dotyčného o upoutání pozornosti, aby si ostatní všimli, že danou situaci nezvládá a potřebuje pomoc.

Dalším faktorem podílejícím se na vzniku poruch příjmu potravy je stres. Nervozita ze zkoušek ve škole či problémy v práci, rodinné neshody, špatná finanční situace nebo starosti s přáteli či partnerem. Takové záležitosti nás ženou do úzkých a jídlo se pak často stává dobrým pomocníkem. Málokdo si však na zlomené srdce udělá zeleninový salát. Lidé, kteří se ocitnou pod emočním a psychickým tlakem, mají tendenci uchýlovat se k nezdravé stravě. To následně způsobí zvýšení hmotnosti, což vede k ještě většímu zoufalství a kruh se uzavírá.

2 Mentální anorexie

Nízká tělesná hmotnost je současným společenským trendem, kterému propadl celý vyspělý svět. Se štíhlostí je spojován úspěch a s ním obdiv, někdo je kvůli tomu ochoten jít až do extrému. Na postavu a vzhled je dnes brán možná až příliš velký ohled. *„Moje sebedůvěra a sebevědomí jsou založeny na hlubokém přesvědčení, že musím být fyzicky atraktivní, to znamená štíhlá. Jestliže přiberu třeba jenom půl kila, hrozí mi nebezpečí, že budu nepřitažlivá, a pak vidím budoucnost černě. Jsem z toho zoufalá, a tak se snažím jíst co možná nejméně.“* [1] Některé společnosti dokonce platí svým zaměstnancům různé sportovní aktivity a kurzy, aby udržovali svůj zevnějšek reprezentativní. Není proto divu, že se to občas někomu vymkne z rukou. Můžeme se tak setkat s tvrzením „radši mrtvý než tlustý“, které může mít i odpovídající následky. Je přirozené, že člověku připadá normální to, co je mu odjakživa jako normální prezentováno. Když tedy všude vidí hubené modelky, v každém časopise narazí na článek typu „Jak rychle zhubnout“ a slyší od kostnatých kamarádek, jak jsou tlusté a k ničemu, nepochybně ho to přivede k myšlence, že by na sobě taky měl trochu pracovat, když to dělají všichni ostatní. Problémem je, že ideál krásy je dnes tak vzdálený

reálným možnostem lidského těla, že je prakticky nemožné dosáhnout naprosté spokojenosti. Lidé, kteří jsou ochotni se o to pokoušet do úmoru, trpí mentální anorexií.

Pro někoho může být překvapující, že anorektičky často pocházejí z dobře situovaných, navenek dokonalých rodin. Právě tam, kde je na děti vyvíjen největší tlak. Od dítěte se hodně očekává, musí být úspěšné, oblíbené, inteligentní, dobře vypadat a hlavně nesmí chybovat. Rodina se zdá být bez jediné chybičky a každý jim to závidí. Pro její členy je to ale psychicky velmi vyčerpávající. Dítě je vystresované a anorexie je v podstatě způsob, jak dát najevo, že rodina není v žádném případě tak perfektní, jak se zdá. Pokud rodiče očekávají, že bude jejich potomek ve všem vynikat a za každých okolností si bude vědět rady, jeho psychika se dříve nebo později zhroutí a dítě získá pocit, že nikdy nic neudělá dost dobře. Vytvoří si negativní vztah k sobě samému a je na nejlepší cestě k anorexii. Nemocní lidé se tedy snaží ventilovat své pocity a mít kontrolu alespoň nad svým tělem. Je to pro ně řešení jejich psychických problémů.

2.1 Příčiny mentální anorexie

Největší riziko hrozí dospívajícím dívkám procházejícím pubertou. V tomto období se vlivem hormonů mění jejich dívčí tělo v ženské a jejich psychika je nestálá, na všechno reagují citlivěji. Chtějí být oblíbené mezi svými vrstevníky a samozřejmě se chtějí líbit chlapcům. Drží různé diety a odmítají jíst tučná jídla, aby nepřibraly, protože pak by je nikdo neměl rád a nikdo by se s nimi nechtěl bavit. Alespoň ony si to myslí. Štíhlost je pro ně synonymem sebevědomí a silné vůle. Často se také stává, že dívka trochu přibere, zpanikaří a při snaze zhubnout zpět na svoji původní hmotnost začne věnovat zvýšenou pozornost svému vzhledu a dietám. Ve svém snažení nepoleví, ani když se zbaví nabraných kilogramů. Říká si, že když to dotáhla tak daleko, tak to přece nevzdá.

Příčinou vzniku anorexie se nezdá stane nějaká pichlavá poznámka týkající se dívčina těla. Stačí, aby babička prohlásila něco ve smyslu: „Podívejte se na tu naši holčičku, jakou začíná mít pěknou slovanskou postavu,“ aby se dívka v hlavě rozsvítil červený vykřičník. Hned po příjezdu domů se postaví před zrcadlo a začne si kriticky prohlížet ty své slovanské tvary. Většina dívek dojde k závěru, že jsou oplácené a musejí zhubnout.

Mezi lidmi trpícími anorexií se nezdá vyskytují perfekcionisté. Lidé, na které je již od dětství vyvíjen značný psychický tlak ze strany rodičů a příbuzných, kteří od nich permanentně očekávají velmi dobré výsledky. Úspěch je považován za naprostou samozřejmost, a když se náhodou nedostaví, snese se na dítě vlna kritiky v podobě nadávek, ponižování a urážek, že je neschopné a nikdo je nikdy nebude mít rád. S rostoucím věkem se požadavky stupňují, až dostávají naprosto nereálnou podobu a člověk má pocit selhání vůči rodině i sobě. Takový člověk přestane věřit ve vlastní schopnosti a charakter, což následně vyústí v pocit, že jediný způsob, jak by ho někdo mohl mít rád, je vypadat naprosto dokonale. Zkušenost mu ale velí, že nikdy nic neudělal dostatečně dobře, a tak pro něj neexistuje hranice. Zažitý hlas rodičů v jeho mysli mu říká, že se musí snažit pořád dál.

U velmi mladých dívek se s poruchami potravy často setkáváme z důvodu fyzických změn během dospívání. Některé z nich mohou být na svůj zevnějšek citlivější, a tak pro ně může být těžké vyrovnat se se zaoblením boků, růstem prsou a vytvarováním zadních partií. Najednou si připadají velké a mohutné. Chtějí získat zpět plochou dětskou postavu, což ale není možné, protože změna tělesné struktury je trvalá. Výsledkem jsou viditelně vystouplé kosti, především pánevní, žeberní a klíční. Někdy neskončí jen u toho, tělo se tak čím dál víc podobá kostře a jeho funkce jsou narušeny, někdy dokonce nenávratně.

Podobným případem jsou rodiny, kde jsou určitým způsobem narušeny rodinné vztahy, ať už mezi rodiči, sourozenci či rodiči a dítětem. Pro dítě je rodina velmi citlivá záležitost a napjaté vztahy v ní mohou vést k tomu, že se cítí v porovnání s problémy dospělých nedůležité, jelikož nemůže nijak výrazně zasáhnout nebo ovlivnit danou situaci. Kromě toho je na rodičích stále závislé, nemá vlastní příjem ani byt, nedokáže se samo uživit. Někteří rodiče si

odmítají připustit vzrůstající nezávislost dítěte. Domnívají se, že je stále stejně nesvéprávné a je tedy jejich povinností za něj všechno rozhodovat, protože oni přece vědí, co je pro něj nejlepší. Takovou bezmoc si pak dítě vynahrazuje tím, že má pod kontrolou samo sebe. Striktní odpirání jídla mu dává pocit, že má nad něčím moc, že svojí vůlí něco ovlivňuje. Možnost rozhodnout se bez ohledu na ostatní pro něj symbolizuje vnitřní svobodu.

2.2 Příznaky mentální anorexie

Základním příznakem je, že nemocný si nikdy nebude připadat dost štíhlý, i kdyby z něj zbyla jen kostra. Svě tělo vnímá zkresleně a neustále má pocit, že je tlustý a musí zhubnout. Žádná hmotnost pro ně není dost nízká. Přiměřené množství jídla neexistuje, když něco snědí, zdá se jim, že se přecpávají, i kdyby to bylo zrnko rýže. Pokud tedy něco jedí, snaží se, aby toho bylo co nejméně za co nejdelší dobu. Navíc nastává poměrně paradoxní situace, kdy dotyčný věří, že když zhubne, bude se cítit lépe, přestože si možná nenávratně zničí zdraví. Zde je jasně patrné, jak důležitá dnes štíhlost pro lidi je. Vystouplá žebra a klíční kosti, propadlé tváře a velmi zřetelná pánevní kost jsou dnes pro mnohé znakem krásy, a ne blížící se katastrofy. Tento přístup je logickým vyústěním přehnaného významu, který je v naší společnosti postavě připisován.

Anorektičky by nejraději nejedly vůbec, ale protože hladovět nelze věčně, jednou za čas nad sebou ztratí kontrolu a přejedí se. Tento typ anorexie se nazývá purgativní typ. Kromě toho, že je jim samozřejmě velmi špatně, neboť jejich organismus není na tak obrovské množství jídla zvyklý, přicházejí výčitky svědomí. Úplně je pohltí pocit selhání a začnou hledat způsob, jak zabránit příbytku na váze. Některé se snaží jídlo vyzvracet, jiné užijí velké množství projímadla, další stráví dlouhé hodiny cvičením. Všechny si opět naordinují přehnaně striktní dietu nebo hladovku na následujících několik dní, aby se potrestaly za svou nedostatečně silnou vůli a aby odčinily tento chvilkový zkrat. Typ nemocných, u kterých nedochází k opakovaným záchvatům přejídání, se nazývá restriktivní.

Pro lidi postižené anorexií se možnost kontroly vlastního těla stává opojnou. Na rozdíl od zdravých lidí si neuvědomují, že štíhlá postava jim nezachrání vztah ani nezaručí úspěch v práci či ve škole. Naprosto se oddávají triumfálnímu pocitu kontroly nad sebou samým a všechny ostatní problémy odsouvají stranou. Proto mají také často pocit nadřazenosti. Podle jejich iracionálního uvažování jsou mentálně silnější, protože se dokážou ovládat a jedí málo nebo vůbec, zatímco ostatní lidé se nechutně přejídají a nemají žádnou sebekontrolu.

Při jídle se nemoc projevuje různými rituály. Některé anorektičky si krájejí jídlo na miniaturní kousky, což dokáže vytvořit pro nepozorné oči iluzi, že normálně jedí. Ve skutečnosti si s každým soustem dávají načas a snědí toho mnohem méně než ostatní. Jiné dívky počítají, kolikrát přežvýkaly sousto, a mají pro to třeba stanovený i minimální počet, po kterém mohou sousto polknout. Samozřejmě žvýkají co nejpomaleji. Podobným pravidlem je pití vody po každém soustu, aby naplnily žaludek a snědly toho co nejméně. Některým slouží jako motivace zrcadlo. Když musejí něco sníst, sednou si i s talířem před zrcadlo a při jídle se na sebe dívají. Jejich tlustá postava je má od konzumace odradit a připomenout jim, jaký je jejich cíl.

Zvláštní rituály se týkají i cvičení. Neustálý strach z přibrání na váze je znásoben představou, že by dotyčný měl přestat cvičit nebo by třeba jeden den vynechal. Spousta anorektiček cvičí a tancuje dlouho do noci, některé vymýšlejí šílené způsoby, jak alespoň trochu cvičit v zaměstnání. Při jídle pochodují po místnosti a snaží se tak minimalizovat jeho účinky.

2.3 Důsledky mentální anorexie

Přestože si to postižení nepřipouštějí, anorexie s sebou nese závažné zdravotní problémy a někdy i smrt. Dotyční trpí závratěmi a omdlávají z podvýživy, ale nadále tvrdí, že jsou v pořádku a jejich jediným problémem je tloušťka. Nejsou schopni se soustředit, protože

neustále myslí na jídlo, co všechno už snědly a jak se mu vyhnout, a plánují si dlouhé cvičící programy. Psychické vyčerpání i noční fyzická námaha mají za následek nedostatek spánku nebo dokonce těžkou insomnií, což způsobuje spolu s domnělou neschopností zhubnout deprese. Značně k nim také přispívá špatná výživa. Zhoršený imunitní systém a oslabení těla ztěžuje hojení ran a prodlužuje dobu léčení. Existují případy, kdy nemocný zemřel na obyčejné nachlazení, protože jeho organismus byl natolik oslaben hladověním, že nebyl schopen se nákaze bránit. Mnohem snadněji proto také dochází ke vzniku podlitin, což je také způsobeno nedostatkem podkožního tuku, který se projevuje i sníženou odolností vůči chladu. Pro tělo je to krizová situace, a tak se pokryje vrstvou jemného, měkkého ochlupení, které má nejspíš sloužit jako kompenzace. Klesá tlak, srdeční tep je nepravidelný, může dojít i k selhání srdce.

Některé anorektičky mají ve své paranoii strach, že přiberou i z vody, proto užívají diuretika, aby se odvodnily a trpí silnou dehydratací. Ta představuje značný nápor na ledviny, což může spolu s nedostatkem draslíku vést k jejich selhání. Vzhledem k tomu, že tělo postrádá mnoho důležitých živin, není schopné se regenerovat. Vlasy jsou kvůli nedostatku bílkovin suché a víc vypadávají, nehty se lámou a třepí, pleť je naředlá nebo nažloutlá a má tendenci praskat.

Nemocní často ztratí mnoho blízkých, protože jsou natolik zaneprázdnění jídlem a dietami, že úplně přestanou vést společenský život, odmítají schůzky s přáteli, rodinné oslavy, sporty a jakékoli jiné aktivity. Středem jejich uzavřeného světa je jejich tělo a „péče“ o něj. Navíc jsou fyzicky vyčerpané hladověním a neustálým cvičením, takže nemají ani náladu ani sílu se účastnit setkání s jinými lidmi.

Když člověk hladoví, tělo nedostává krevní cukr, a tak si ho musí brát z jater, kde jsou zásoby glukózy. Ty jsou však vyčerpány již po jednom dni hladovění. Lidé se mylně domnívají, že když nejedí, zpracovává tělo tělesný tuk. Ve skutečnosti si bere živiny z vnitřních orgánů a svaloviny.

3 Mentální bulimie

Bulimie se nachází někde na půl cesty mezi anorexií a záchvatovým přejídáním. Stojí proti sobě dvě silné touhy, mezi nimiž se postižený nedokáže rozhodnout. Na jedné straně nezkrtná chuť k jídlu, na druhé touha být krásná a štíhlá. Řešení tohoto dilematu naleznou v pročišťování zvracením nebo laxativy. Funguje to tak, že se člověk jí cokoliv a kdykoliv, nijak mu to nevadí, dokonce se cítí dobře. Poté však přichází pocit viny a výčitky, strach z přírůstku na váze a vzápětí letí všechno sněžené jídlo do záchodu. „*Teprve když mi začne být špatně, přestanu jíst. Cítím nepřekonatelnou touhu zbavit se všeho, co jsem snědla. Strčím si prst do krku a zvracím a zvracím, dokud se úplně nezbavím všeho jídla. To mi přináší pocit úlevy a očištění.*“**[2]**

Přestože se anorexie a bulimie v lecčem podobají, je mezi nimi jeden základní rozdíl. Zatímco anorektičky se nemocí snaží řešit své potíže a opravdu věří, že když zhubnou, všechno se spraví, bulimičky zcela zjevně zvracení kvůli svému vzhledu a postavě. Anorektičky jsou křehké, ustrašené holčičky, bulimičky jejich přesný opak. Jsou ambiciózní, úspěšné a prezentují se jako silné ženy. Proto jsou bulimičky většinou věkově starší než anorektičky. Jde jim o to, aby dobře vypadaly a aby je ostatní obdivovali za jejich štíhlé tělo. Nechtějí se vzdát svých oblíbených pochoutek, ale také se jim nechce dít dlouhé hodiny v posilovně, tak zvolí jednodušší cestu – zvracení. Mnoho z nich je zpočátku nadšených nově objevenou metodou, která jim dovoluje jíst všechno, co chtějí, v neomezeném množství a přitom nepřibrat ani gram. Na následky už nemyslí. Na rozdíl od anorektičky, která je extrémně štíhlá, si bulimička udržuje normální hmotnost. Strach z tloušťky mají však společný. Bulimie je dokonce rozšířenější poruchou než anorexie, ta je však kvůli svým tragickým důsledkům více ve veřejném povědomí.

Bulimičky se ale nepřejídají úmyslně. Snaží se jídlu naopak vyhýbat, a tak ho schovávají, vyhazují, znehodnocují čisticími prostředky, snaží se mít doma prázdnou lednici. Jakmile ale

dostanou chuť, dokážou si jídlo obstarat. Klidně jej proto vyndají z odpadkového koše nebo omyjí jedovaté látky. Vzhledem k tomu, že jídlo zvracejí, dokážou toho sníst ještě víc než lidé trpící záchvatovým přejídáním. Během záchvatu přejídání jsou schopny zkonzumovat i 20 000 kcal, což je desetinásobek doporučeného denního příjmu. Některé ženy závislosti propadnou natolik, že kradou peníze nebo provozují prostituci, aby mohly uspokojit svůj návyk.

Některé dívky volí zpočátku jen laxativa, protože jim to připadá méně drastické než zvracení. Nemůže to však fungovat dlouhodoběji, protože v době, kdy začne projímadlo působit, už je potrava strávená a úbytek hmotnosti je způsoben ztrátou tekutin. Tělo si po nějaké době na laxativa zvykne a jejich účinek utlumí. Mnoho bulimiček dávku neustále zvyšuje, ale dříve nebo později se uchýlí ke zvracení, protože projímadla prostě přestanou zabírat. Většinou se tomu ale snaží co nejvíc vyhýbat, protože jsou znechucené samy sebou i po pročištění. Vnímají ho jako selhání a pociťují k sobě odpor. Stydí se, že se nedokázaly ovládnout, a to nejen v jídle. Mnoho bulimiček si přeje mít normální stravovací návyky a po každém zvracení si slibují, že tentokrát to bylo naposled. Drtivá většina to dodržet nedokáže a pak jsou samy sebou znechucené ještě víc. Jejich život je tak vlastně neustále plný frustrace, zklamání a vzteku. Určitou náhražkou zvracení může být cvičení, tento způsob kompenzace volí především muži. Je možné, že mužů trpících bulimií existuje mnohem víc než je nám známo, protože si svůj stav neuvědomují. Sportovci, kteří často a hodně cvičí nebo posilují a přitom si hlídají váhu, mohou trpět poruchou příjmu potravy, aniž by o tom věděli.

3.1 Příčiny mentální bulimie

Bulimičky velmi často pociťují úzkost, které se snaží zbavit pomocí jídla. Jakmile ale začnou jednou jíst, neovládou se a přejedí se. Jejich stav se dá přirovnat k transu. Přestože si během konzumace uvědomují, že by se přejíst neměly a ani nechtějí, nějaké vnitřní nutkání jim nedovolí přestat, dokud nejsou úplně přeplněné. V tom momentě se dostaví výčitky a ony se

opět snaží získat kontrolu tím, že užijí laxativum nebo jídlo vyzvracejí. Je to neustálý boj o získání kontroly nad sebou samým.

Mnoho bulimiček jsou bývalé anorektičky. Je velmi těžké odstranit z mysli psychický blok, kvůli kterému mají anorektičky strach, že přiberou. I když si po léčbě uvědomují, že musejí jíst, neustále se bojí, že ztloustnou. Po návratu z léčebny jsou nucené k jídlu, aby se jejich hmotnost dostala do normálu, přestože ony stále jíst nechtějí. Připadá jim, že se přejídají a že velmi rychle tloustnou. Jsou tím znechucené a hledají způsob, jak se sněženého jídla zbavit. Kromě neustálého cvičení se jídla začnou zbavovat i zvracením. Je to rychlejší a méně fyzicky namáhavé. Některé zvracel již v anorektické fázi, ale střídaly přejídání s hladověním. Jako bulimičky střídají přejídání s následným pročišťováním.

3.2 Příznaky mentální bulimie

Jelikož mají bulimičky stálou hmotnost, je mnohem těžší nemoc rozpoznat. Navíc si dávají velký pozor, aby jejich tajemství nikdo neodhalil, následující příznaky jsou proto spíše informační než že by se daly zpozorovat.

Záchvaty přejídání jsou střídány přísnými dietami, zvracením, užíváním projímadel, diuretik a klystýrů, nebo intenzivním cvičením. Nemocný má neustále strach z tloušťky, přestože je jeho hmotnost v normě. S tím souvisí strach, že když se neovládne, nedokáže přestat jíst. Když něco sní, obává se, že to jeho rozhozený organismus nedokáže strávit a on přibere na váze. Čím déle bulimie trvá, tím častěji a menší porce jídla dotyčný člověk zvrací. Začne mít pocit, že přibere i z vody, takže nakonec se přiměje zvracet i tu. Ocitá se v kruhu a neví, jak z něj ven, takže upadá do depresí. Má velmi špatný pocit, když se přejí. Odsuzuje se a říká si, že příště se ovládne, ale když přijde na lámání chleba, opět se neovládne, přejí se a pak jde vše vyzvracet. Při častém zvracení otékají slinné žlázy, takže tvář vypadá odule. Člověk trpí závratěmi a bolestmi.

3.3 Důsledky mentální bulimie

Bulimie je vlastně ještě více nepřírozeným chováním než anorexie. Výsledek je sice stejný – prázdný žaludek a žádný přísun živin – ale proces uměle vyvolaného zvracení a pročišťování organismus velmi zatěžuje a ničí. Žaludeční kyseliny kazí zuby, takže později může docházet k jejich vypadávání. Organismus je oslabený, a protože si nemůže dovolit ztrácet zbytečně síly, začne vynechávat menstruaci, případně ji úplně zastaví. Kvůli nedostatku potřebných látek dochází k masivnímu vypadávání vlasů a lámání nehtů. Člověk se cítí unavený, z opakovaného zvracení ho bolí v krku a na jícnu se vytvářejí vředy. V závažných případech může dojít k jeho protržení a k následné smrti. Nutriční nerovnováha může mít negativní vliv na srdeční činnost. Vlivem častého zvracení se zanítí slinné žlázy a tvář opuchne. Pleť je kvůli nedostatku tekutin vysušená, zvláště pokud bulimička užívá diuretika nebo laxativa. Tělo je celkově dehydratované a může docházet i k zácpám, s tím také souvisí zadržování vody v těle. Nesprávné množství sodíku a draslíku v organismu způsobuje svalové křeče, problémy s ledvinami nebo dokonce srdeční selhání.

Některé bulimičky užívají Ipecac. Jedná se o lék používaný k umělému vyvolání zvracení u malých dětí, které nedopatřením pozřely nebezpečné chemikálie. Zůstává uložen v buňkách organismu a při pravidelném užívání může během několika týdnů způsobit smrt.

4 Záchvatové přejídání

Každý člověk se stravuje, aby uspokojil nějakou určitou potřebu. Nejzákladnějším a nejpřírozenějším důvodem je přežití, kdy jsou tělu pravidelně a v přiměřeném množství dodávány potřebné živiny. Potraviny, které jich obsahují jen minimum, tak zbytečně zahlcují organismus chemikáliemi a umělými látkami. Ty může být obtížné strávit a jejich zbytky se pak ukládají na stěnách vnitřních orgánů, hlavně v tenkém a tlustém střevě. Většina jídel tohoto typu obsahuje mnoho cukru a škrobu, což znamená velmi rychlý vzrůst krevního cukru

a následně jeho prudký pokles. Člověk má tak během dne často pocit hladu a tím pádem i více jí. Naopak výživná jídla zvyšují hladinu krevního cukru pomalu a zasytí tedy na delší dobu.

Pro osoby trpící záchvatovým přejídáním není jídlo prostředkem k přežití, ale má u nich vyvolat určitou reakci, například přeplněný žaludek nebo rychlé zvýšení hladiny krevního cukru. Z toho logicky vyplývá, že budou jíst víc, než kolik jejich tělo potřebuje, a přitom se stále budou cítit neuspokojení.

U některých lidí je vztah k jídlu ovlivněn tzv. hypoglykemií, což je opak diabetu. Zatímco u diabetiků nedokáže slinivka břišní vyprodukovat dostatečné množství inzulínu ke zpracování krevního cukru, při hypoglykémii je její aktivita nadměrná a krevní cukr tak rychle klesá na nízkou hodnotu. Lidé trpící touto nemocí jsou proto nuceni častěji jíst, i několika hodinová pauza mezi jídly u nich může vyvolat dramatickou reakci, která může připomínat abstinenční příznaky. Dotyčný je zmatený, nervózní, není schopen se soustředit. Ocitá se ve stavu zoufalství až deprese, pociťuje úzkost a dokonce může mít výpadek paměti nebo halucinace. Jeho okolí si může kvůli nedostatku informací myslet, že se dotyčný vůbec nedokáže ovládat nebo má k jídlu infantilní přístup, přestože jsou jeho reakce naprosto autentické a nejedná se o psychologický problém. Nepříjemná situace nastává, pokud nemocný není informován o svém stavu. V takovém případě mu konzumace jakýchkoli sladkých jídel či nápojů zvedne hladinu krevního cukru na abnormálně krátkou dobu a on se ji může snažit udržet nutkavým vyhledáváním potravin obsahujících cukr a škrob, protože si neuvědomuje, že právě takové jednání povede v krátké době opět ke hladu. Tím dochází k naprosto nekontrolovatelnému přejídání.

Také je možné vypěstovat si závislost na cukru nebo jeho kombinaci s kofeinem. Pokud si tělo zvykne na rychlé zvýšení hladiny krevního cukru, vyhledává pak potraviny, které mu k tomu pomohou. Typickým příkladem je čokoláda nebo slazená káva, kde je riziko závislosti dvojnásobné kvůli vysokému obsahu obou látek. Vzniká pocit, že k uspokojení organismu je potřeba přijmout alespoň jednu z nich. Podobná situace nastává u lidí navyklých na alkohol,

ve kterém se cukr vyskytuje ve značném množství. Ti jsou podle vědeckých studií náchylnější ke konzumaci sladkých jídel a potravin obsahujících škrob.

4.1 Příčiny záchvatového přejídání

V dnešní době, kdy moderní společnost nabízí rozmanitý výběr potravin, už jídlo dávno není jen nezbytným prostředkem k přežití, ale také způsobem, jak uspokojit emocionální potřeby. Vztah člověka k němu je tudíž nejasný a zmatený. Lidé konzumují jídlo, přestože nejsou hladoví, a to z mnoha důvodů. Často se stává, že se přijdeme na návštěvu, kde je nám nabídnuto velké množství jídla. Místo abychom však zdvořile odmítli s odůvodněním, že nemáme hlad, sníme všechno, co je nám naservírováno, protože nechceme urazit hostitele. To stejné se děje při oslavách.

Další příčinou přejídání je jednoduše nuda. Člověk nemá nic na práci, a jídlo ho dokáže na chvíli zabavit. Pokud tento stav přetrvává, může se časem vyvinout až v záchvatové přejídání, kdy nemocný člověk jí tak často, že už prakticky nezná hlad a někdy dokonce nemá ani chuť. Konzumace jídla, často nezdravého, se stává pouhým zvykem a dotyčný si ho mnohdy vůbec nevychutná. Je to nutkání, které nezmizí, dokud nesní alespoň malé sousto.

Podobně jako v předchozím případě je tomu v situacích, kdy se člověk cítí nervózní, smutný nebo má z něčeho obavy. K zahnání negativních pocitů mu má pomoci jídlo, které zaměstná ruce a tím částečně i mozek. Starosti jsou tak na nějakou dobu odsunuty stranou, avšak jakmile se vrátí, je potřeba proces opakovat.

K přejídání také může docházet z důvodu nedostatku určité živiny, kterou se člověk zoufale snaží doplnit, ale potraviny v jeho jídelníčku jí obsahují malé množství. Neznalost chybějící

látky způsobuje větší konzumaci jídla zažitého způsobu stravování, místo pokusu o její odhalení skrze změnu výživy.

Zvláštní příčinou může být alergie na určitou složku potravin. V tomto případě se ale neprojevuje běžnými příznaky jako je kašel, kýchání nebo kopřivka. Místo toho vyvolává nutkavou potřebu dodávat tělu v co největším množství právě tu látku, se kterou se nedokáže vyrovnat.

Často se stává, že dívky při držení diet zacházejí příliš daleko a jedí velmi málo. Tělo začne strádat, protože je zvyklé na určitý denní příjem potravy a najednou se mu jej nedostává. Odpírání a hladovění pak mohou v nějaké krizové chvíli vyvrcholit v nekontrolovatelné přejedení. Všechny potlačované emoce vyplují na povrch a člověk sní vše, co najde. V takové chvíli vůbec neuvažuje o tom, co jí a jakou to má chuť. Je schopen sníst neuvěřitelné množství jídla během okamžiku. „Beru jakékoli jídlo, které je právě po ruce, a strkám si ho do úst, někdy dokonce vůbec nežvýkám. Vždycky si připadám provinile a dostávám strach. Přestanu jíst teprve tehdy, když už je mi moc špatně.“^[3] Některé ženy držící dietu dokonce střídají několik dní přísného režimu s jednorázovým přejedením. Nedá se říct, že by to dělaly úmyslně, většina z nich by nejspíš ráda jedla normálně a zdravě, ale jejich mentalita jim to nedovolí. Přejedení chápou jako selhání a cítí povinnost stravovací režim ještě zpřísnit, což samozřejmě vede k dalšímu přejedení. Tento cyklus se s větší či menší pravidelností opakuje s periodou několika dní a je velmi obtížné se z něho vymanit.

4.2 Příznaky záchvatového přejídání

Jedním z příznaků záchvatového přejídání je spojitost jídla s veškerými emocemi. Když se člověku něco podaří, je přirozené, že se za to chce odměnit. Žena se obdaruje například novou kabelkou nebo si zajde na kosmetiku, zatímco muž si koupí mobilní telefon či notebook. Pro toho, kdo trpí záchvatovým přejídáním, jsou takové věci úplně odsunuty do

pozadí a nahrazuje je jídlo, které se stává jediným způsobem, jak ventilovat své pocity. Zároveň v nemocné osobě vyvolává neobvykle silné emoce. Dotyčný se na jídlo těší, ale cítí se provinile, když sní něco sladkého. Má strach, že se přestane ovládat a sní toho příliš mnoho. Jak se něco takového může stát? Normální člověk přestane jíst, když se cítí sytý. Je to pro něj přirozené a nemá s tím nejmenší problém, protože si uvědomuje, že větší množství by způsobilo nepříjemný pocit přeplnění. Mozek postiženého však tuto informaci potlačí. Nezáleží na tom, co jí, protože to nedělá kvůli hladu ani chuti, jídlo mu žádné zvláštní potěšení nepřináší. I když jeho organismus další přísun potravy nepotřebuje, jakési nutkání ho nutí jíst stále dál, až dokud je naprosto nemožné pokračovat. Někteří lidé mají pocit, že jakmile začnou jíst, nedokážou přestat. Nevolnost je v takovém případě nevyhnutelná a dostavuje se i pocit viny za obrovské množství zkonsumovaného jídla.

Postižený se za svůj stav stydí, a proto se ho snaží všemi možnými způsoby tajit, takže může být těžké všimnout si, že něco není v pořádku. Tajně nakupuje a konzumuje jídlo, pokud je spatřen při jídle, cítí se zahanbený. Přestože propaguje přísnou dietu, jeho hmotnost se nemění nebo dokonce roste. Co už zpozorovat lze, je konzumace velkého množství jídla, i když už je třeba plný. Jí častěji a mnohem víc než je doporučeno. Jídlem reaguje na špatné a dobré zprávy, buď ho má utěšit, nebo chce oslavovat. Jeho pocity silně ovlivňují množství potravin, které sní. Denní program má naplánovaný podle jídla, nezřídka tak, aby se mu nějakým způsobem vyhnul. Bojí se s jídlem zůstat sám, protože se obává ztráty kontroly nad sebou samým. Kvůli výčitkám svědomí střídá období přejídání se striktními dietami, takže jde z jednoho extrému do druhého a najít v takovém případě rovnováhu je velmi obtížné. S tím souvisí i neustálý strach z tloušťky. Paradoxní je, že strach jako negativní emoce ho žene zpět do náruče neřízeného přejídání.

4.3 Důsledky záchvatového přejídání

Dlouhodobé záchvatové přejídání vede k nadváze až obezitě, což s sebou nese velká zdravotní rizika. Obezita je definována hmotností o 25% vyšší, než je její normální hodnota pro daného člověka. Pokud je její příčinou nadměrná konzumace sladkostí, může s sebou

přinést další problém – cukrovku. Kromě toho jsou obézní lidé náchylnější k potížím se srdcem, s krevním oběhem a tlakem. Zvyšuje se také riziko vzniku infarktu myokardu a mozkové mrtvice. Vysoká hmotnost je obrovskou zátěží pro klouby, obézní člověk se tak méně pohybuje, protože i činnosti, které osoba s normální hmotností bez problému zvládne, jsou pro něj velmi namáhavé. Tím pádem je také těžší se přebytku tuku zbavit. Pohyb je ztížený a člověk se rychle vyčerpá. Aby neskončili odkázáni na invalidní vozík, musí proto mnoho těžce obézních lidí nejdříve podstoupit bypass žaludku a chirurgické odstranění velkého množství tuku, aby mohli začít normálně jíst a cvičit.

Kromě zdravotních problémů má záchvatové přejídání a s ním spojená vyšší hmotnost negativní vliv také na psychiku a sebevědomí. Člověk má pocit, že jeho nadváha a způsob stravování jsou důkazem naprosté ztráty kontroly nad sebou samým. Závidí lidem, kteří mají k jídlu zdravý vztah a dokážou se ovládat.

V některých případech však může záchvatové přejídání vyústit v přesný opak obezity, a to anorexii nebo bulimii. Stačí jediný zlomový moment, kdy se dotyčný rozhodne, že už nebude dál tlustý. Zbavit se nutkání přejídat se je ale běh na dlouhou trať a málokdo ji zvládne uběhnout sám. Záchvatové přejídání tedy přejde v bulimii, protože člověk nedokáže potlačit svůj zlovyk, ale zároveň nechce dál přibírat na váze. Zkonzumovaného jídla se tedy musí zbavit jinak. Buď si vyvolá zvracení, nebo si pomůže projímadly. Pokud v sobě člověk během tohoto cyklu najde dostatek sebeovládání, může se časem propracovat až k anorexii.

5 Pomoc

Nemocní si nepřipouštějí, že je s jejich chováním něco v nepořádku. Porucha pro ně představuje způsob, jak se vypořádat s problémy, takže to nemůže být nic špatného. Proto se to snaží před svým okolím utajit. Děsí se toho, co by se stalo, kdyby své emoce nemohli ventilovat skrz poruchu. Prvním krokem k úspěšné léčbě tedy je uvědomit si, že pocity lze

vyjádřit i jinak než prostřednictvím jídla. Musí tedy nutně změnit svůj vztah k jídlu. Dále by měl přímo řešit své emocionální problémy, které jsou pohonem poruchy, a pozměnit nějakým způsobem vztah k rodině. Nejlepší je svěřit se někomu z přátel, tím se problém stane nepopíratelnou skutečností a může se s ním začít něco dělat. Jakmile si nemocný připustí, že má problém, je na dobré cestě jej vyřešit a zbavit se ho. Obecně platí: „Čím dřív, tím líp.“ Poruchy v raném stádiu se léčí snadněji než nemoci v pokročilé fázi. Pro okolí je ovšem důležité si uvědomit, že porucha se dá úspěšně léčit jen v případě, že dotyčný chce být vyléčen. V opačném případě může násilnou hospitalizaci vnímat jakou zradu. Pokud anorektička skončí na jednotce pro léčbu poruch příjmu potravy proti vlastní vůli, pravděpodobně jí to na nějaký čas zachrání život, ale její myšlení se nezmění. Problém totiž dál existuje v její mysli. Jakmile pod nátlakem lékařů přibere několik kilogramů, je propuštěna do domácí péče a vše začíná znovu. Nikdo nemá čas sledovat každý její krok, a když člověk něco opravdu chce, cestu si vždy najde. Dívka buď naváže na svoje předchozí stravovací návyky, nebo se u ní rozvine bulimie. Jen malému procentu postižených se podaří strachu z tloušťky zbavit. Tady se naplno projevuje moc jídla nad postiženým. Přestože se kvůli poruše ocitnul v ohrožení života, vzhled je pro něj stále důležitější.

Existují také takzvané svépomocné skupiny, kde se scházejí lidé se stejnými problémy a hovoří o nich. Obvykle jsou vedeny odborným poradcem nebo vyléčeným pacientem. Účelem je, aby si nemocný uvědomil, že není jediný, kdo má problémy, a že mluvit o nich není nic špatného.

Dalším možným řešením je terapie. Dobrý terapeut, který má zkušenosti s poruchami příjmu potravy, bude nemocnému naslouchat a pomůže mu smířit se s nepříjemnými pocity. V ideálním případě se mu podaří přimět pacienta, aby začal vnímat pozitivně a přijal se takový, jaký je. Může také nabídnout nový úhel pohledu na situaci a na otázky, které dotyčného trápí.

Pokud o svém problému nemocný chce mluvit, ale stydí se osobně svěřit někomu z blízkých, může zatelefonovat na linku důvěry, kde si s ním promluví školený terapeut. Vše je naprosto

anonymní, takže volající nemusí mít obavy, že by se nějaký známý o jeho stavu touto cestou dozvěděl. Tento způsob může být velmi přínosný, neboť do telefonu se mluví snadněji než z očí do očí, a daná osoba si může uvědomit mnoho věcí už jen díky tomu, že se své problémy snaží formulovat a vysvětlit.

Dobrým krokem je návštěva nutricionisty. Ten může zjistit alergie, hypoglykemii a další nutriční problémy, které mohou přispívat k poruchám příjmu potravy. Pomůže vypracovat jídelní plán, který bude nemocnému obsahově vyhovovat, a anorektickým a bulimickým může pomoci vyřešit zdravotní problémy vzniklé v důsledku hladovění nebo pročišťování.

Závěr

Mnoho lidí bere poruchy příjmu potravy na lehkou váhu. Před jasnými příznaky zavírají oči, ať jde o blízkou osobu nebo dokonce je samé. Touto prací bych chtěla upozornit na to, že následky těchto poruch mívají často doživotní následky, přestože se je podaří odhalit a léčit poměrně brzy. Pokud si tedy všimnete jakéhokoli neobvyklého chování spojeného s jídlem, zkuste si o tom s danou osobou pohovořit a objevit jádro problému. V takovém případě může být léčba usnadněna a vy můžete dotyčnému zachránit život.

Seznam literatury

[1] MALONEY, Michael; KRANZOVÁ, Rachel. *O poruchách příjmu potravy*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-248-0

[2] CLAUDE-PIERRE, Peggy. *Tajná řeč a problémy poruch příjmu potravy*. Praha: Pragma, 2001. ISBN 80-7205-818-5

[3] COOPER, Peter J. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN

80-85885-97-2

[4] KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0840-X

Internetové zdroje

<http://www.uzis.cz>

[1] COOPER, Peter J. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. Olomouc: Votobia, 1995

[2] COOPER, Peter J. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. Olomouc: Votobia, 1995

[3] COOPER, Peter J. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. Olomouc: Votobia, 1995