

# Výživa dospělých

# vláknina

- Ta část stravy, která není rozkládána enzymy trávicího ústrojí člověka
- DDD:
  - děti do 2let 5g
  - starší děti DDD = 5g+ věk v letech
  - dospělí 30g
- vláknina rozpustná a nerozpustná, ideální konzumovaný poměr (1:3) - jak je tomu v přirozených zdrojích potravy

# Vláknina - funkce

- Prevence zubního kazu
- v žaludku vyvolává pocit sytosti
- ve střevě působí proti zácpě a jejím komplikacím (např. Divertikulóza)
- regulace digesce a absorpce sacharidů v tenkém střevě
- regulace absorpce tuků, snížené vstřebávání minerálních látek a žlučových kyselin (hypcholesterolemický účinek), zpomalení rychlosti resorpce glukózy (snížení strmosti vzestupu glykémie)
- vazba vody a tím zvětšení střevního obsahu
- je potravou pro bakterie tlustého střeva (vláknina je prebiotikum – potravou pro probiotické bakterie), které ji fermentují na mastné kyseliny s krátkým řetězcem (acetát, propionát, butyrát), jež jsou energetickým substrátem pro enterocyty tlustého střeva (1 gram vlákniny = 3kJ)
- současně zvětšuje obsah tlustého střeva a tím se naředí toxické látky obsažené ve střevě
- úprava transit time (snižuje transit time v tenkém střevě)

# Probiotika

- dle oficiální definice WHO: „mikrobiální součást potravy, která při konzumaci dostatečného množství vykazuje účinky na zdraví konzumenta“
- bakterie především mléčného kysání a kvasinky
- hlavními zdroji jsou kysané mléčné výrobky, jogurty a jogurtová mléka (především obohacené o bifidobaktérie), kefír, brynza, sýry typu ementál, zelenina konzervovaná mléčným kysáním (zelí, okurky) či kysané houby

# Probiotika

- funkce: působí ve střevě, kde tlumí růst patogenních bakterií, produkují určité vitaminy, podporují imunitu a přispívají k regulaci cholesterolu v krvi
- jejich růst či funkci specificky podporují látky zvané prebiotika (vláknina spotřebovávaná střevními baktériemi)
- Společnost pro probiotika a prebiotika:
  - <http://www.probiotika-prebiotika.cz/>

# Dle Společnosti pro probiotika a prebiotika

(<http://www.probiotika-prebiotika.cz/>)

- Probiotika jsou živé mikroorganismy, které aplikovány v přiměřeném množství příznivě ovlivňují zdravotní stav hostitele.
- Prebiotika jsou nestravitelné látky, jejichž konzumace má příznivý fyziologický účinek na hostitele selektivní stimulací růstu nebo aktivity některých kmenů střevní mikroflóry.

# Cholesterol

tukům podobná látka

- Výskyt: ve všech buňkách živočišného původu
  - vnitřnosti (vepřová játra (300mg/100g)
  - vaječný žloutek (cca 250mg/1žloutek)
  - máslo (240mg/100g)
  - mléčné výrobky s vysokým množstvím tuku

Pozn.: FYTOSTEROLY v rostlinách jsou cholesterolu podobné, nemají však jeho účinek

- Význam:
  - součást buněčných membrán a membrán uvnitř buněk
  - výchozí materiál pro tvorbu žlučových kyselin, steroidních hormonů a vitamínu D
  - podstatná součást žluče

Zdroj (velikost porce)	Množství cholesterolu (mg)
vejce (55 g)	319
máslo (10 g)	28
sádlo (10 g)	13
mozeček s vejcem (100 g)	3 013
mléko plnotučné (250 g)	30
jogurt plnotučný (150 g)	18
sýr Eidam 45% t.v s. (50 g)	37
šlehačka (100 g)	90
camembert 45% t. v s.	62
libové maso: hovězí, vepřové, drůbeží (100 g)	64



# Mýty... a fakta!!!

- Obsah CH v potravě má poměrně malý vliv na hladinu CH v krvi
- Jestliže se sníží příjem CH potravou
  - stoupá jeho tvorba v organizmu a naopak
  - zvyšuje se přestup LDL-CH do buněk, kde dochází k jeho přeměně
- Podstatné snížení příjmu CH = snížení CH v krvi o 5%  
(výjimkou je dědičná hypercholesterolemie)

# Mýty... a fakta!!!

- Pro posouzení rizika aterosklerózy
  - poměr celkového CH/HDL-CH < 5
- Ženy v produktivním věku
  - mají zvýšení HDL-CH podmíněno estrogenem
  - po klimakteriu tento efekt mizí
- Důležitější pro LDL-CH (aterogenní) je složení+množství tuku v potravě

# MK + CH

- SFA
  - ↑ CH a tím i LDL a VLDL
  - ↓ aktivitu LDL-receptorů na buněčných membránách a zpomaluje tím přísun LDL do buněk → zvyšuje se tak koncentrace cirkulujícího LDL-CH
  - negativní vliv mají pouze SFA s dlouhým řetězcem
  - exogenní CH ↑ negativní účinek SFA na „krevní tuky“
- MUFA
  - ↓ LDL, ↑ HDL
- PUFA
  - ω-6 ↓ celkový i LDL-cholesterol..ale i HDL-cholesterol
  - ω-3 ↓ menší vliv na snižování cholesterolu + výsledky ne jsou zcela jednoznačné...výrazně snižují TAG

# “Kdo” má protektivní účinek na CH?

- Vláknina rozpustná ve vodě
  - pektin, guar,  $\beta$ -glukany
  - ↓↓↓ zpětnou resorpci CH a žlučových kyselin v tenkém střevě
  - v tlustém střevě částečně odbourána na org.kyseliny s krátkým řetězcem, které se vstřebávají a v játrech ↓ endogenní produkci CH

# “Kdo” má protektivní účinek na CH?

- Fytosteroly (rostlinné steroly)

- zdroj: slunečnicová a sezamová semínka, některé ořechy a obiloviny

1. mají velmi podobnou strukturu jako CH, v tenkém střevě soutěží s CH o vazebná místa v tzv. micelách

2. fytosteroly mají vyšší afinitu k micelám, na rozdíl od CH se z nich však nedokáží vstřebat

3. játra kompenzačně nezvyšují tvorbu CH, ale zmnožují LDL-receptory

- ↓ hladiny CH v krvi o 10 - 15%

- účinná dávka: 0,8 - 2,0g

# Konečné znění Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR

<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

- snížení příjmu tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých cca 70 g na den), u vyššího energetického výdeje 35 %
- dosažení podílu nasycených, monoenových a polyenových mastných kyselin <1:1,4:>0,6 v celkové dávce tuku, poměru mastných kyselin řady n-6:n-3 maximálně 5:1 a příjmu trans nenasycených mastných kyselin do 2 % celkového energetického příjmu
- snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal)
- snížení spotřeby jednoduchých cukrů na maximálně 10 % celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den), při zvýšení podílu polysacharidů



# VITAMINY

- Nezbytné org. sloučeniny, které si náš organizmus neumí sám vyrobit
- Výjimka:
  - část *vitaminu A* se tvoří z přijatého provitaminu (zejména  $\beta$ -karotenu)
  - *vitamin D* z provitaminu 7-dehydrocholesterolu (uloženého v pokožce)
  - *niacin* z AK tryptofanu
  - *vitamin K* vytvářejí i střevní bakterie



# Uchovávání vitaminů v organismu

- B1, biotin a kyselina pantothenová = 4-- 10 dnů
- C, K, B2, B6 a kyselina nikotinová = 2 – 6 týdnů
- D a kyselina listová = 2 – 4 měsíce
- E = 6 – 12 měsíců
- A = 1 – 2 roky
- B12 = 2 – 5 let

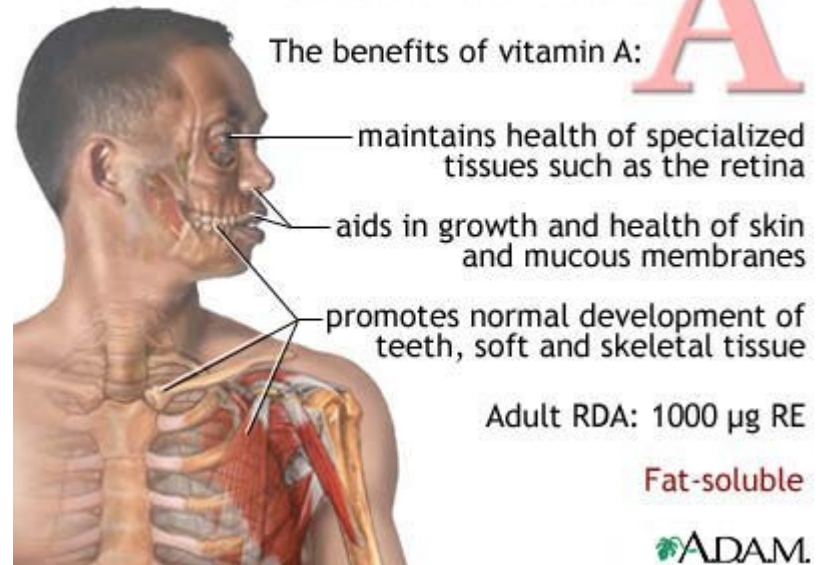
# Vitamin A

Sources of vitamin A and beta-carotene:



# Vitamin A

The benefits of vitamin A:



- pro zdravý zrak a proti šerosleposti
- podporuje růst, správnou činnost pohlavních žláz a reprodukci, odolnost proti infekcím a udržuje kůži a sliznice v dobrém stavu.

# Vitamin D

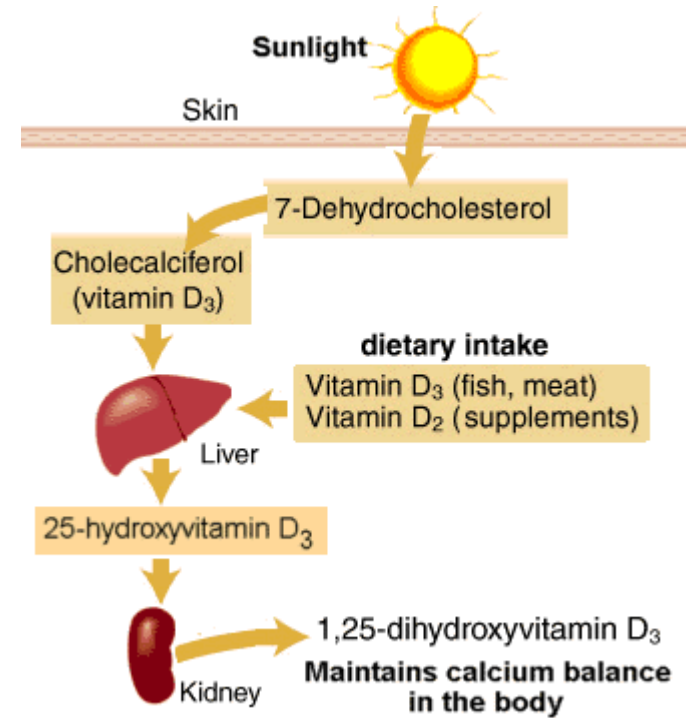


The body itself makes vitamin D when it is exposed to the sun

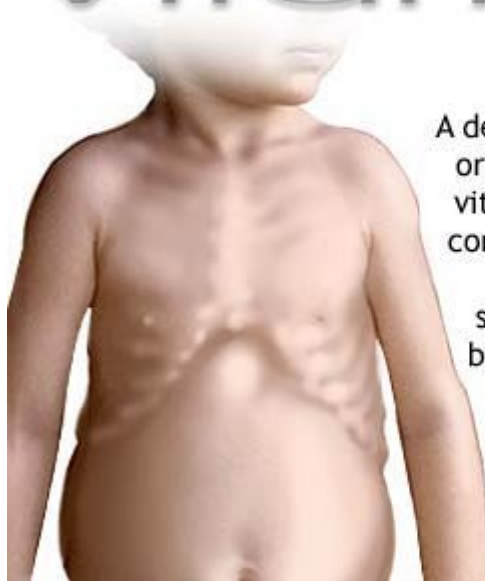
Cheese, butter, margarine, fortified milk, fish and fortified cereals are food sources of vitamin D



ADAM.



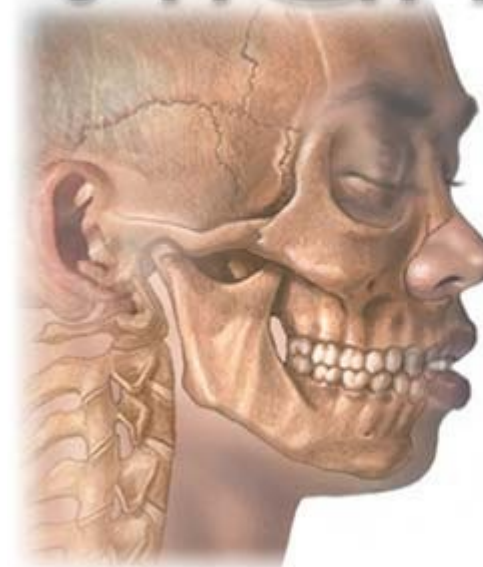
# Vitamin D



A deficiency of vitamin D or an inability to utilize vitamin D may lead to a condition called rickets, a weakening and softening of the bones brought on by extreme calcium loss

ADAM.

# Vitamin D



Vitamin D promotes the body's absorption of calcium, essential to development of healthy bones and teeth

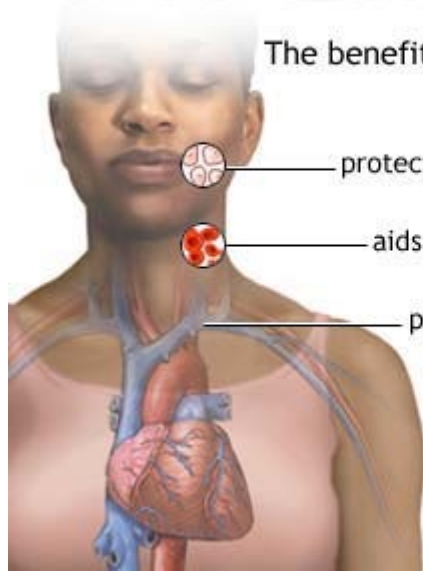
DRI: 5 µg

Fat-soluble

ADAM.

# Vitamin E

The benefits of vitamin E:



protects cell membranes and tissues from damage by oxidation

aids in the formation of red blood cells and the use of vitamin K

promotes function of a healthy circulatory system

Adult RDA: 10 mg  $\alpha$ -TE

Fat-soluble

ADAM.

# Vitamin E



Tocopherol

Vitamin E is found in corn, nuts, olives, green, leafy vegetables, vegetable oils and wheat germ, but food alone cannot provide a beneficial amount of vitamin E, and supplements may be helpful

ADAM.

- Je skvělým antioxidentem  
- Díky tomu působí např. proti nežádoucím účinkům částic tzv. zlého LDL cholesterolu, které poškozují stěny cév a tím i jejich funkci.
- Celkově zlepšuje funkci imunitního systému (zvyšuje odolnost organismu vůči virovým onemocněním) a pomáhá při léčbách kožních onemocnění a hojení jizev



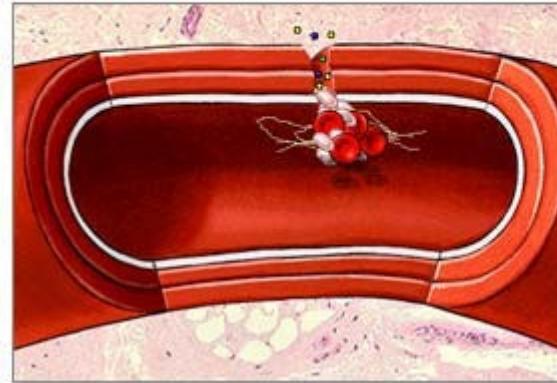
# Vitamin K

Food sources of vitamin K include cabbage, cauliflower, spinach and other green, leafy vegetables, as well as cereals



# Vitamin K

Vitamin K benefits blood clotting



Adult RDA:  
70 µg

Fat-soluble

ADAM.

- Má naprosto zásadní vliv na srážlivost krve, aktivuje tvorbu srážecích faktorů.

# Vitamin C

Citrus fruits, green peppers, strawberries, tomatoes, broccoli and sweet and white potatoes are all excellent food sources of vitamin C (ascorbic acid)



# Vitamin C

Structures of the immune system



Vitamin C promotes a healthy immune system, helps wounds heal, maintains connective tissue and aids in the absorption of iron

RDA: 60 mg

Water-soluble

ADAM.

- Patří opět do skupiny antioxidantů.
- Pomáhá k odolnosti proti infekcím – účinný je například coby prevence proti chřipkovým onemocněním
- Nezbytný je ale i pro správnou tvorbu kolagenu, tím ovlivňuje stavbu různých tkání (v dásních, kůži, kostech atd.).
- Navíc zvyšuje využití železa a kyseliny listové ze stravy

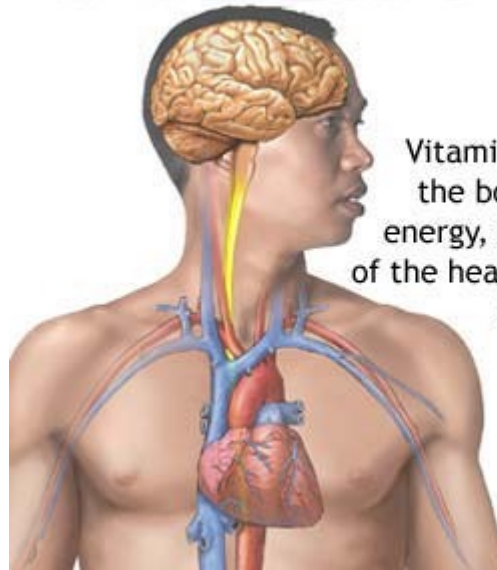
# Vitamin B<sub>1</sub>



Vitamin B1 (Thiamine) is found in fortified breads and cereals, fish, lean meats and milk

ADAM.

# Vitamin B<sub>1</sub>



Vitamin B1(Thiamine) helps the body convert food into energy, and aids the function of the heart and cardiovascular system and the brain and nervous system

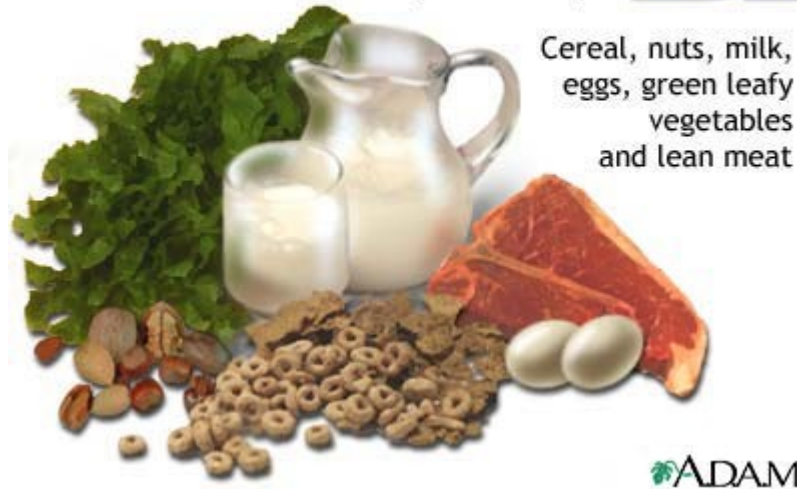
RDA: 1.5 mg  
Water-soluble

ADAM.

- Je potřebný pro správný metabolismus sacharidů, ze kterých pak organismus získává energii – působí tedy příznivě při únavě, zvýšené námaze, stresu.
- Důležitý je i pro normální vývoj a funkci mozku, srdce a cév.

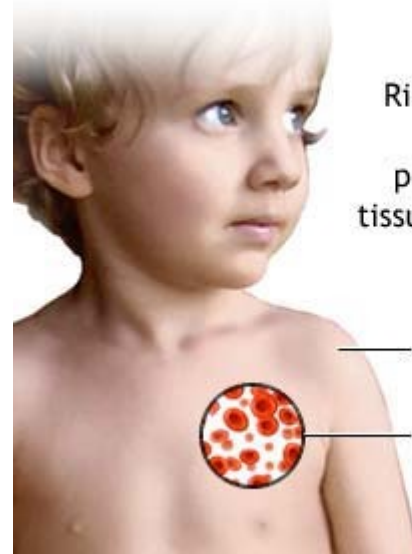
# Vitamin B<sub>2</sub>

Food sources of Riboflavin (vitamin B2):



# Vitamin B<sub>2</sub>

Riboflavin (vitamin B2) works with other B vitamins to promote healthy growth and tissue repair, and helps release energy from carbohydrates



RDA: 1.7 mg  
Water-soluble

- Opět působí při energetickém metabolismu
- Jeho nedostatek se projevuje zánětlivými změnami v koutcích úst, změnami nosní sliznice, víček či jazyku.



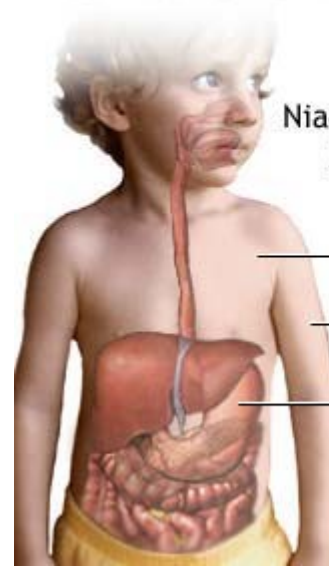
# Vitamin B<sub>3</sub>



An inability to absorb niacin (vitamin B<sub>3</sub>) or the amino acid tryptophan may cause pellagra, a disease characterized by scaly sores, mucosal changes and mental symptoms

ADAM.

# Vitamin B<sub>3</sub>



Niacin (vitamin B<sub>3</sub>) works with other B vitamins to help release energy from carbohydrates



Healthy nerves

Healthy skin

Healthy digestive system

Adult RDA: 19 mg

Water-soluble

ADAM.

# Vitamin B6

Food sources of vitamin B6 (pyridoxine) include beans, legumes, nuts, eggs, meats, fish breads and cereals



# Vitamin B6



Vitamin B6 (pyridoxine) is important for maintaining healthy brain function, the formation of red blood cells, the breakdown of protein and the synthesis of antibodies in support of the immune system

Adult RDA: 2 mg  
Water-soluble



- Podobně jako thiamin či riboflavin, i pyridoxin je důležitý pro energetický metabolismus.
- Spolu s železem, kyselinou listovou, kobalaminem (B12) a dalšími živinami je potřebný pro tvorbu červených krvinek.
- Účinný je i v imunitním systému.

# Vitamin B9 Folate

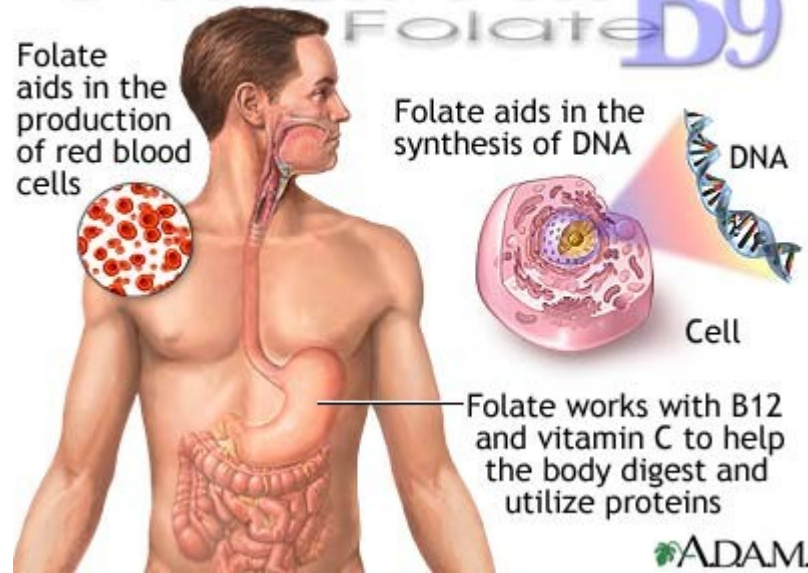
Food sources of folate include beans and legumes, citrus fruits and juices, whole grains, dark green leafy vegetables, poultry, pork, shellfish and liver



# Vitamin B9 Folate

Folate aids in the production of red blood cells

Folate aids in the synthesis of DNA



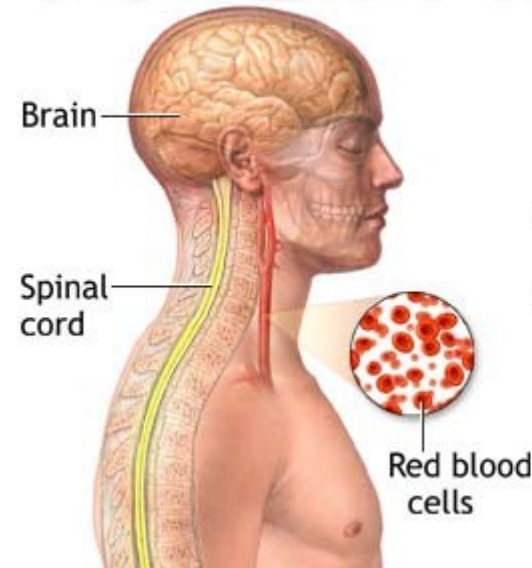
- Kyselina listová je nezbytná především pro správnou krvevorbou a obnovu a růst buněk.
- Její nedostatek může mít za následek nízkou porodní váhu novorozence a vést ke vzniku vývojových vad nervového systému dítěte (rozštěp neurální trubice), v průběhu těhotenství pak ovlivňuje růst placenty i plodu.

# Vitamin B<sub>12</sub>

Food sources of  
vitamin B<sub>12</sub>:



# Vitamin B<sub>12</sub>



Vitamin B<sub>12</sub> is important for metabolism, the formation of red blood cells, and the maintenance of the central nervous system, which includes the brain and spinal cord

- Je nezbytný pro krevtvorbu a pro metabolismus bílkovin, sacharidů i tuků.
- Ovlivňuje také funkci nervové soustavy.
- Ač nejde o vitamin rozpustný v tucích, vydrží jeho zásoby v těle až na 5 let. Problém však vzniká u veganů nekonzumujících žádné živočišné produkty (maso, vejce, mléko či výrobky z nich), jež jsou výhradními zdroji kobalaminu.



# MINERÁLNÍ LÁTKY

- Minerální látky: Ca, P, Mg, Na, K, Cl, S
- Stopové prvky: Fe, Zn, I, Se, Cu, Mn, F, Cr, Si, Mo
- Funkce:
  - stavební kameny tisíců enzymů a chemických sloučenin
  - účastní se metabolických a enzymových pochodů
- Pozor na zdroje:
  - z rostlinných zdrojů je absorpce a využitelnost nižší (snižují ji fytáty, šťavelany, někdy i vláknina – zejména u Fe, Zn, Ca, Mg)

# sodík

- V těle ovlivňuje hospodaření
- Může ovlivnit výši krevního tlaku (nadbytek sodíku krevní tlak zvyšuje a také zatěžuje ledviny)
- Reguluje svalové kontrakce a stimuluje duševní činnost.
- Jeho doporučená denní spotřeba je maximálně do 2 000 mg sodíku, to odpovídá přibližně 2–5 gramům soli. Skutečná spotřeba soli je však přibližně 10-11 gramů na jednoho Čecha.*
- Navíc má jeho vyšší příjem negativní vliv na ztrátu draslíku, který naše tělo rovněž potřebuje.*

Zdroj	Množství (mg)
sůl (1 g)	390
chipsy (100 g)	525
solené arašídy (100 g)	669
drůbeží salám (100 g)	1575
nudlová polévka (100 g)	595

# draslík

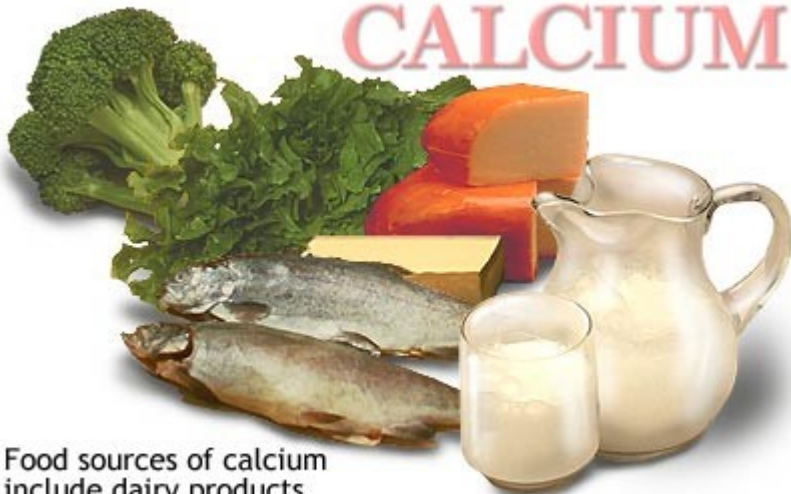
- Působí opačně než sodík.
- I jeho nedostatek může zhoršit dráždivost nervů a svalů, ovlivnit srdeční činnost, střevní peristaltiku (způsobuje zácpu), způsobuje únavu a nespavost.

Zdroj (100 g)	množství (mg)
fazole	1 300
zelená paprika	175
květák	555
čočka vařená	284
lískové oříšky	680
banán	358
brambory	573

# vápník

- Vápník je prvek, který má v těle řadu funkcí:
  - Podílí se například na regulaci funkce nervů a svalů, na srdeční aktivitě, při nedostatku vápníku mohou vznikat svalové stahy a křeče
  - Jeho největší podíl je však uložen v kostech – je nezbytný pro správnou tvorbu a obnovu kostní a zubní tkáně.

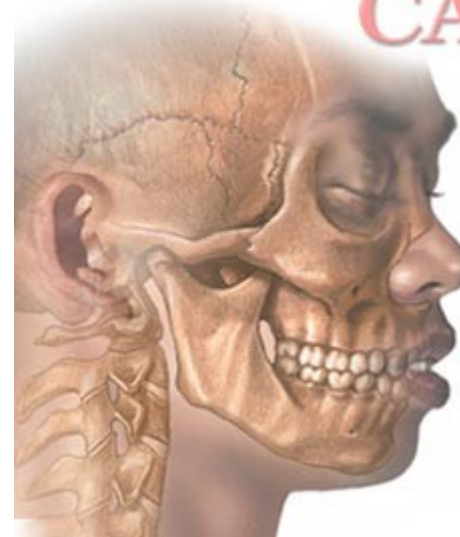
## minerals CALCIUM



Food sources of calcium include dairy products, green leafy vegetables, and salmon, and sardines

ADAM.

## minerals CALCIUM

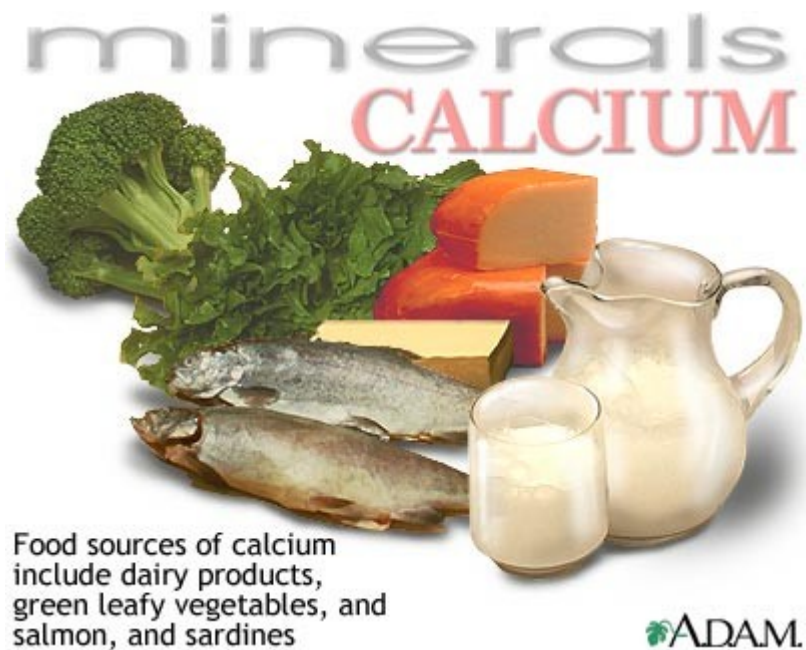


Calcium is essential for the formation and maintenance of bones and teeth, blood clotting, normal heart beat and hormone secretion

ADAM.



Zdroj	množství (mg)
mléko (100 g)	128
jogurt (100 g)	121
sardinky s kostmi (100 g)	382
brokolice vařená (100 g)	118
květák (100 g)	47



- Vápník se do kostí ukládá nejvíce do 25. až 30. roku života; zhruba od tohoto věku už dochází spíše k úbytku vápníku a kvalita kostí se postupně horší. Proto je důležité zejména do tohoto věku myslet na dostatečný přísun vápníku potravou, nejlépe již v čase dětství a dospívání, protože právě toto období je nejdůležitější pro přípravu na boj s osteoporózou.
- Vápník se vyskytuje prakticky ve všech potravinách. Některé zdroje jsou na vápník přímo bohaté, jiné zase lépe využitelné

Využitelnost v zažívacím traktu (tj. absorpce)	zdroje
$\geq 50$ % absorbováno	květák, řeřicha, čínské zelí, hlávkové zelí, růžičková kapusta, tuřín, kedluben, kapusta, bok choy, brokolice
$\approx 30$ % absorbováno	mléko, obohacené sojové mléko, tofu vyrobené pomocí kalciové soli, obohacené džusy
$\approx 20$ % absorbováno	mandle, sezamová semínka, fazole
$\leq 5$ % absorbováno	špenát, rebarbora

# fosfor

- Spolu s vápníkem se podílí na správné stavbě kostí a zubů.
- Nesmírně důležitý je pro využití energie.
- Konzumace potravin bohatých na fosfor snižuje využitelnost vápníku pro tvorbu či obnovu kostní tkáně.

Zdroj	Množství (mg)
tavený sýr (100 g)	170
cola (500 ml)	150
vejce (1 kus = 55 g)	100
mléko (100 ml)	91
maso (100 g)	180

# horčík

- významně reguluje činnost srdce
- zlepšuje funkci stěny cév
- snižuje aktivitu zánětlivých procesů
- také ovlivňuje metabolismus glukózy a její další využití.

# železo

- Železo je důležitou složkou krevního barviva – jeho dostatečný přísun je nezbytný pro tvorbu kvalitních červených krvinek.
- Kromě výše uvedené funkce železa coby „kyslíkové banky“ podporuje železo v našem těle činnost řady enzymů.
- *Železo je lépe využitelné z živočišných zdrojů. Bohatým zdrojem železa je především maso, a to hlavně „červené“ druhy mas. Z těchto potravin se železo vstřebává velmi dobře. Z masa se využije 20–30 % ve srovnání s rostlinnými zdroji železa, kde se vstřebává většinou pouze 5 % železa.*
- *Hemové a nehemové zdroje železa*
- *Naopak vitamin C, živočišné bílkoviny a některé organické kyseliny (v ovoci) mají účinek opačný (tedy podporují a zvyšují vstřebatelnost železa)*

Zdroj	množství (mg)
hovězí maso libové (100 g)	2
špenát (100 g)	4,1
paštika játrová (30 g)	2
meruňky sušené (100 g)	4,4
hořká čokoláda (100 g)	3,5

# jód

- Je součástí hormonů štítné žlázy, které ovlivňují především látkovou výměnu (metabolismus), a je proto nezbytný pro její správné fungování.
- Nedostatek jodu může způsobit zvýšenou únavu, spavost a zimomřivost.
- *Dnes je jedním z hlavních zdrojů tohoto prvku především sůl, kterou většina výrobců obohacuje jodem (1 gram soli obsahuje asi 25–50 mikrogramů jodičnanu), jodidovaná sůl je používána i při výrobě potravin.*
- *Jod je přidáván do krmiva dobytka – tímto způsobem se jod dostává i do mléka.*
- *Velmi bohatým zdrojem jodu jsou především mořští živočichové.*
- *V současné době se v ČR nesetkáváme často s projevy silného deficitu jodu, především díky masovému obohacování soli jodem*
- *Existují i potraviny, které snižují využitelnost jodu organismem – jsou to potraviny bohaté na **tzv. strumigeny** (hořčičné semínko, křen, zelí, kapusta, květák, kedlubna, vodnice).*

# zinek

- Zasahuje do řady významných pochodů v našem těle.
- Působí v metabolismu bílkovin a nukleových kyselin, ovlivňuje imunitní reakce i antioxidační ochranu a zvyšuje aktivitu inzulínu.
- Významně se podílí na pohlavním dospívání chlapců.
- Výrazný nedostatek zinku je provázen pomalým hojením zlomenin a kostí, padáním vlasů či horší činností jater.

Zdroj	množství (mg)
vejce (55 g)	0,6
hovězí maso libové (100 g)	4,2
vepřová játra (100 g)	5,9
para ořechy (100 g)	4
mandle, lískové oříšky, vlašské ořechy (100 g)	2-3

# Zvláštní nároky vznikají při...

- alkoholismu (vitaminy skupiny B, C)
- kouření (antioxidanty – vitaminy A, E, C,  $\beta$ -karoten, Se, Zn)
- vegetariánství (vit. B<sub>12</sub>, Fe, Zn, Ca)
- nadměrné fyzické zátěži (dostatek energie, bílkovin aj.)
- nadměrném stresu (antioxidanty)
- užívání hormonální antikoncepce (vit. B)
- u žen v menopauze (Ca, n-3 PUFA, fytoestrogeny)



# zdroje

- <http://medlineplus.gov/>
  - [www.spolvyziva.cz](http://www.spolvyziva.cz)
  - [www.szu.cz](http://www.szu.cz)
  - <http://www.eufic.org/index/cs/>
  - VITAMIN AND MINERAL REQUIREMENTS IN HUMAN NUTRITION (WHO, 2004)  
- [http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241546123\\_annexes.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241546123_annexes.pdf)
  - ROZHODUJE CELKOVÉ SLOŽENÍ TUKŮ  
[http://www.kardio-cz.cz/resources/upload/data/102\\_MT\\_2007.pdf](http://www.kardio-cz.cz/resources/upload/data/102_MT_2007.pdf)
  - GLYCEMIC INDEX (SYDNEY):  
<http://www.glycemicindex.com/>
  - Zajímavé:  
[http://www.denik.cz/z\\_domova/tema\\_margariny20080306.html](http://www.denik.cz/z_domova/tema_margariny20080306.html)  
<http://spolvyziva.cz/index.php?obsah=hlavni&odkaz=322&menu=1>
- [http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/stanoviska/stan\\_2004\\_3\\_deklas\\_VDD.pdf](http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/stanoviska/stan_2004_3_deklas_VDD.pdf)

# BRATMANŮV TEST

zdroj: [www.vupp.cz](http://www.vupp.cz)  
dále: <http://www.orthorexia.com/>

- Trávíte více než 3 hodiny denně přemýšlením o vaší dietě?
- Plánujete své pokrmy na několik dní předem?
- Je pro vás nutriční hodnota vašich pokrmů důležitější, než potěšení z vlastního jídla?
- Snížila se kvalita vašeho života se zvyšováním kvality vašeho stravování?
- Stal jste se postupem času přísnějším sám k sobě?
- Zvýšilo zdravější stravování vaši sebeúctu?
- Vyloučil jste ze svého jídelníčku vaše oblíbené pokrmy a nahradil je "správnými"?
- Působí vám vaše dieta potíže při stravování mimo domov, nebo ve styku s rodinou a přáteli?
- Máte pocit viny, jestliže vaši dietu porušíte?
- Cítíte vlastní uspokojení, jestliže se stravujete zdravě?

!!!Čtyři až pět kladných odpovědí naznačuje, že je vhodné si odpočinout od problémů spojených s vlastním stravováním. Kladné odpovědi na všechny otázky pak zhamenají, „posedlost zdravou výživou“

# BIGOREXIE

- je považována za jednu z nových variant dysmorfofobie a byla zařazena do seznamu poruch duševního zdraví poměrně nedávno. Dysmorfofobie byla dříve definována jako "chorobná myšlenka až přesvědčení jedince, že je nápadný nebo odpuzuje svým tělesným vzhledem"
- Novější pojetí této poruchy se soustředí na její "základní rys, spočívající v nadměrném zaobírání se nějakým domnělým defektem vzhledu u normálně vyhlížející osoby" Nejedná se přitom o pouhou nespokojenost, která je u běžné populace častá, ale o "naprosté zaujetí až chorobnou posedlost vymyšleným defektem"
- Osoby postižené bigorexíí pak konkrétně vnímají samy sebe jako slabé, malé až fragilní, nedostatečně svalově vyvinuté a snaží se vysokou spotřebou energie, nadužíváním doplňků výživy (především bílkovinných preparátů), náročným posilovacím tréninkem a nezřídka i zneužíváním léků dosáhnout vzhledu, který je prezentován na stránkách kulturistických časopisů nebo hrdiny akčních filmů. Bigorexie může propuknout jak u mužů, tak i u žen (obvykle u sportovkyň).
- Velkým problémem při snaze o léčení poruchy je skutečnost, že si postižení nepřipouští žádné potíže, jsou se svým způsobem života spokojeni a řada lidí z jejich okolí jim dává najevo, že se chovají normálně až vzorně (protože pravidelně cvičí, k čemuž se oni sami nedokáží přinutit). V současnosti nejsou žádné přesné statistiky o frekvenci výskytu tohoto onemocnění jak u běžné populace tak i u sportovců. Ale jak pokračuje "fitness boom", předvídají odborníci, že tento stav bude častější a celý problém tím i viditelnější

# RIZIKA SPOJENÁ S BIGOREXÍÍ

- **Riziko poškození hybného systému jeho dlouhodobým přetěžováním (overuse syndrom)**
  - Časté a nadměrně náročné tréninky, po nichž nenásleduje dostatečné zotavení, vedou dříve nebo později ke vzniku mikrotraumat. Sumace drobných, nedolčených mikrotraumat vyvolá vážnější poškození tkáně, na něž organismus odpoví zánětlivou reakcí. Postižení však nejsou schopni přerušit svůj trénink na dobu, nezbytnou pro vyléčení zranění, a tak se poškození chronizuje a vyvolává další negativní změny v organismu.
- **Nadměrná tělesná hmotnost**
  - Hmotnost bigorektiků často přesahuje doporučené normy o dvacet i více kilogramů. Přestože je značná část této nadváhy způsobena zvýšeným podílem aktivní (tukuprosté) tělesné hmoty, a nehrozí tak naplno rizika spojovaná s latentní či manifestní obezitou, existuje reálné nebezpečí přetěžování kloubů, páteře a dalších struktur těla, které může ve vyšším věku vést k závažným, nesnadno léčitelným funkčním poruchám pohybového systému.
- **Nadměrná spotřeba doplňků výživy (ergogenických prostředků)**
  - ve světě kulturistiky se vytvořil falešný mýtus nezbytnosti doplňovat běžnou stravu nepřehledným množstvím chemických přípravků, které jejich výrobci obvykle označují složitě vyhlížejícími technickými termíny.
- **Sociální izolovanost**
- **Podléhání svodům anabolických steroidů**