



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Praktická doporučení a závěry

Livia Pisciotta

MD, PhD, řádný profesor MEDS-08/C

Janovská univerzita



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Praktické rady pro první přístup k jedincům s poruchami příjmu potravy

Věnujte pozornost:

- **dietní omezení**, které se může projevovat jako držení diety, vylučování určitých potravin nebo skupin potravin, vynechávání jídel, konzumace potravin bohatých na vlákninu, počítání kalorií, pití velkého množství tekutin a dietních nápojů, přechod na veganskou nebo vegetariánskou stravu atd.
- **Nadměrné cvičení**, tedy sportování nad rámec toho, co trenér vyžaduje, nadměrné cvičení s cílem zhubnout.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **epizody záchvatovitého přejídání**, tedy konzumaci velkého množství jídla provázenou pocitem ztráty kontroly nad jídlem; tyto epizody se obvykle vyskytují v osamělosti, tajně, s silnými pocity viny.
- **Zvracení vyvolané samotným pacientem**, používané k odstranění jídla snědeného během záchvatů přejídání nebo k purgaci běžných jídel, která jsou subjektivně považována za nadměrná.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **Obavy z obrazu těla**, primárně vyjádřeným jako touha po štíhlosti a časté kontrolování tělesné hmotnosti a tvaru.
- **Deprese nálady**, smutku, hněvu, sociální izolaci, obsesím, úzkostným stavům a jiným emočním a psychologickým poruchám.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Poruchy příjmu potravy nejsou jen o jídle, ale o globální změně osoby.

- Omezení „v přestrojení“.
- Nadměrné cvičení.
- Tajné záchvatovité přejídání.
- Zaujetí tělem.
- Sociální stažení a změny nálady.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ve sportovním kontextu:

- **Obsese s „více“:** tajný trénink nad rámec plánovaných hodin nebo nikdy neodpočívání, i při zranění.
- **Společenské změny:** sportovec, který přestává chodit na týmové večere nebo který vždy jí „před příchodem“ nebo „o samotě“.
- **Nálada „uzavřenosti“:** nadměrná podrážděnost, snížená koncentrace nebo apatie, když téma není sport nebo jídlo.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Je důležité mít na paměti, že ačkoli typický věk nástupu poruch příjmu potravy je mezi 12 a 25 lety, v posledních letech dochází na jedné straně k **postupnému snižování věku nástupu**, ale na druhé straně také ke **zvyšování věku**, ve kterém je možné tyto poruchy rozvinout, takže porucha příjmu potravy nemůže být vyloučena u pacienta staršího 25 let.

nejen adolescenti
nejen ženy



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Proč poruchy příjmu potravy postihují převážně dívky?

Klasické studie ukázaly, že u dívek změny spojené s pubertou, zejména fyziologický nárůst tukové hmoty, zvýrazňují **nespokojenost s tělem** a mohou vést k rozvoji restriktivních stravovacích vzorců a někdy k nástupu plně rozvinutých poruch příjmu potravy.

V praxi však poruchy příjmu potravy již nejsou výhradně ženským stavem: v současnosti dochází ke **zvyšování počtu mužů hledajících pomoc**, ale tento jev zůstává podceňován. Nástup je nejčastěji pozorován u adolescentů nebo mladých dospělých.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Jaký je vztah mezi obezitou a poruchami příjmu potravy?

Nadváha a obezita představují v některých případech příznak záchvatovitého přejídání. Nadváha je často, jak u dospělých, tak u dětí a dospívajících, vnímána jako primární problém, přičemž se podceňuje možnost, že může být projevem skutečné poruchy příjmu potravy.

Přítomnost nadváhy nebo obezity v dětství a adolescenci je jedním z nejstudovanějších **předchůdců poruch příjmu potravy**, zejména pro bulimia nervosa a záchvatovité přejídání, ale také, i když méně často, pro anorexia nervosa. Mezi další rizikové faktory patří zahájení restriktivní diety pro léčbu obezity a zkušenosti s kritikou a posměchem ze strany vrstevníků a členů rodiny v souvislosti s hmotností.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Jak přistupovat k osobě s poruchou příjmu potravy

Vyhněte se obviňováním („Nejíš," „Jsi nemocná"). Používejte sdělení v první osobě vyjadřující **zájem o její pohodu**, nikoli o její hmotnost:

NE: „Vypadáš příliš hubeně, musíš jíst více." (Tím se zavírají všechny dveře.)

ANO: „Všimla jsem si, že jsi poslední dobou velmi unavená a zdáš se být méně v pohodě než obvykle. Dělá mi starost: jak se cítíš?"

Zaměření na výkonnost: „Všimla jsem si, že se ti daří hůře zotavovat z tréninkových jednotek: je něco, co mohu udělat, abych ti pomohla?"



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **Nevystupujte jako lékař na vlastní pěst:** nedávejte dietní rady ani tréninkové plány. Nejste výživový poradce.
- **Normalizujte odbornou pomoc:** naznačte, že rozhovor s odborníkem (sportovním psychologem nebo klinickým výživovým poradcem) je součástí mentálního tréninku skvělého sportovce.
- **Respektujte načasování:** pokud sportovec problém popírá, nevnučujte téma okamžitě. Dejte mu vědět, že „dveře jsou otevřené“.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Kritéria pro hospitalizaci

- Tělesná hmotnost nižší než 75 % ideální tělesné hmotnosti.
- Rychlý, přetrvávající, nekontrolovaný úbytek hmotnosti (10–15 % ve 30 dnech před přijetím).
- Opakující se synkopální epizody.
- Tělesná teplota $< 36,1$ °C.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Závažné laboratorní odchylky (např. $K^+ < 2,5$ mmol/l, $Na^+ < 125$ mmol/l, glykémie $< 2,5$ mmol/l; $Mg^{2+} < 0,7$ mmol/l); porucha funkce jater a ledvin.
- Výrazné poruchy srdečního rytmu a/nebo srdeční frekvence (TF < 50 tepů/min u dospělých; < 45 tepů/min u dětských nebo adolescentních pacientů).
- Výrazná hypotenze (TK $< 90/50$ mmHg).
- Sebevražedné tendence.
- Prodloužená neschopnost dosáhnout očekávaného růstu nebo fyzického vývoje (dětské nebo adolescentní pacienty).



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Lze poruchy příjmu potravy překonat?

Dnes je možné se z těchto poruch plně uzdravit. Léčby se staly vysoce specializovanými a poskytují ujištění ohledně možnosti úplného uzdravení. Stejně jako u všech stavů je rozhodující časná intervence a včasná léčba. Je důležité, aby léčby byly **specializované a integrované**.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Take home messages

The DNA **nejsou poruchami jídla**, ale poruchami vztahu k tělu, emocím a kontrole.

Hmotnost není spolehlivým diagnostickým kritériem: může klamat.

Eating behaviors are **špičkou ledovce komplexní psychopatologie**.

Podvýživa, ať kvůli nedostatku nebo přebytku, udržuje a zesiluje psychologické příznaky.

DSM-5 popisuje, ale klinická praxe rozpoznává, chápe a zasahuje.

Včasná diagnóza a multidisciplinární péče mění prognózu.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED

Sport & Prevention

**Léčba poruch příjmu potravy
znamená jít za rámec hmotnosti,
rozpoznat utrpení a pracovat na
vztahu k tělu a k sobě samému**



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.