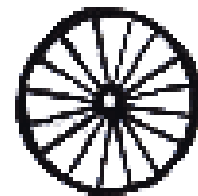


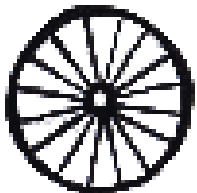


Tradiční romská kultura

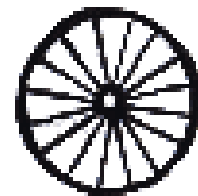


- Na prvním místě vždy RODINA
- V rodině je daná hierarchie
- Větší nároky na ženu – výchova dětí, obstarání a příprava potravy, musela být věrná svému muži. U muže není nevěra hodnocena tak přísně.
- Manželství bylo na celý život: rozchod byl výjimečný a byl povolen pouze v případě neplodnosti či nevěry ženy.

- Orientace na materiální hodnoty
- Majetek členů komunity je společný - krádež nepřípustná.
- Nepečují o své věci - výjimka: rodinný šperk, hudební nástroj.
- Extrémní touha stát se slavným (X-faktor, atd) - vzor Gipsy.cz.
- Hrdost.
- Žijí pro přítomnost, ze dne na den.
Budoucnost neřeší.



Romové v České republice



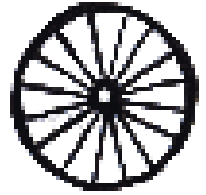
V České republice 250 – 300 000 Romů (2001)
(3% obyvatelstva)

- 6 etnických skupin:
 1. slovenští Romové (75 %)
 2. olašští Romové (15 %),
 3. maďarští Romové (10 %)
 4. čeští Romové
 5. moravští Romové
 6. němečtí (Sintí) Romové



Stravovací zvyklosti

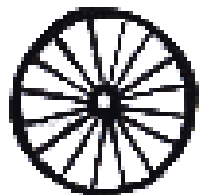
Minulost



- Chudá, jednostranná strava – nepěstovali plodiny, nechovali dobytek → byli závislí na produkci okolního obyvatelstva
- Kočovní život – co nejméně věcí, žádné zásoby – v zimě museli krást a žebrat
- Jídla z *mouky, brambor, zelí*
- Málo zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, maso vzácností

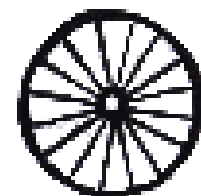
Příprava a konzumace rituální čistých pokrmů

- Potraviny se stávaly nečistými pokud byly znovu přehříváné
 - Nikdy nejí znovu ohříváné jídlo
 - Věří, že duše mrtvých přicházejí očichávat zbytky jídla a kdo je sní, onemocní
- Při přípravě jídla musí mít hospodyně dobrou náladu.
 - Pokud tak není přenesse to na jídlo a osoby, které jídlo konzumují.
- Přísně odlišují jednotlivé nádoby na dané potraviny



Rozlišení romských skupin podle konzumace druhů masa:

- Rituálně čistí Romové – žuže Roma - osobní hygiena, nejedli koňské ani psí maso.
- Degeša, dubki - Romové požívající koňské maso, považování za horší sortu.
- Rikoňara, pšara - jedlíci psího masa.



Tradiční jídlo – levné a chutné

Holubky - velké zelné listy, mleté vepřové maso, dušená rýže, cibule, česneku, hladká mouky

Gója - vepřová střeva, brambory, stroužky česneku, hladká mouka, sůl, pepř, majoránka

Vařené maso se zelím nakyselo - kuře/vepřové, rýže, paprika, ocet, zelí/kapusta, mouka

Halušky

Rezanky

Romský čaj – (na konvičku)

2 sáčky černého čaje, 2 broskve,

4 meruňky, 6 jahody,

10 kostek cukru



Vánoce - Karačoňa

- Na Štědrý den drží půst.
- Štědrovečerní tabule:
 - Polévka Fasulja (červené fazole, masox, uzené maso, brambory, jíška)
 - Vánoční houbová mačanka (houby, kysané zelí, česnek, kysaná smetana, mouka, máslo)
 - Hlavní jídlo: většinou zelí, fazole se švestkami, brambory, maso
 - Pišot (šátečky plněné vařenými brambory)
 - Bobal'ky (buchtičky sypané mákem a polité mlékem)

Na stole celý chléb, v něm zapíchnutá svíčka.

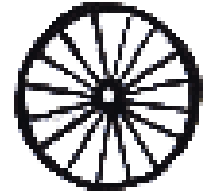
Vzpomíná se na mrtvé.



Bachta'i karačoňa!

Stravovací zvyklosti

Současnost

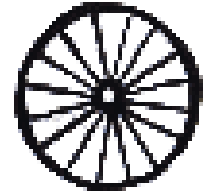


- Současná romská kuchyně je ovlivněna většinovými společnostmi. Nicméně každá romská rodina vaří alespoň jedno jídlo, které má základ v původním stylu romského stravování.
- Nadbytek moučných jídel,
- ovoce a zelenina téměř chybí,
- masitá jídla,
- holdují alkoholu,

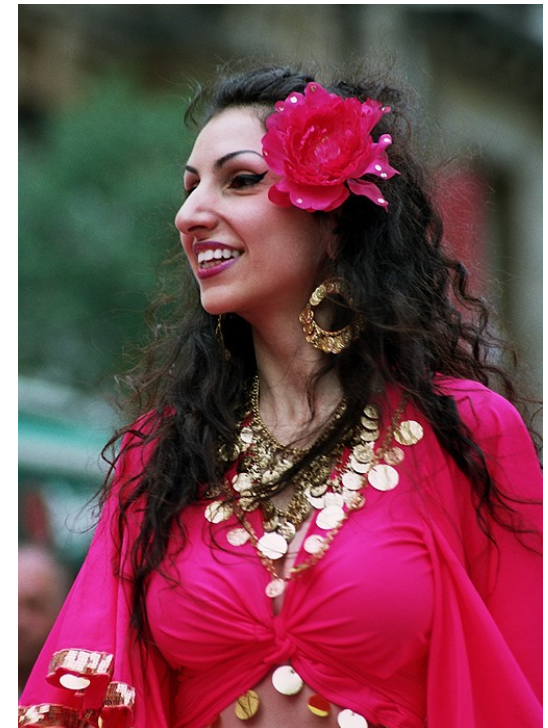


Výživové zvyklosti

Co je ovlivňuje



- 1) kulturní zvyklosti: ideál krásy = silná robustní postava (u mužů i žen)**
 - symbolizuje autoritu a dobré postavení
- 2) zdraví není nejvyšší priorita**
- 3) vzdělání (většina pouze ZŠ)**



Kde a jak žijí Romové v Brně

Ulice:

- Bratislavská
- Francouzská
- Cejl
- Životského

(Židenice)

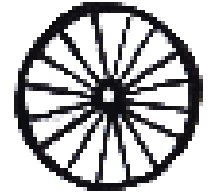


Zdravotní stav romské populace

- **Zdravotní stav romské populace je výrazně horší ve srovnání s většinovou populací**
- Téměř 20 % Romů má diabetes II. typu
- Střední délka života (studie na Slovensku, 2005)
 - slovenští muži 69,9 let, romští muži 62,4 let (rozdíl 7,5 roku)
 - romské ženy mají střední délku života kratší oproti slovenským o 6,6 let



Výživa romských dětí

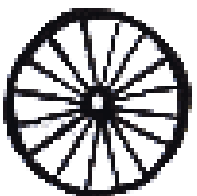


Sledování výživové spotřeby romských dětí (2000)

- Soubor 99 romských dětí (9-12 let)
- BMI hochů i dívek vyšší než norma
- Kriticky nízká spotřeba ovoce a zeleniny, mléka a ml. výrobků
- Konzumace tuků a sacharidů nadměrná

Výživa těhotných romských žen

- Mladé matky, velký počet dětí
- Těhotná romská žena jí všechno a neohlíží se, zda je to zdravé nebo nezdravé, hlavně že nepocítuje hlad
- 63,3 % romských žen přiznalo, že v těhotenství kouří více než 1 cigaretu denně



Zajímavosti



- 8. dubna – Den Romů
- Společenství Romů na Moravě (Romano jekhetaniben pre Morava) – nezisková organizace zabývající se integrací Romů do společnosti
- Romsko-české noviny Romano hangos
- Zpravodajský servis Romea.cz
- Portál Romové v České republice.
- Muzeum Romské kultury v Brně, Bratislavská ulice 67.
- Romská hymna - *Gej'om, gej'om (Šel jsem, šel jsem)*.



Nutriční problematika u bezdomovců



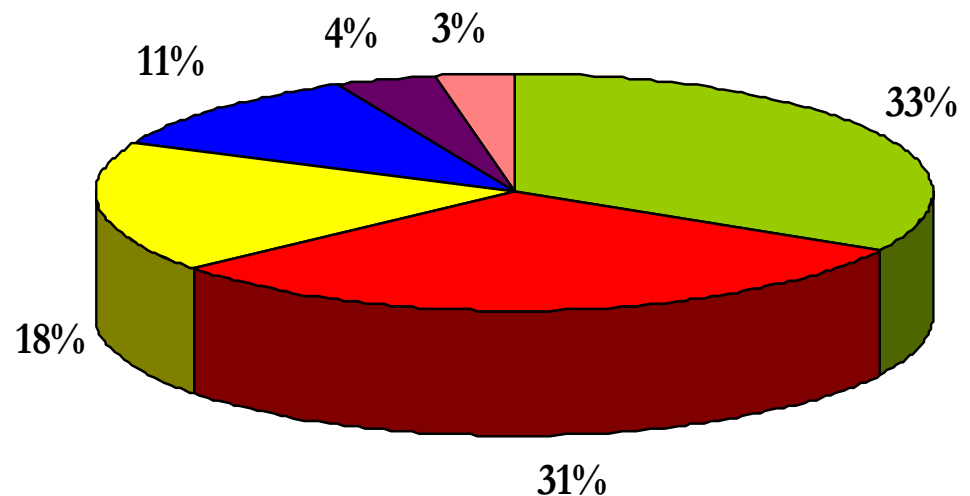
Charakteristika bezdomovců

- Osoby bez možnosti trvalého bydlení a trvalého zázemí=**osoby bez přístřeší**
- **Formy bezdomovectví:**
 - **Zjevní** (osoby, které žijí mimo standardní hranice sociálních norem a návyků)
 - **Skrytí** (velmi obtížná evidence)
 - **Potenciální** (lidé, kterým bezdomovectví hrozí)

Počet bezdomovců v ČR

- 35 – 75 tisíc bezdomovců
- Nárůst o 10 % ročně

- Sčítání Brno, 2006
 - celkem **1 179 osob**,
 - 852 mužů (72,5 %)
 - 327 žen (27,5 %)



- | | |
|------------------------|-----------------|
| lůžková zařízení | spaní venku |
| komerční ubytovny | instituce |
| noční centra bez lůžek | veřejná doprava |

Výživa

- **Výživa nedostatečná kvantitativně i kvalitativně**
- Abusus alkoholu, kouření, jiné návykové látky
- Strava nepravidelná, nedostatek ovoce, zeleniny, mléčných výrobků
- Nedostatečný příjem vitaminů, minerálních látek, antioxidantů
- Nízká nutriční hodnota potravin
- Nekvalitní potraviny
- Možnost přenosu alimentárních onemocnění

Zdravotní stav ovlivňuje

- ekonomická situace,
- špatná životospráva,
- nedostatek spánku,
- nedostatek hygieny,
- závislosti na návykových látkách.

Zdravotní stav – fyzické zdraví

- nejčastější onemocnění dýchacích cest (rakovina plic, bronchitidy, zápalý plic, laryngitidy, TBC),
- hepatitida,
- sexuálně přenosná onemocnění,
- kožní onemocnění,
- stomatologické problémy,
- onemocnění pohybového aparátu,
- neurologické obtíže (bolesti hlavy, záchvaty, ztráty vědomí),
- gastrointestinální onemocnění.

Zdravotní stav – psychická stav

- Duševní porucha častěji příčinou než následkem bezdomovectví
- U lidí spících na ulici až 11x častěji výskyt duševních poruch
- Depresivní, úzkostné poruchy, psychotické poruchy
- Závislosti (alkohol, kouření, toxikomanie)

Zdravotní stav

- střední věk úmrtí 47 let (73–79 let),
- 150x častěji úmrtí násilnou smrtí,
- 34x častěji sebevraždy,
- 8x častěji úmrtí následkem nehody,
- 3x častěji úmrtí na následek zápalu plic a podchlazení.

Výživové zvyklosti u osob závislých na alkoholu



Alkohol

- alkohol pochází z arabského al-kahal= jemná substance
- CELKOVÝ EFEKT JE TLUMIVÝ, NENÍ STIMULANT
- **1g alkoholu = 7kcal = 29,4 kJ**
- 1g alkoholu zničí 100 nervových buněk
- teratogen
- nejméně každý 10. se stává závislým
- je příčinou 35 % všech úmrtí ve věku 15-20 let
- mezi největší konzumenty alkoholu patří lidé 16-25 let
- základem je etanol = alkohol, líh
- výroba 1. synteticky hydratací etylenu
2. kvasnou cestou
- využití: potravinářské, farmaceutické, chemické, palivové, jiné...

Odbourávání alkoholu

- systemy odbourání alkoholu v játrech
ethanol -> acetaldehyd ->acetát ->H₂O + CO₂
 - ✓ systém **alkoholdehydrogenáz** (80-90%)
 - ✓ **MEOS**= mikrosomální etanol oxidační systém 10-20%
- vydechováním
- močí

Hladina alkoholu v krvi

Do 0,2 ‰ neprůkazné

0,21- 0,3 ‰ pocit uvolnění, zvýšené riziko úrazu

0,31 – 0,49‰ změny nálady, zhoršení schopnost rozhodování

0,5 – 0,99 ‰ pocit tepla, euforie, oslabení zábran, zhoršení sebeovládání, postřeh, zvýšená úrazovost

1,0 – 1,49 ‰ emotivnost, přecitlivělost, povídavost, ukvapená jednání

1,5 – 1,99 ‰ zpomalenost, otupělost, sklon k násilnému jednání

2,0 – 2,99 ‰ opilost, dvojité vidění, poruchy paměti, spánek

3,0 – 3,99 ‰ může nastat bezvědomí, nereaguje na zevní podněty, nebezpečí vdechnutí zvratků

4,00 ‰ hluboké bezvědomí, riziko zástavy dechového centra, smrtelná otrava

Obsah alkoholu v nápojích

- **1g alkoholu = 7kcal = 29,4 kJ** - prázdné kalorie

Nápoj	Obsah alkoholu v %	Obsah alkoholu v gramech	Obsah energie
Pivo 10´ 0,5l	3,5%	14 g	650 KJ
Pivo 12´ 0,5l	5,0%	18 g	700 KJ
Víno 0,2l	12,0%	20 g	100-420/560 KJ
Whisky 0,04l	40%	20 g	1000 KJ

Pro představu: Požití půllitru dvanáctistupňového piva nebo 2dl vína či 0,5dl lihoviny představuje asi 0,4 ‰.

Ženy versus muži

Ženy

- Méně vody v těle
- Více tuku v těle
- Menší játra
- Nižší aktivita ADH

- Ženy se rychleji opijí, déle opilé zůstanou a rychleji se u nich projeví následky vysoké konzumace alkoholu

Muži

- Ačkoli jsou vůči ženám „zvýhodněni“ propadají alkoholismu častěji

- Psychologové tvrdí, že důvodem je menší schopnost a potřeba problémy sdílet, proto jejich nakupení řeší alkoholem

Alkohol a výživa

- Alkohol je diuretikum
- Při nadbytku alkoholu se organismus zbavuje kyseliny listové
- Alkohol zvyšuje sekreci žaludečních kyselin a histaminu - zánět
- Pivo může měnit střevní mikroflóru

- Deficit: thiamin, k.listová, pyridoxin, vit.A, D
- Deficit: hořčík, zinek, draslík
- Nadbytek: železa

Alkohol a vitaminy

- **Vitamin A** – omezený příjem, snížená absorpce, aktivace a ukládání, deficit zřídka
- **Vitamin D** – omezený příjem a vystavení slunečnímu záření, snížená absorpce, aktivace, zrychlený metabolismus
- **Vitamin K** – snížená syntéza bakteriální florou

Alkohol a vitaminy

- **Thiamin** – nízký příjem + nízká absorpce vlivem alkoholu
- **Riboflavin** – nízký příjem
- **Pyridoxin** – snížená aktivace díky požití alkoholu – nepomůže suplementovat
- **Kys. listová** – při konzumaci alkoholu tělo aktivně vylučuje foláty ze zásobních míst, selhává schopnost vstřebávání folátů, brání zbytku folátů se aktivovat → vyplívá megaloblastická anemie z nedostatku kys.listové

Alkohol a minerální látky

- **Železo** – zvyšuje zásoby v těle (pivo více než víno), oxidativní stres – onemocnění jater,
- **Draslík** – hypokalémie,
- **Hořčík** – nedostatek – podrážděnost, křeče, parestezie,
- **Zinek** – snížená hladina odpovídá poškození jater

Zdravotní následky abúzu alkoholu

Somatické	Psychické
Infekční nemoci	Psychická závislost
Zhoubné nádory	Postižení intelektu
Nemoci žláz s vnitřní sekrecí	Poruchy osobnosti
Poruchy výživy a přeměny látek	Syndrom z odnětí
Nemoci krve a krvetvorných orgánů	Delirium tremens
Nemoci nervové	Alkoholická halucinace
Nemoci oběhové	Korsakovova alkoholická psychóza
Nemoci trávicí soustavy	Paranoidní alkoholická psychóza
Nemoci kůže a svalů	Patická opilost
Úrazy a otravy	
Fetální alkoholový syndrom	

GIT a alkohol

- Zvyšuje motilitu GIT (pylorospasmus, zvracení)
- Divertikly jícnu (6x častěji)
- Jícnové varixy při jaterní cirhóze
- Chronická alkoholová hepatitida
- Akutní pankreatitida
- DM – vyšší riziko rozvoje
- Cholelithiáza – při střídmé konzumaci –
protektivní efekt alkoholu

Alkoholická choroba jaterní

STEATÓZA → FIBRÓZA → CIRHÓZA → JATERNÍ SELHÁNÍ



CNS a alkohol

- Degenerace nervové tkáně
- Poškození nervového vzruchu, narušen REM spánek, může vyvolat změny na EEG, poruchy dlouhodobé i krátkodobé paměti, narušení hybnosti a orientace
- Epileptické záchvaty – snížením křečového prahu , vázány na alkohol
- Alkoholická polyneuropatie- onemocnění periferních nervů

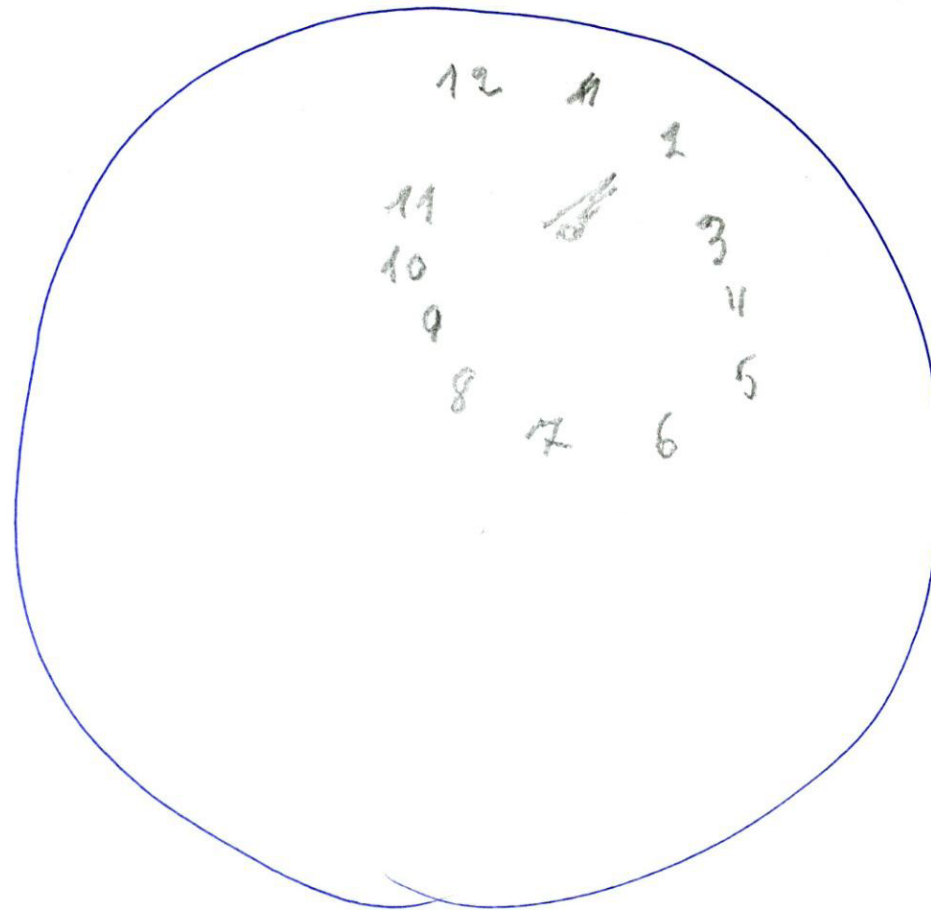
Delirium tremens

- Deliriální stav spojený s odnětím návykové látky
- Urgentní, přechodný, krátký, s měnlivou intenzitou
- Mortalita 15-20 % (neléčené)
- Objevuje se nejčastěji do týdne od vysazení
- Nebezpeční sobě i okolí (suicidální sklony, agresivní, pod vlivem bludů a halucinací)

Delirium tremens

- **porucha vědomí** zastřené vědomí - snížené povědomí o okolí
- **narušení poznávacích schopností** - zhoršení krátkodobé paměti
- **dezorientace** časem, místem a osobou
- **narušením psychomotoriky** střídání hyper- a hypoaktivity
- **narušení spánku** nebo cyklu spánek-bdění
- **halucinace** zrakové, sluchové
- **horečka**, hypertenze, třes, pocení, křeče
- **Konstrukční apraxie**

Test kresby hodin



Alkoholové psychózy

- Alkoholická paranoidní psychóza
 - blud žárlivecký, pronásledování
- Alkoholická halucinóza
 - sluchové halucinace bez poruchy vědomí
- Alkoholický amnestický syndrom
 - porucha paměti a konfabulace při zachování bezprostřední paměti a intelektu

Kardiovaskulární nemoci

- **Pozitiva:** na IM a ICHS, zvýšení HDL, antiagregační účinek,
- **Není prokázáno,** že by alkohol snižovat výskyt a rozvoj aterosklerózy.
- **Negativa:** hypertenze, snížení srdeční kontraktivity, arytmie, kardiomyopatie, srdeční selhání

Zhoubné nádory

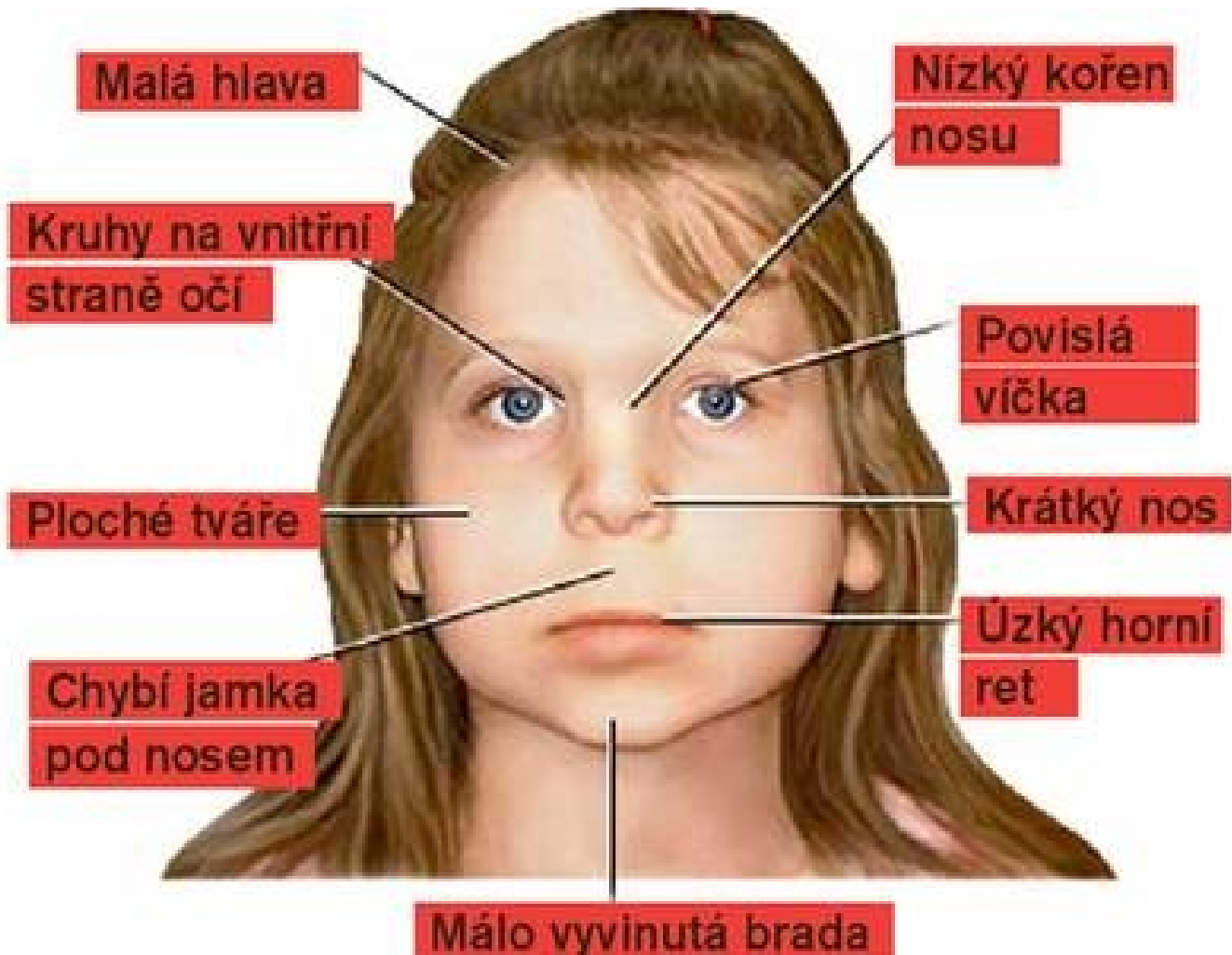
- Kokarcinogen, promotor, přímé karcinogenní působení?
- **Prokazatelně zvyšuje:** játra, hltan, jícen, hrtan, dutina ústní
- Praviděpodobně zvyšuje: tlusté střevo, konečník, prsa

Konzumace v těhotenství

„fetální alkoholový syndrom“

- působení etanolu jako kompetitivního inhibitoru přeměny retinolu na kyselinu retinovou (morfogenezi řady tkání, hlavně páteřního oblouku a nervové tkáně).
- Dochází k postižení růstu, dysfunkci CNS, nižší porodní hmotnosti, mikrocefalie, nezralost a vady srdce, ledvin, plic, změně vzhledu obličeje, na kterém jsou patrné různé anomálie
- Jakmile se těhotná žena napije, její plod dostává v tom samém okamžiku stejnou dávku i do svého organismu

FAS



Fenolové látky

- **Quercetin** má silné antioxidantní účinky. Má schopnost rozpouštět krevní sraženiny, má protizánětlivé vlastnosti.
- **Katechin** spolu s epikatechinem má silné antioxidantní účinky.
- **Resveratrol** patří k látkám se silným antioxidantním účinkem, potlačuje LDL cholesterol a zvyšuje podíl HDL cholesterolu, má protinádorové účinky.

Doporučení

American Institute for cancer Research

- Muž – max 2 nápoje/den
- Žena – max 1 nápoj/den

1 standardní nápoj = 10 g alkoholu

WHO

- Muž – 40 g alkoholu/den
- Žena – 20 g alkoholu/den

Zajímavá čísla

- Průměrná roční spotřeba alkoholu v ČR je 9,9 l na jednoho obyvatele a rok (= **159,8 l piva, 8,3 l destilátů, 16,1 l vína**).
- V ČR je na alkoholu závislých 300 tisíc lidí
- České děti se s alkoholem setkávají v 11 let, což je nejméně v EU
- Stát vydělá na alkoholu 15 mld. ročně
- V roce 2008 evidovala Policie ČR celkem 7 252 dopravních nehod zaviněných pod vlivem alkoholu.
- Světovým rekordmanem s „výkonem“ 12,3 ‰ promile alkoholu v krvi se stal pětáctyřicetiletý Polák. Prvenství za volantem si drží Francouz s 10 ‰ v krvi.

Výživové zvyklosti u osob závislých na drogách



- **definice** – jakákoliv přírodní nebo syntetická látka, která po vpravení do živého organismu mění jednu nebo více psychických či tělesných funkcí

Typy závislostí

- **Závislost psychická**
- **Závislost fyzická (somatická)**
- **Závislost psychologická**

Konzumace drog v roce 2010 ČR

- Nejčastěji užívanými drogami: konopné látky a extáze, které někdy užilo 23–34 %.
- Užití konopných látek v posledním roce uvedlo 10–15 % respondentů
- Užití jiných nelegálních drog méně než 4 % dotázaných dospělých.
- Nejvíce zkušeností mají především mladí muži.

Užívání drog

- Podle ÚZIS ČR vyzkoušelo alespoň jednou za život „tvrdou“ nebo „měkkou“ drogu 22,3 procenta populace
- Celkem Češi zkonsumují asi 15 tun drog ročně a utratí za ně 6,5 miliardy korun

Stravovací návyky

- **Hlavní je droga a peníze**
- **Pokud mají peníze**
 - snaha stravovat se kvalitně
(teplé jídlo, dostatek vitaminů a minerálních látek)
- **Při nedostatku peněz**
 - jídlo je na posledním místě
 - nepotřebují jíst

Stravovací návyky

Záchvaty žravosti – marihuana, těkavé látky

Anorektické účinky – pervitin



Heroin



- **V době užívání**

- hladovění, hubnutí

- zvýšená chuť na mléčné výrobky, zejména tvaroh a jogurty

- **Při odvykání**

- zvýšená chuť k jídlu

- přibírání na váze



Marihuana

- Uživatelé se považují za labužníky
- Zvýšená chuť k jídlu, chuť na sladké
- Zvýšený přívod energeticky vydatných jídel (fast food)
- Nadměrný příjem sladidel, tuků a olejů
- Zvýšený příjem kyseliny linolové
- Téměř denní konzumace alkoholu



Marihuana

- Nižší příjem bílkovin živočišného původu
- Nižší příjem vitamínu A, vitamínu B1
- Nedostatečný příjem vitamínu C
- Neužívají vitaminová suplementa
- Nedostatečný příjem obilovin, zeleniny, ovoce, mléčných výrobků

Děkuji za pozornost

