

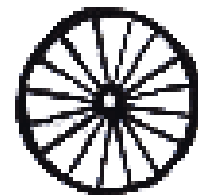


Trochu historie



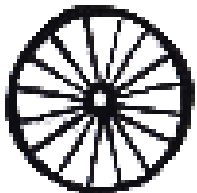
- Původ v Indii
- 3.-10. století migrace do západních zemí
- Od 13. stol. v Evropě
- Téměř všichni čeští a moravští Romové zahynuli ve 2. světové válce ve vyhlazovacích táborech (válku přežilo cca 600)
- Většina dnes v ČR žijících Romů přišla do země ze Slovenska v letech 1945 až 1993
- Balkánský poloostrov, S a V Evropa

Tradiční romská kultura

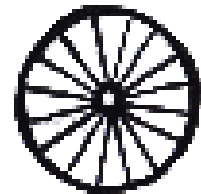


- Na prvním místě vždy RODINA - *velká soudržnost*
- V rodině je daná hierarchie - *vajda*
- Větší nároky na ženu – výchova dětí, obstarání a příprava potravy, musela být věrná svému muži. U muže není nevěra hodnocena tak přísně.
- Manželství bylo na celý život: rozchod byl výjimečný a byl povolen pouze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



- Sčítání lidu 2011 – 5135 osob
- x Odhad: V České republice 250 – 300 000 Romů (3% obyvatelstva)
- 6 etnických skupin:
 1. slovenští a maďarští Romové (85 %)
 2. olašští Romové (15 %),
 3. čeští Romové
 4. moravští Romové
 5. němečtí (Sintí) Romové



Kde a jak žijí Romové v Brně

Ulice:

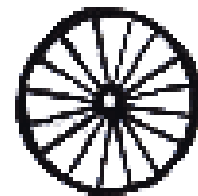
- Bratislavská
- Francouzská
- Cejl
- Životského

(Židenice)



Stravovací zvyklosti

Minulost

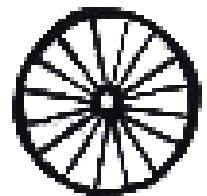


- Chudá, jednostranná strava, jednoduše upravená – nepěstovali plodiny, nechovali dobytek → byli závislí na produkci okolního obyvatelstva
- Kočovní život – co nejméně věcí, žádné zásoby – v zimě museli krást a žebrať
- Jídla z *mouky, brambor, zelí, kukuřice*
- Málo zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, maso vzácností (spíše lesní zvěř, drůbež)



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
- Půjčování nádobí v osadě – solidarita a štedrost



Tradiční jídlo – levné a chutné

Holubky - velké zelné listy, mleté vepřové maso, dušená rýže, cibule, česnek, hladká mouka

Goja - vepřová střeva, brambory, hladká mouka, stroužky česneku, sůl, pepř, majoránka. Po vyčištění se střeva plní směsí a vaří, zapékají nebo opékají.

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

Lokše - polohrubá mouka, voda a sůl, případně mléko, kysané mléko nebo podmáslí

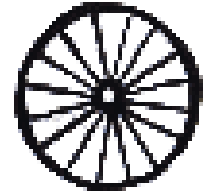
Halušky

Polévky - hutné

Perkelt, taštičky s povidly, págle (kynuté knedlíky)

Stravovací zvyklosti

Současnost

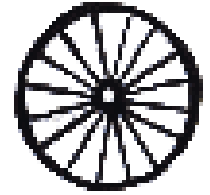


- Současná romská kuchyně je ovlivněna většinovými společnostmi. Nicméně každá romská rodina vaří alespoň jedno jídlo, které má základ v původním stylu romského stravování.
- Základem romské kuchyně je maso a uzeniny
- Nadbytek moučných jídel,
- ovoce a zelenina téměř chybí,
- masitá jídla,
- holdují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



Výživové zvyklosti

Co je ovlivňuje



- 1) kulturní zvyklosti: ideál krásy = silná robustní postava (u mužů i žen)**
 - symbolizuje autoritu a dobré postavení
 - mezi Olašskými Romy je nadváha dodnes měřítko, podle kterého si muž vybírá manželku
 - „kdo je tlustý, vede se mu dobře“
- 2) zdraví není nejvyšší priorita**
- 3) vzdělání (většina pouze ZŠ)**



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



Studie na Slovensku 2005

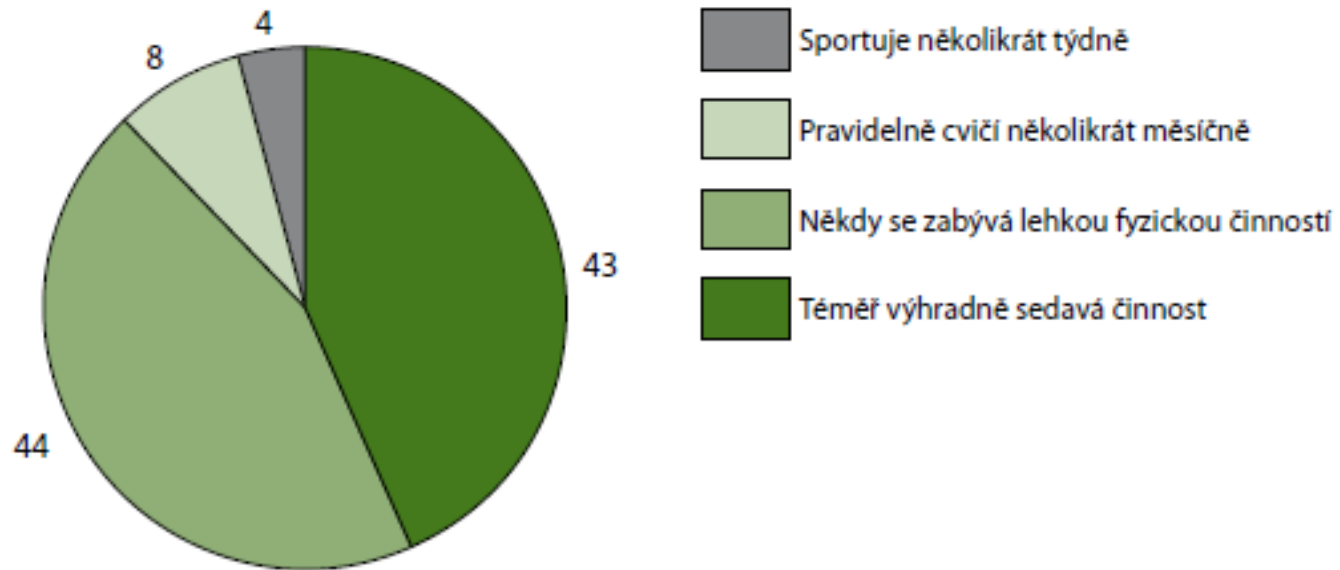
- Romské ženy
 - Obezita 30 %
 - X majoritní společnost (ženy) 16 %
- Romští muži
 - Obezita 38 %
 - X majoritní společnost (ženy) 18 %

Studie na Slovensku 2005

- Hladina inzulínu v krvi u Romů podstatně vyšší, zejména u žen
- Hladina TAG krvi romských mužů i žen podstatně vyšší než u majoritní populace.
- HDL cholesterol v krvi Romů všech věkových kategoriích nižší než u majority
- Krevní tlak výrazně vyšší především u ženské romské populace

Romská populace a zdraví. ČR – Národní zpráva, 2009.

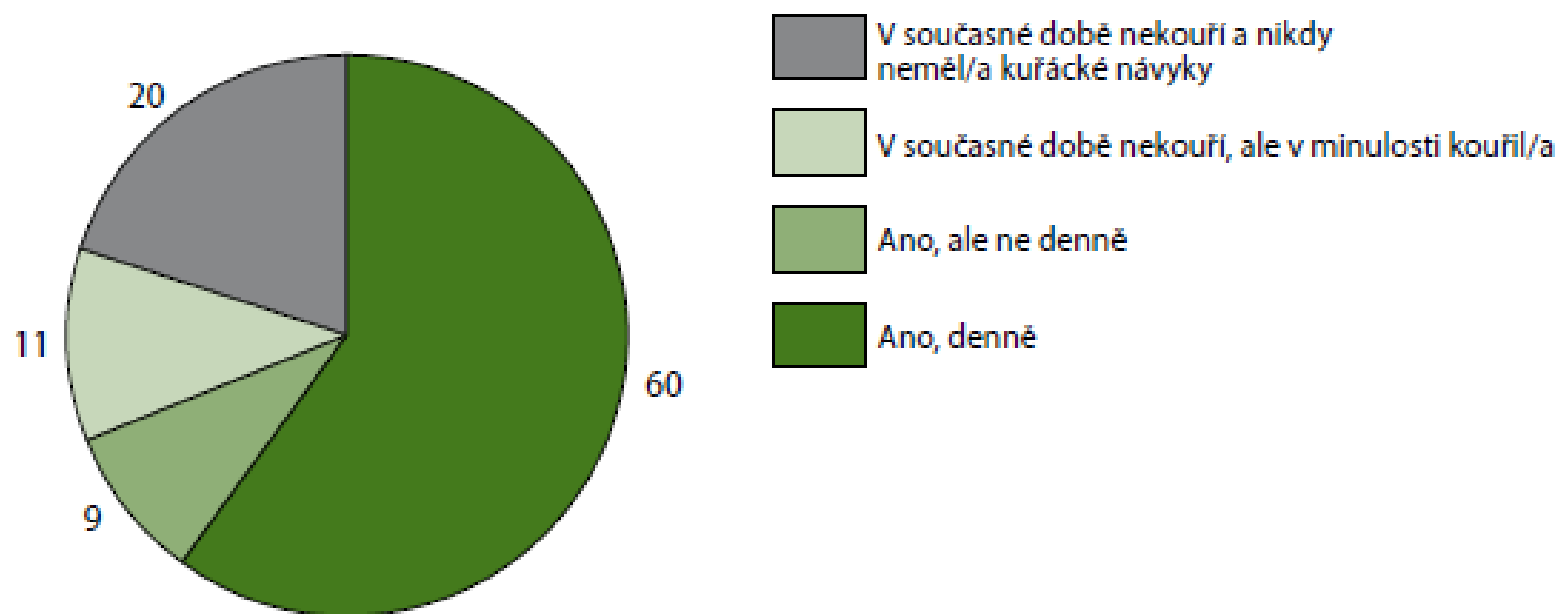
„Který z následujících popisů nejlépe vystihuje, jak často se dítě ve svém volném čase zapojuje do fyzické činnosti? (%)



Pramen: Romská populace a zdraví, 327 respondentů ve věku 0 - 15 let

Romská populace a zdraví. ČR – Národní zpráva, 2009.

„Kouříte v současné době?“ (%)



Pramen: Romská populace a zdraví, 677 respondentů ve věku 16 a více let

Romská populace a zdraví. ČR – Národní zpráva, 2009.

Věkové skupiny s nadprůměrným výskytem diagnostikovaných nemocí a zdravotních problémů

	45-59 let	60 a více let	Průměr
Vysoký krevní tlak	35 %	54 %	19 %
Vysoká hladina cholesterolu	28 %	35 %	14 %
Diabetes	17 %	35 %	9 %
Onemocnění srdce	16 %	37 %	10 %
Deprese	22 %		14 %
Oběhové problémy	17 %	24 %	10 %
Artritida, revmatismus	20 %	26 %	11 %
Osteoporóza		13 %	5 %
Problémy s prostatou		8 %	2 %
Problémy související s přechodem	36 %	18 %	12 %

Pramen: Romská populace a zdraví, 677 respondentů ve věku 16 a více let

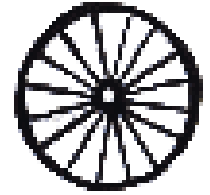
Zdravotní stav romské populace v ČR

V březnu 2007 publikovaná studie Sivákové a kol.

- 150 romských respondentů
 - (68 mužů a 82 žen)
- Data zjišťována pomocí FFQ a 24 – h recallu
- Vyšší příjem tuků, Ž proteinů
nízký příjem PUFA,
vitaminu E a železa



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 romských dětí

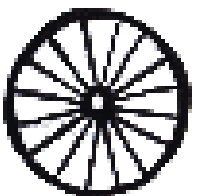
Studie v ČR 1997 – MU (Z. Brázdová)

- Soubor 551 romských dětí (9-13)
- Nízký příjem zeleniny (19 % DP)
ovoce (20 % DP),
mléka a ml. výrobků (32 % DP),
obilovin (63 % DP),
komodit ze skupiny netučné maso, ryby, vejce (78 % DP)
- nadměrný příjem nevhodných potravin (463 % DP) jako jsou sladkosti, chipsy, smažená jídla, slazené nápoje...
- nízký příjem vitaminů C a E, B2 a B6, železa a vápníku



Výživa těhotných romských žen

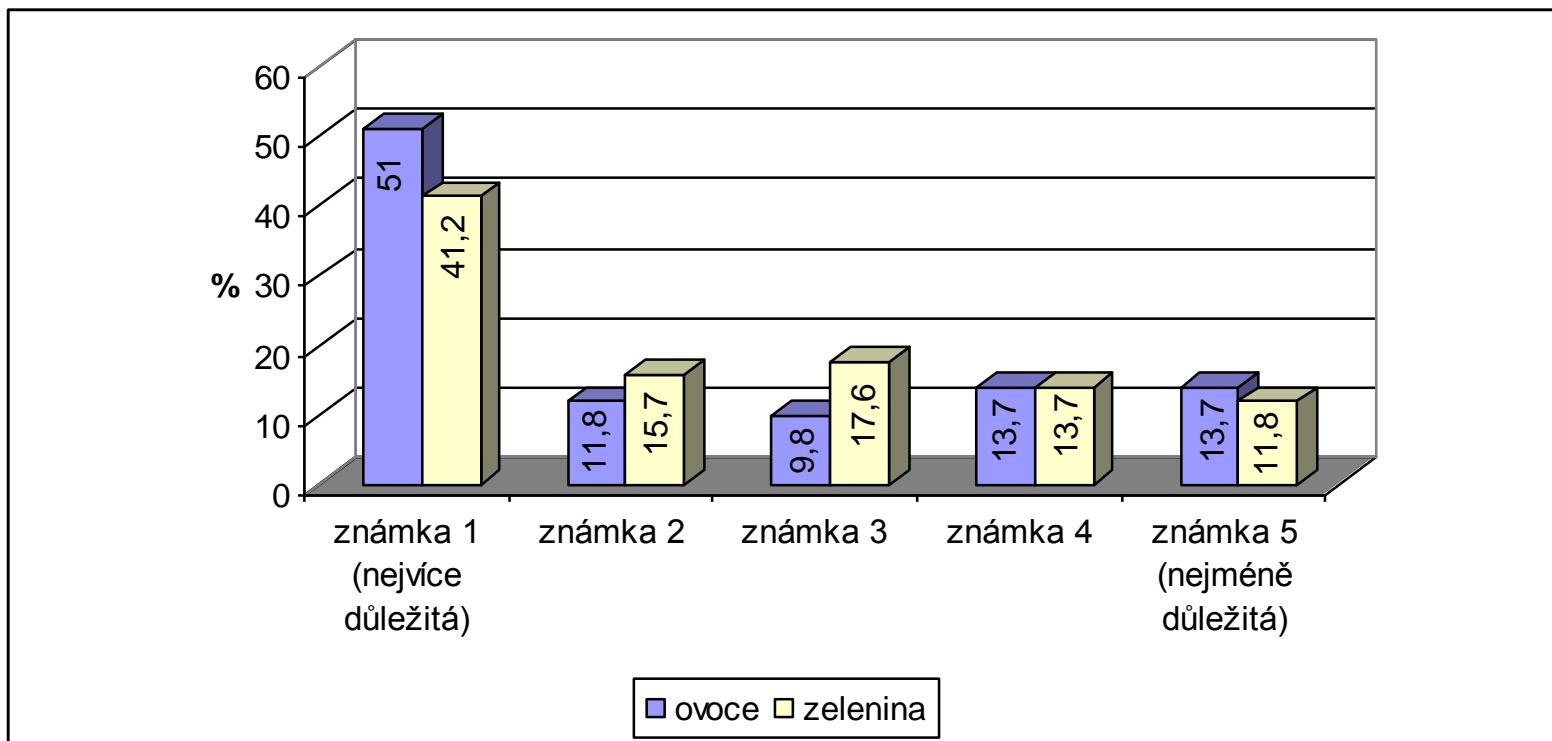
- Mladé matky, velký počet dětí
- Těhotná romská žena jí všechno a neohlíží se, zda je to zdravé nebo nezdravé, hlavně že nepocituje hlad
- 63,3 % romských žen přiznalo, že v těhotenství kouří více než 1 cigaretu denně



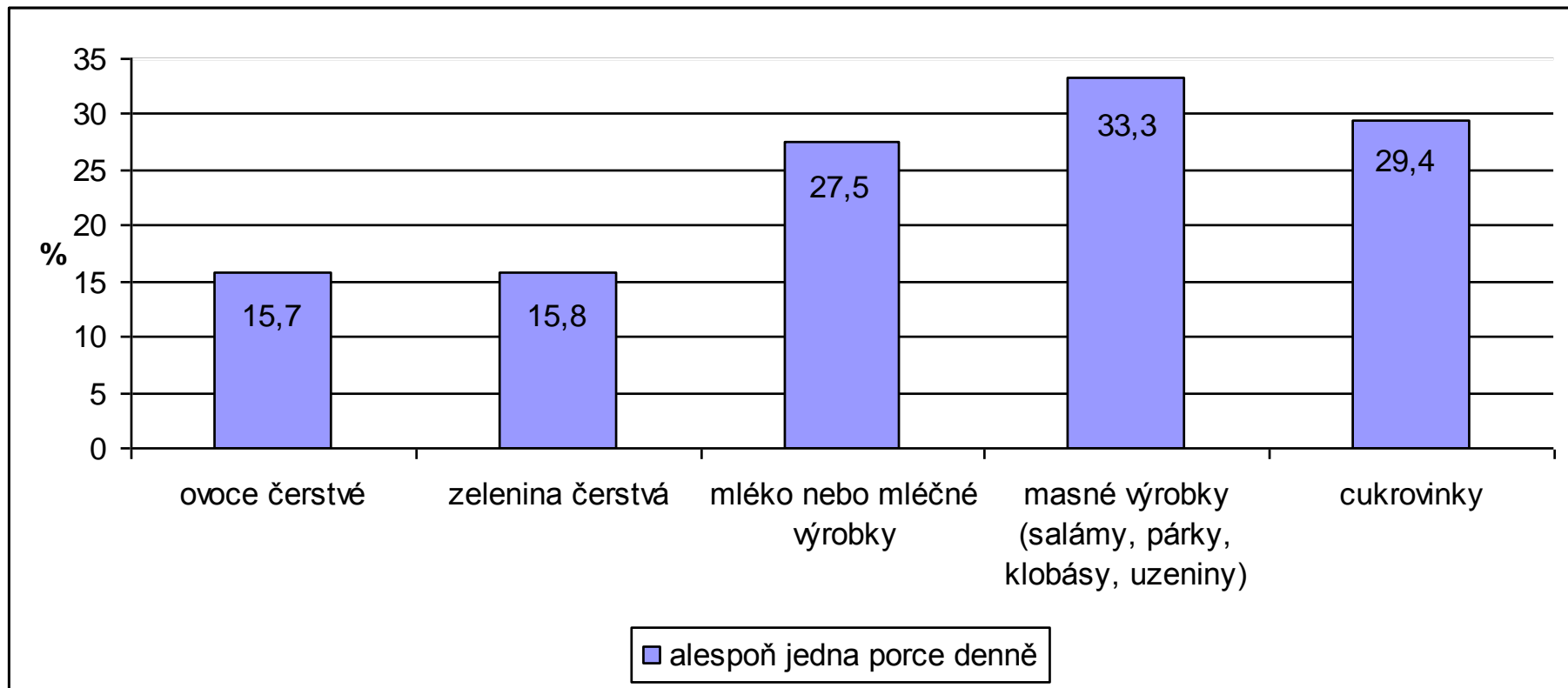
Sledování výživových zvyklostí

(Jana Stávková)

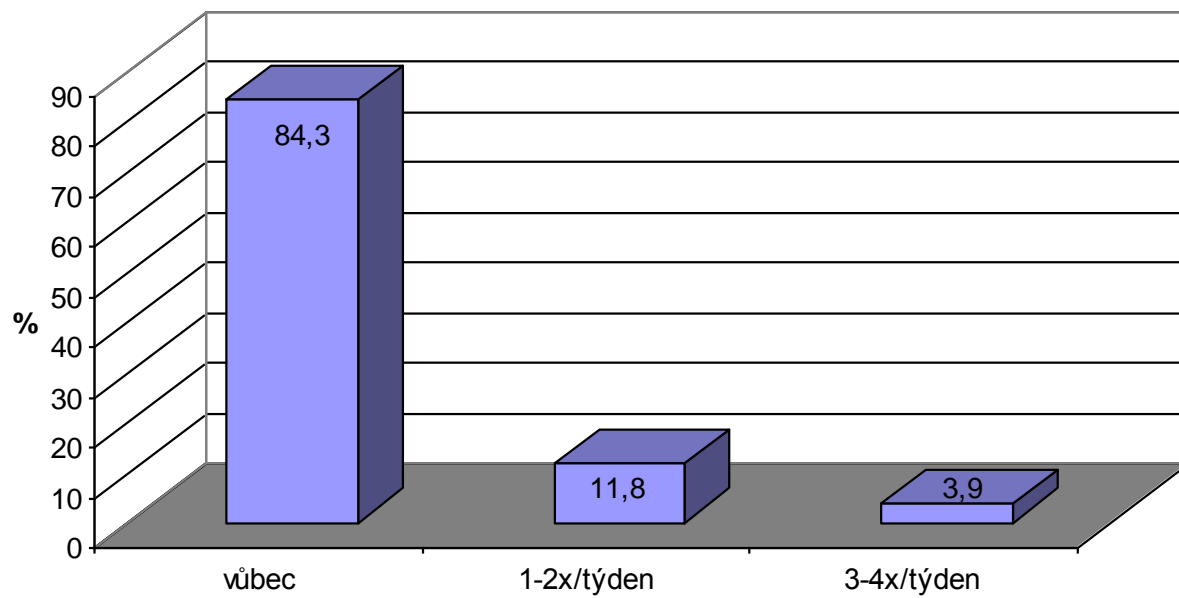
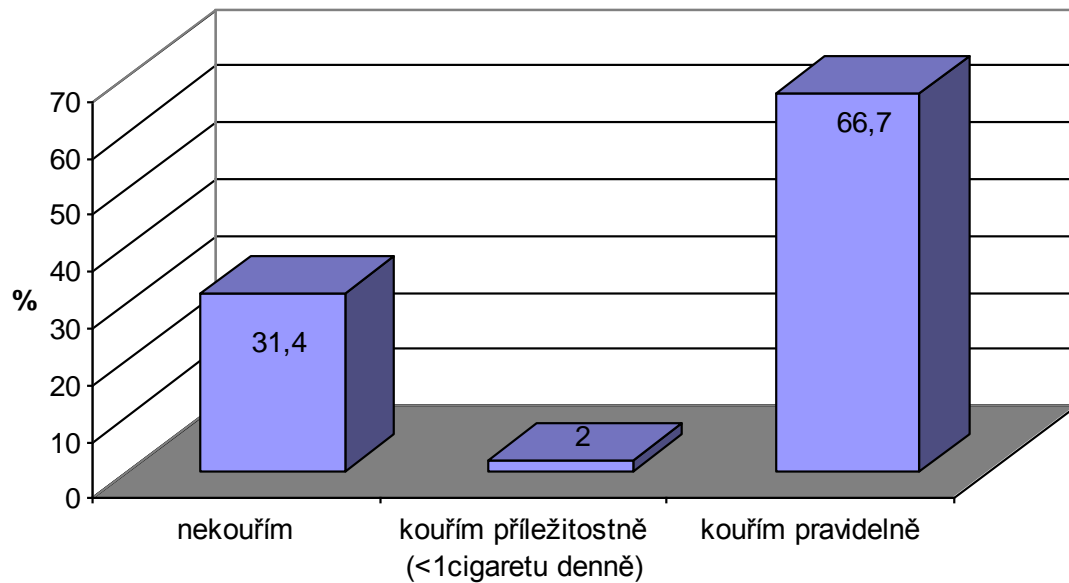
- N=102, 70 dospělých žen a 32 mužů, jaro 2013
- Lokality: Brno, Olomouc, Jeseník a obce na Javornicku, Bruntál, obce na Prostějovsku (Dobromilice, Hradčany)



Denní konzumace určitých skupin potravin



Kouření, PA



Romové - 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)*.



*Život je jako dětská košilka:
děravý, špinavý a krátký.*

(romské přísloví)

Nutriční problematika u bezdomovců



Bezdomovectví

- Závažný sociální problém
- *Bydlení je nezbytnou podmínkou individuální a sociální existence každého člověka a představuje jednu ze základních lidských potřeb*
- *Uspokojování dalších potřeb: spánek, hygiena, bezpečí*
- *Kvalitní bydlení = základní předpoklad dobrého zdraví*

Charakteristika bezdomovců

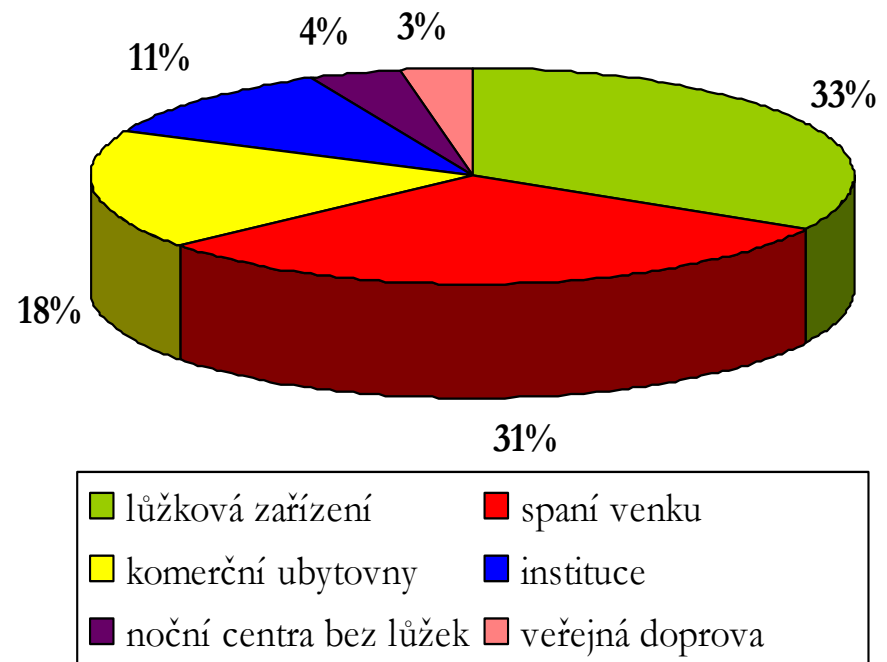
- Osoby bez možnosti trvalého bydlení a trvalého zázemí = **osoby bez přístřeší**
- **Formy bezdomovectví:**
 - **Zjevní** (osoby, které žijí mimo standardní hranice sociálních norem a návyků) – ulice, nádraží, MHD, park, veřejné noclehárny
 - **Skrytí** (velmi obtížná evidence) – budovy určené k demolici, vraky aut, les, kanály, kontejnery
 - **Potenciální** (lidé, kterým bezdomovectví hrozí) – nejisté bydlení - podnájem, opouštějící ústavní výchovu, vězení, psychiatrické léčebny

Spouštěcí mechanismy

- Odchod z domu rodičů po hádce
- Partnerský/manželský kolaps
- Ovdovění/smrt partnera
- Opuštění institucionální péče, vězení
- Delikventní chování
- Zneužívání alkoholu a drog
- Ztráta zaměstnání
- Vystěhování z nájemného nebo vlastního bytu
- Dluhy, nezaplacené nájemné, hypotéky
- Nízká kvalifikace, vyloučení ze školy
- Psychická onemocnění

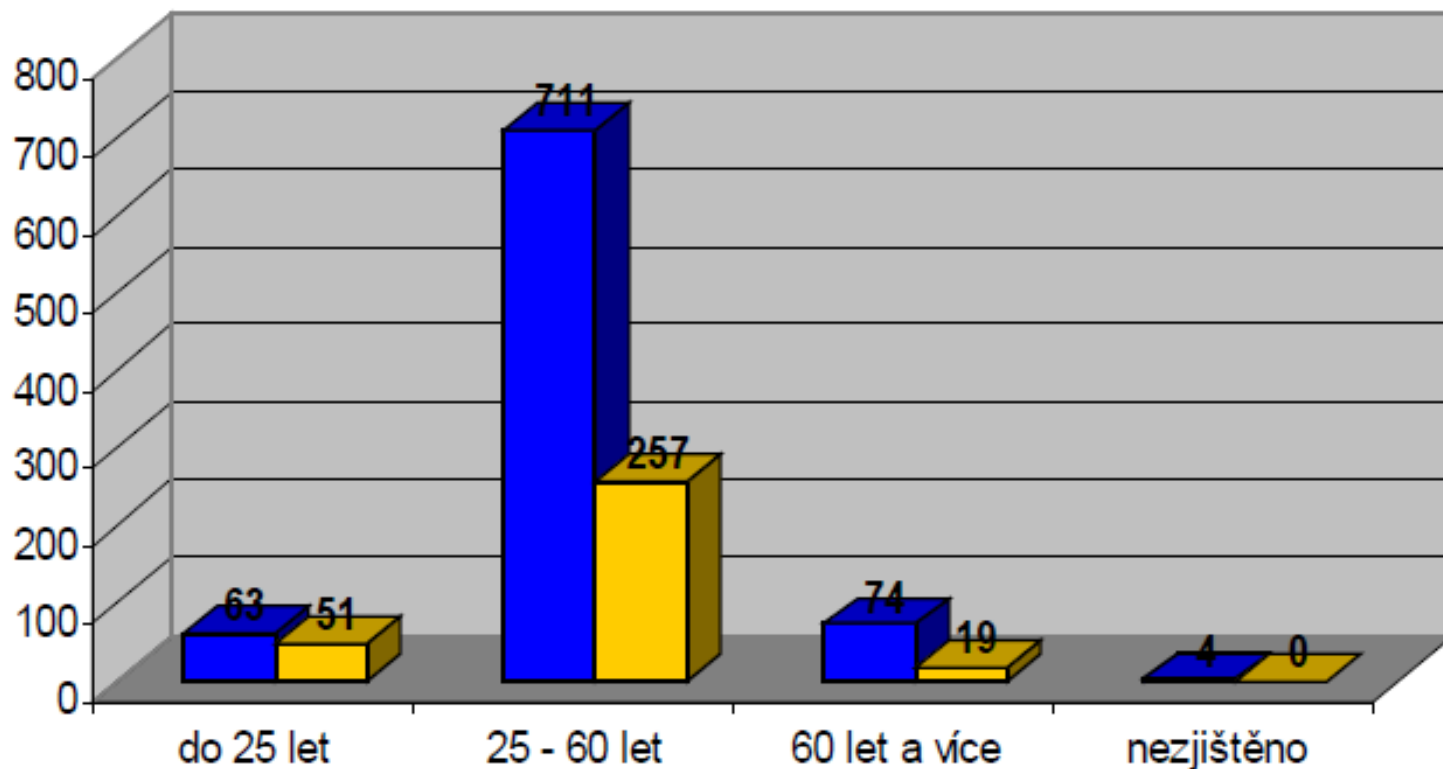
Počet bezdomovců v ČR

- 35 – 75 tisíc bezdomovců (Naděje, 2001)
- Nárůst o 10 % ročně
- Sčítání Brno, 2006
 - celkem **1 179 osob**,
 - 852 mužů (72,5 %)
 - 327 žen (27,5 %)



Sčítání bezdomovců v Brně

Rozdělení dle věkové struktury



Zdravotní stav ovlivňuje

- ekonomická situace,
- špatná životospráva,
- nedostatek spánku,
- nedostatek hygieny,
- rizikové sexuální chování,
- závislosti na návykových látkách,
- omezený přístup ke zdravotní péči,
- neochota a nepřipravenost ke spolupráci se zdravotníky v oblasti prevence.

Zdravotní stav – fyzické zdraví

- nejčastější **onemocnění dýchacích cest** (rakovina plic, bronchitidy, zápalý plic, laryngitidy, **TBC** – až 200x vyšší než u zbylé populace),
- 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 – až 86 %, kouření – až 70 %, toxikomanie)
- Až 35x vyšší výskyt sebevražd.

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.

Závažné zdravotní problémy, které představují riziko z hlediska veřejného zdraví

- TBC
- Hepatitida
- HIV/AIDS
- Kožní onemocnění

- MHD, veřejné prostory...

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

Denní centra



Pomoc bezdomovcům

- Nestátní charitativní organizace, které poskytují bezdomovcům nocleh, stravování, hygienické zázemí, poradenství a další
 - Armáda spásy
 - Charita Česká republika
 - Naděje
 - Dům Agapé
- Nový prostor

Armáda spásy

- registrována jako občanské sdružení od roku 1990
- působí v 9 městech (Praha, Brno, Ostrava, Havířov, Karlovy Vary, Krnov, Opava, Přerov a Šumperk)
- sociální práce zahrnuje např. péči o bezdomovce, staré a nemocné občany, matky s dětmi, děti a mládež, ale i další formy pomoci podle aktuálních potřeb
- www.armadaspasy.cz/index.php

Naděje



- praktické uplatňování evangelia v životě a jeho šíření
- cílem je vybudování a provozování sítě služeb lidem v nouzi na křesťanských principech
- Naděje poskytuje pomoc duchovní, morální, sociální, zdravotní, lékařskou, hygienickou, stravovací, ubytovací, hmotnou, právní, poradenskou, osvětovou, vzdělávací, výchovnou apod.
- lidé osamělí, zdravotně postižení, společensky vyloučení nebo jinak znevýhodnění
- www.nadeje.cz

Emauzy a dům Agapé



- Občanské sdružení EMAUZY ČR (od r. 1991) pomáhá mužům bez domova nalézt hodnoty, které ztratili - střechu nad hlavou, smysluplnou práci a lidskou důstojnost
- dům Agapé je občanské sdružení, které vzniklo s cílem pomoci osobám bez přístřeší i dalším lidem na okraji společnosti ke znovu zařazení se do společnosti



Nový prostor

- čtrnáctideník, jehož prodejci jsou bezdomovci, lidé v sociální tísní a lidé ohrožení sociální exkluzí
- polovina z každého prodaného výtisku zůstává prodejci
- Nový Prostor začal vycházet pod názvem Patron v zimě 1999
- od podzimu roku 2003 se začal prezentovat jako živý a interaktivní společenský magazín, který se zajímá o tematiku lidských práv, ekologie, sociálně vyloučených a samozřejmě i o kulturu
- www.novyprostor.cz



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
- základem je etanol = alkohol, líh

- bezbarvá hořlavá kapalina patřící mezi psychoaktivní látky



Alkohol

- **Ethanol**

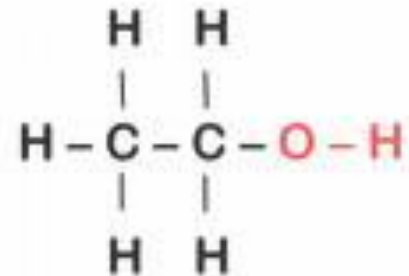
- poskytuje sice energii (1g = 7 kcal = 29,4 kJ), ale nemá žádnou výživovou hodnotu → prázdné kalorie
- navíc ovlivňuje metabolismus ostatních živin, vitaminů, minerálních látek a vody

- **Skutečná energetická účinnost alkoholu**

- genetické dispozice jedince
- dynamika pití
- stravovací zvyklosti

- **Obecná doporučení:**

- max. **20g** (2 jednotky) alkoholu/den
- 20g = 2dc vína nebo 0,5l piva nebo 50 ml (panák)
- ženy a osoby od 65 let: max.**10g**/den
- 1 jednotka = pivo 12 250ml, 10 330ml
víno 100ml
destiláty 25 ml



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



Odbourávání alkoholu

- ústní dutina → žaludek → tenké střevo



mozek ← krevní oběh



játra – detoxikace - AD, ALD, MEOS,
kataláza



exkrece z těla – moč a dech (5- 10 %)

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

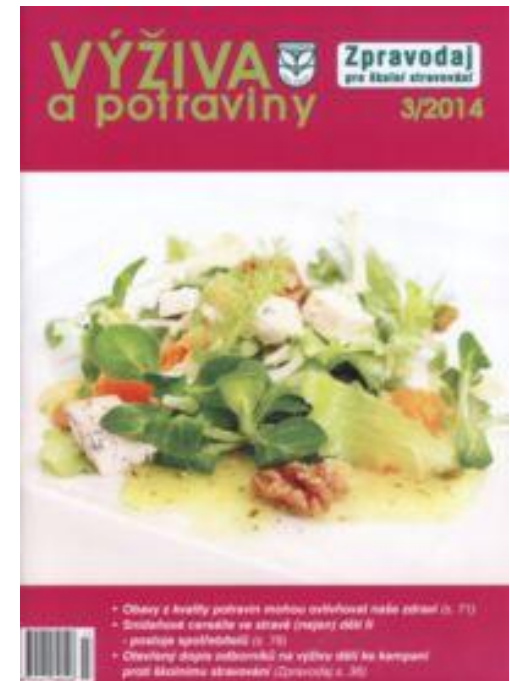
4,00 ‰ hluboké bezvědomí, riziko zástavy dechového centra, smrtelná otrava

Jak vypočítat obsah alkoholu v nápoji?

- Obsah alkoholu v nápoji závisí na síle nápoje a jeho objemu. Existují velké rozdíly v různých zemích v síle i ve velikosti alkoholických nápojů. Z přehledu WHO vyplývá, že pivo obsahuje 2 % až 5 % čistého alkoholu, víno 10,5 % až 18,9 %, zatímco destiláty 24,3 % až 90 %. Jablečné víno obsahuje 1,1 % až 1,7 % alkoholu. Proto je důležité velikosti nápojů uvádět tak, jak je v dané oblasti nejběžnější, a vědět zhruba, kolik čistého alkoholu dotyčný konzumuje při jednotlivých příležitostech a v průměru.
- Aspektem při měření množství alkoholu, obsaženém ve standardním nápoji, je převodní faktor etanolu. Ten umožňuje převést jakýkoli objem alkoholu na gramy. **V jednom mililitru etanolu je 0,79 gramů čistého etanolu.** Např.:
 - *1 plechovka piva (330 ml) o síle 5 % x 0,79 (převodní faktor) = 13 g etanolu*
 - *1 sklenka vína (140 ml) o síle 12 % x 0,79 (převodní faktor) = 13,3 g etanolu*
 - *1 odlivka destilátu (40 ml) o síle 40 % x 0,79 (převodní faktor) = 12,6 g etanolu*

Jak rozumět obsahu alkoholu v nápojích?

- Fiala, J.: **Jak rozumět obsahu alkoholu v nápojích.** Výživa a potraviny. Praha: Společnost pro výživu. 2014, roč. 69, č. 3.





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**
 - alkohol v mozku snižuje produkci ADH (antidiuretického hormonu) →
↑ **ztráty vody močí** (zároveň ztráta minerálních látek)
- Při nadbytku alkoholu se organismus zbavuje kyseliny listové
- Alkohol zvyšuje sekreci žaludečních kyselin a histaminu -
zánět
- 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, zrychlený metabolismus a exkrece
- **Vitamin D** – omezený příjem a vystavení slunečnímu záření, snížená absorpce, aktivace, zrychlený metabolismus
- **Vitamin K** – omezený příjem, snížená syntéza bakteriální florou, malabsorpce

Alkohol a vitaminy

➤ Vitamin B₁ (thiamin)

- potřebný pro rozklad alkoholu – pro funkci ADH - (tzn. čím více alkoholu, tím musí být víc thiaminu)
 - + nedostatečný příjem stravy
 - + porucha vstřebávání a nepříznivé ovlivnění jeho využití

deficit vit. B₁ **Wernicke-Korsakoffův syndrom** (postižení paměti, myšlení, motorických funkcí, paralýza očních nervů...)

- podpora suplementací

➤ Vitamin B₆

- potřebný k funkci ADH
- u 50-90 % alkoholiků je snížen
- acetaldehyd zvyšuje jeho degradaci → přeměna vazebných míst → zvýšený rozklad vit. B₆

Alkohol a vitaminy

- **Kys. listová** – při konzumaci alkoholu tělo aktivně vylučuje foláty ze zásobních míst, selhává schopnost vstřebávání folátů, brání zbytku folátů se aktivovat → megaloblastická anémie, srdeční onemocnění, poruchy růstu, v těhotenství (rozštěp neurální trubice)

Alkohol a minerální látky

- **Železo** – alkohol může vést k jeho nadbytku (↑ absorpce Fe) i deficitu
- **Hořčík** – omezený příjem, redukováná absorpce, zrychlená exkrece (nedostatek – podrážděnost, křeče, parestezie, srdeční arytmie)
- **Zinek** – omezený příjem, zrychlená exkrece

ALKOHOL A...

...GLUKÓZA

- Riziko hypoglykémie u diabetiků ← meziprodukty metabolismu alkoholu brzdí glukoneogenezi, inhibice zásob glykogenu
- U pravidelných konzumentů alkoholu → ↑ riziko vzniku diabetu mellitu 2.typu

...LIPIDY

- ↑ HDL-cholesterol → ↓ riziko trombogeneze
- velký příjem tuku a cukru → využití acetátu pro tvorbu mastných kyselin a cholesterolu
- alkoholici: hyperlipoproteinemie

Zdravotní rizika

- Muži: ukládání tuku v břišní oblasti → riziko vysokého krevního tlaku a KVO
- Ženy: přeměna alkoholu pomalejší → toxický účinek závažnější a rychleji se vyvíjí alkoholová závislost
- Alkoholici: energetický podíl alkoholu se zvyšuje, ochuzený jídelníček → podvýživa

Zdravotní následky abúzu alkoholu

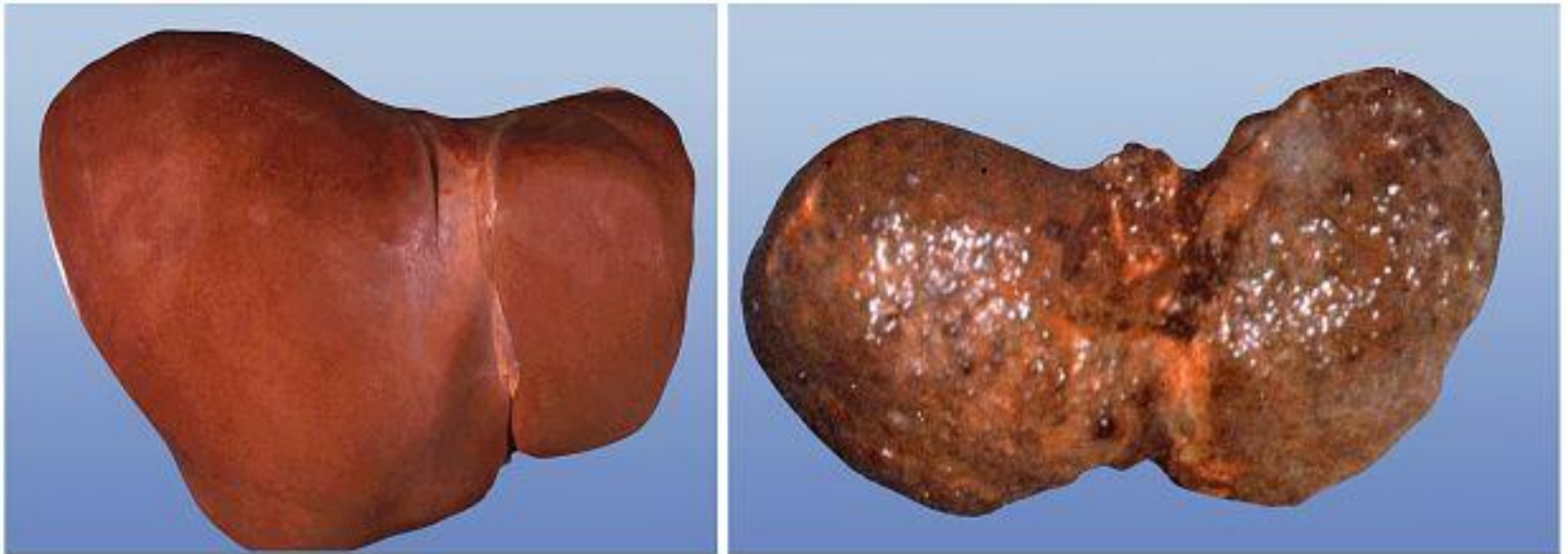
Somatické	Psychické
Infekční nemoci	Psychická závislost
Zhoubné nádory	Postižení intelektu
Nemoci žláz s vnitřní sekrecí	Poruchy osobnosti
Poruchy výživy a přeměny látek	Syndrom z odnětí
Nemoci krve a krvetvorných orgánů	Delirium tremens
Nemoci nervové	Alkoholická halucinace
Nemoci oběhové	Korsakovova 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
- Vředová choroba
- Chronická alkoholová hepatitida
- Akutní pankreatitida
- DM – vyšší riziko rozvoje

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 – 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)

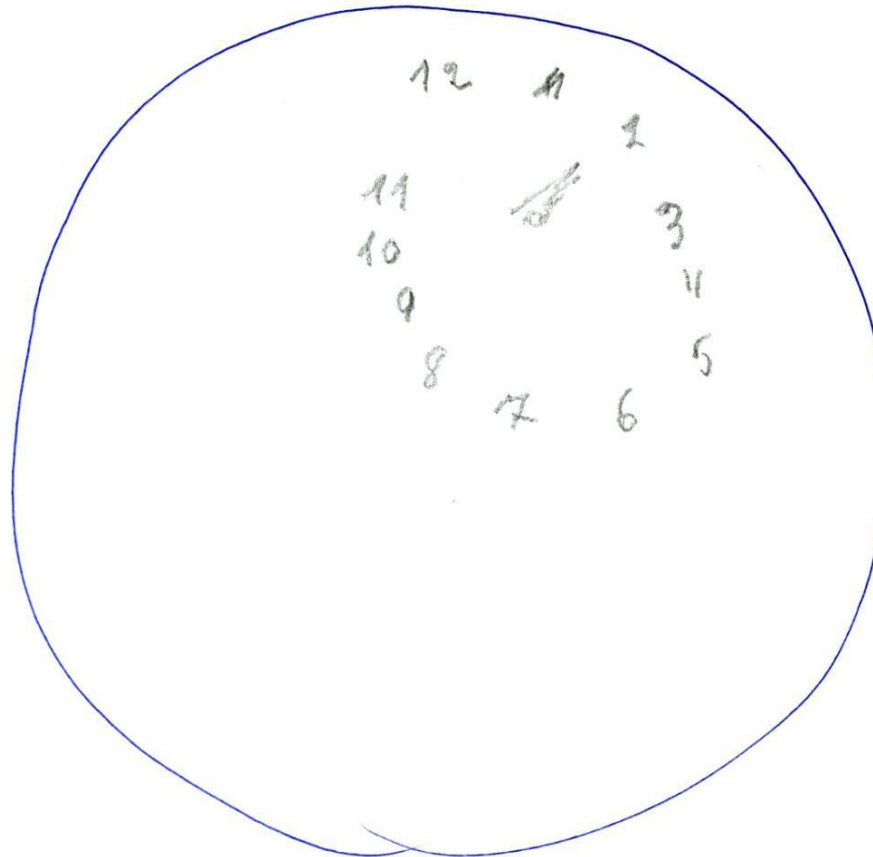
Delirium tremens



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



Test kresby hodin



Test kresby hodin. Podstatou je předtištěná kružnice se středem na bílém papíře. Vyšetřovaný je požádán, aby nakreslil hodiny, které ukazují čas – například jedenáct hodin 10 minut. Základem pro posouzení odpovědi je zejména kresba hodinového ciferníku se správným umístěním číslic 12, 3, 6, 9. Nebo jasným vyznačením jejich polohy. Dále hodnotíme zakreslení dvou rozlišitelných hodinových ručiček a přesné zaznačení času (2,43,16)

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
- **Pravděpodobně zvyšuje:** tlusté střevo, konečník, prsa, plíce
- Doporučené postupy - Primární prevence onkologických onemocnění, MOÚ, 2014
http://www.vychovakezdravi.cz/uploads/tinymce/files/dp-prim-prevence_lock.pdf

Alkohol a těhotenství

- hypotrofický novorozenec
- „fetální alkoholový syndrom“

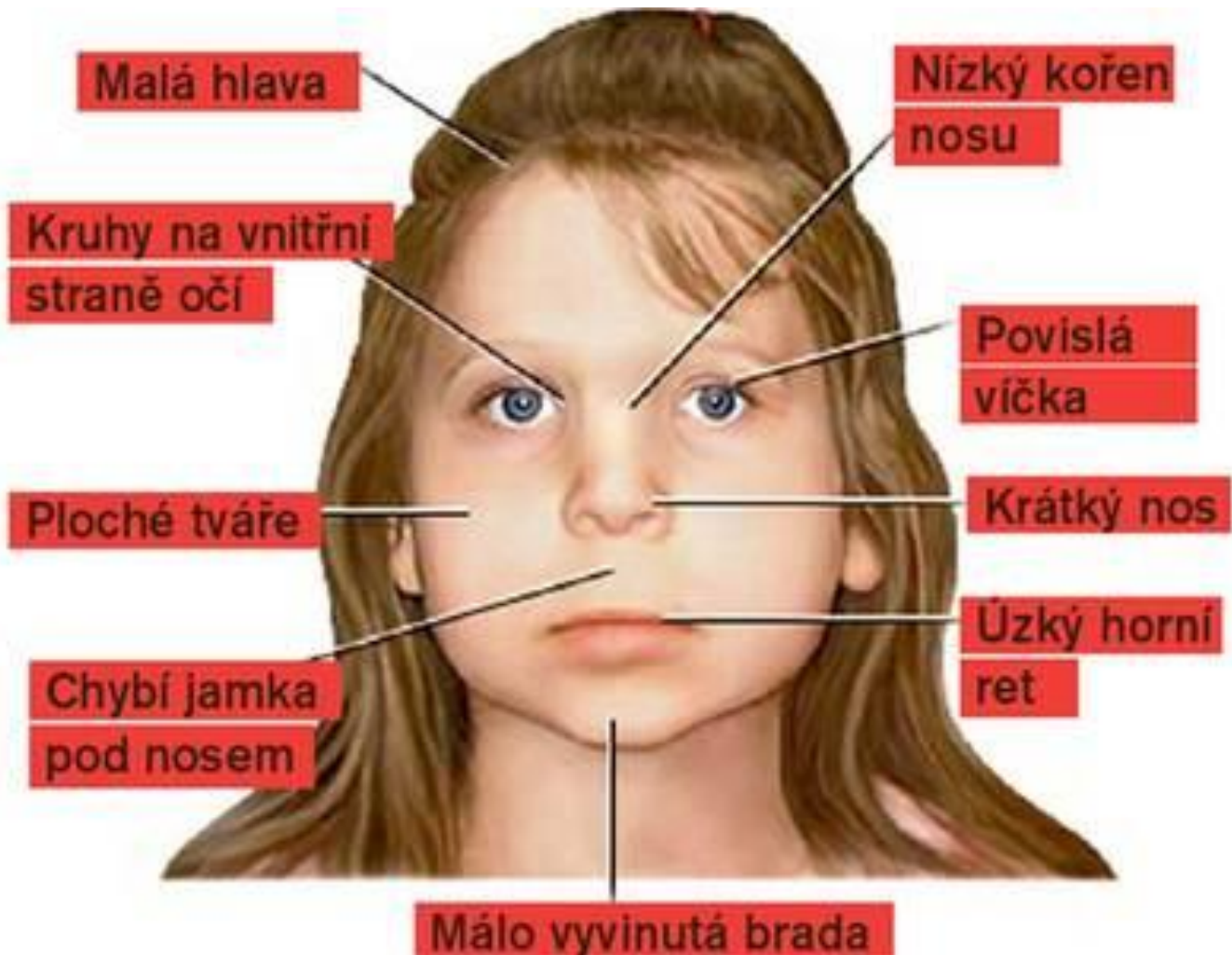


Konzumace v těhotenství

„fetální alkoholový syndrom“

- soubor tělesných a mentálních vývojových vad lidského plodu
- postižení růstu, trvalé poškození CNS - mozku, 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 – **etanol prostupuje placentou!!! + plod nemá dostatečně vyvinuté detoxikační mechanismy**

FAS



???



Může alkohol pomáhat?
aneb
Kdo pije, dlouho žije.

**Za jakých podmínek převažuje pozitivní
nebo negativní efekt alkoholických
nápojů?**

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

WHO

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

1 standardní nápoj = 10 g alkoholu (250 ml piva, 100 ml vína)

Výživová doporučení – Společnost pro výživu

alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 20 g (přibližně 250 ml vína nebo 0,5 l piva nebo 60 ml lihoviny), u žen 10 g (přibližně 125 ml vína nebo 0,3 l piva nebo 40 ml lihoviny)

Zajímavá čísla

- Průměrná roční spotřeba alkoholu v ČR je 9,9 l na jednoho obyvatele a rok.
- 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

Zjednodušená definice – každá látka, ať již přírodní nebo syntetická, která splňuje 2 základní požadavky:

1. má tzv. psychotropní účinek, tj. ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše "vnitřní" naladění - působí na lidskou psychiku.

2. může vyvolávat závislost, má tedy něco, co se z nedostatku vhodnějšího pojmenování někdy označuje jako "potenciál závislosti".

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

Typy závislostí

- **Závislost psychická** – zvláštní ladění psychiky, které nutí jedince k periodickému nebo soustavnému požívání látky
- **Závislost fyzická (somatická)** – adaptace organismu na užívanou látku (látka se stane nutnou součástí metabolismu a její vynechání pak vede ke vzniku abstinenčních příznaků)
- **Závislost psychologická** – závislost na formě drogy, nikoliv na obsahu (při dlouhodobém zneužívání některých látek)

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 % 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

Kolik stojí drogy v ČR při pouličním prodeji

Amfetamin	800 – 1500 Kč
Extáze	50 – 500 Kč
Hašiš	150 – 500 Kč
Heroin	500 – 2000 Kč
Kokain	1500 – 3000 Kč
Marihuana (1 joint)	10 – 100 Kč
LSD / halucinogeny	50 – 300 Kč



Zdroj: Policie ČR, 2007

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
- Nedostatečná konzumace obilovin, zeleniny, ovoce, mléčných výrobků

Děkuji za pozornost

