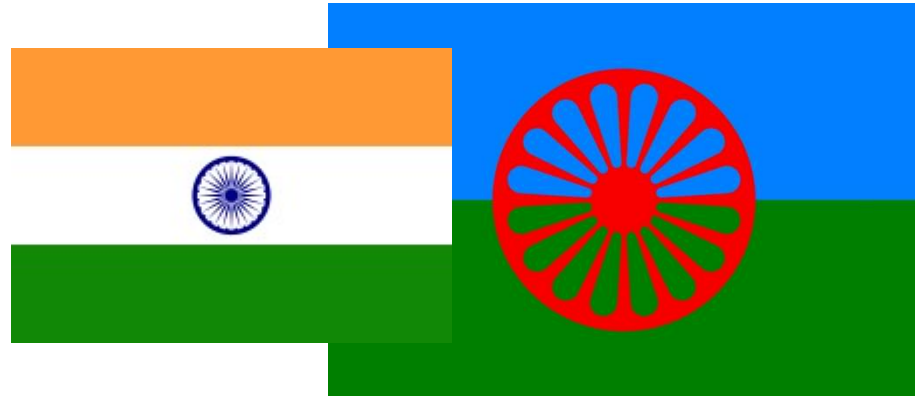




Trocha historie



- Původ v Indii
- 3.-10. století migrace do západních zemí
- Od 13. stol. v Evropě
- Většina dnes v ČR žijících Romů přišla ze Slovenska v letech 1945 až 1993
- Balkánský poloostrov, S a V Evropa
- V Evropě žije zhruba 12-15 milionů Romů. V EU 10 milionů. V **Bulharsku** tvoří Romové 10 % obyvatelstva, na **Slovensku** 9 %, v **Rumunsku** 8 %. Zmíněná procenta postupně narůstají. (HEALTH 2020)
- Odlišnost od většinové populace – historie, kultura, tradice, kočovný styl života

Tradiční romská kultura



- Na prvním místě vždy RODINA - *velká soudržnost*
- V rodině je daná hierarchie
- Nároky na ženu – výchova dětí, obstarání a příprava stravy, 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.
 - Pokud se manželům nenarodilo dítě, muž mohl manželku opustit. Neplodnost byla pro romskou ženu největší trest, neboť nemohla splnit svou životní roli.

- Orientace na materiální hodnoty
 - jistá kompenzace, symbolizuje lepší život, postavení
- Majetek členů komunity je společný - krádež nepřipustná.
- 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 – 5 135 osob (národnost romská), 13 150 (národnost romská a česká), romštinu jako svůj rodný jazyk (nebo jeden z rodných jazyků) však uvedlo celkem 40 370 obyvatel
- x Odhad (dle Evropské centrum pro práva Romů):
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 Romové (Sintové)



Až 57 % Romů žijících v Česku v produktivním věku v roce 2009 bylo nezaměstnaných*

Kde a jak žijí Romové v Brně

Ulice:

- Bratislavská
- Francouzská
- Cejl



Stravovací zvyklosti

Minulost



- **Ovlivněny kočovným způsobem života**
- Chudá, jednostranná strava, jednoduše upravená – nikdy nepěstovali plodiny, nechovali dobytek → byli závislí na produkci okolního obyvatelstva
- Pestrost stravy se odvíjela od podmínek prostředí usídlení
- Kočovní život – co nejméně věcí, žádné zásoby – v zimě museli krást a žebrať
- Pokrmy z *mouky, brambor, zelí, kukuřice*
- Málo zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, maso vzácností (spíše lesní zvěř, drůbež)
- Zima – těžké období (bez zásob, krádeže, žebrání)
- X spjatost s přírodou



Příprava a konzumace pokrmů

- Skromné podmínky, chudoba, ale...
- Čistota – atribut romské kultury
- Potraviny se stávaly nečistými, pokud byly znovu přihříváné
 - Nikdy nejí znovu ohříváné pokrmy
 - Věří, že duše mrtvých přicházejí očichávat zbytky jídla a kdo je sní, onemocní
- Při přípravě pokrmů 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 pokrmy – levné a chutné

Placky z mouky a vody, pečené přímo na plotě

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. Avšak, každá romská rodina vaří alespoň jeden pokrm, který má základ v původním stylu romského stravování.
- Základem stravování Romů je maso a uzeniny,
- nadbytek moučných jídel,
- ovoce a zelenina téměř chybí,
- masitá jídla,
- holdují alkoholu.
- *„Rom může být chudý jako kostelní myš, ale jídla musí mít dost i za cenu, že zítra mu nezbude nic.“*



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

Zpráva o zdraví obyvatel České republiky,
Ministerstvo zdravotnictví České republiky,
2014. (Zdraví 2020. Národní strategie ochrany
a podpory zdraví a prevence nemocí)

kap. 4.13 Zdraví Romů

Zdraví Romů - souhrn

- V romské populaci je vyšší **výskyt chronických chorob** v mladším věku, o 10-15 let vyšší **předčasná úmrtnost a častější výskyt onemocnění KVS, diabetu, onemocnění ústrojí dýchacího a trávicího**, než v majoritní společnosti.
- Proočkovanost proti povinným nemocem je vysoká (95 %), ale **tuberkulóza je 10x častější**.
 - Očkování na TBC plošně zrušeno v r. 2010
 - Aktuální návrh → zařadit rómské děti-kojence mezi rizikové skupiny spadající do pravidel očkování

Zdraví Romů - souhrn

- **Výskyt duševních onemocnění je vyšší**, obvykle spojený s nadměrným pitím alkoholu.
- **Pravidelně kouří 65 %** dospělých mužů a **57 % žen**, které kouří i v těhotenství, také děti začínají kouřit brzy.
- **Abusus alkoholu** je trvalým problémem.
- V posledních letech **narůstá počet uživatelů nelegálních drog**.
- **Strava Romů** obsahuje velké množství masa a sladkostí, chybí zdroje vitaminů a mléčné výrobky.

Zdravotní stav romské populace

- Zdravotní stav romské populace je výrazně horší ve srovnání s většinovou populací (studie na Slovensku, 2005)
- Téměř 20 % Romů má diabetes II. typu
- Střední délka života
 - 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 (muži) 18 %

Studie na Slovensku 2005

- Hladina inzulínu v krvi u Romů podstatně vyšší, zejména u žen
- Hladina TAG v 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

Výskyt metabolického syndromu u romského obyvatelstva, 2010

Výsky metabolického syndromu:
41,3 % Rómů (N = 201) a
24,9 % majoritní skupiny (N=201)



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 - VÝŽIVA

V březnu 2007 publikovaná studie Sivákové a kol.

- 150 romských respondentů
 - (68 mužů a 82 žen)
- Data zjišťována pomocí FFQ a 24h 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 let)
- 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 (Mottlová, A.)

- 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
- Mottlová, A.: *Porovnání výživy u české a jiné národní/etnické populace*, 2008 (Disertační práce)



Maminky Společně

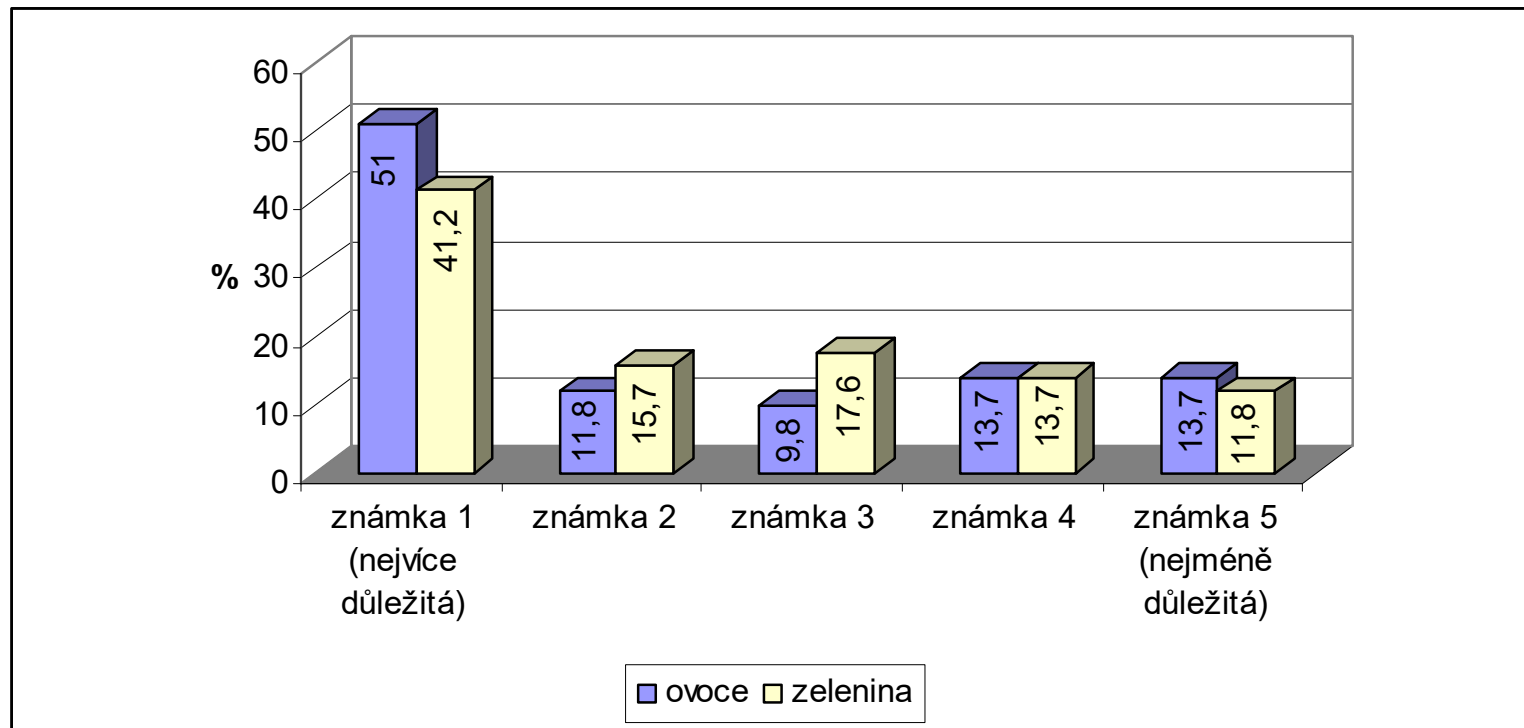


<http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2017/08/J.Tomesova.pdf>

Sledování výživových zvyklostí

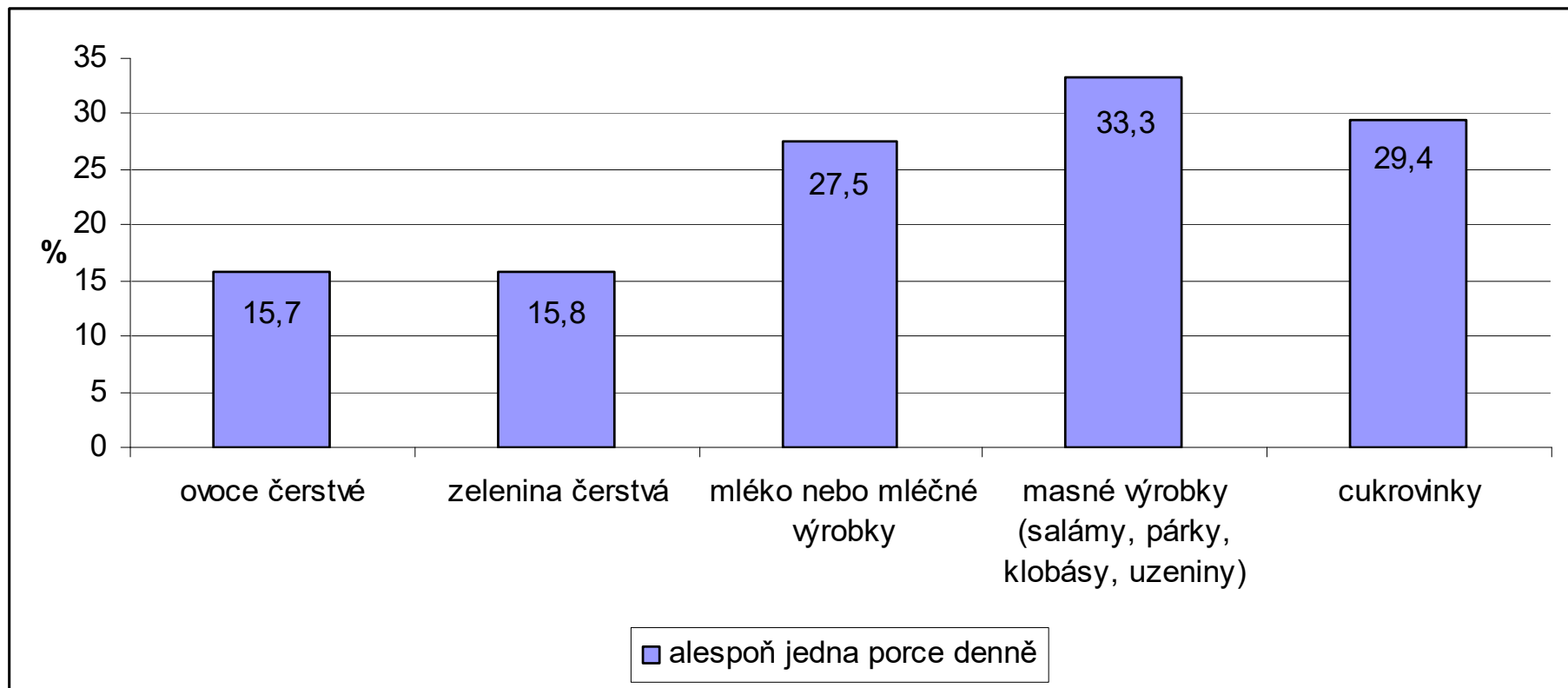
(Stávková, J.)

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

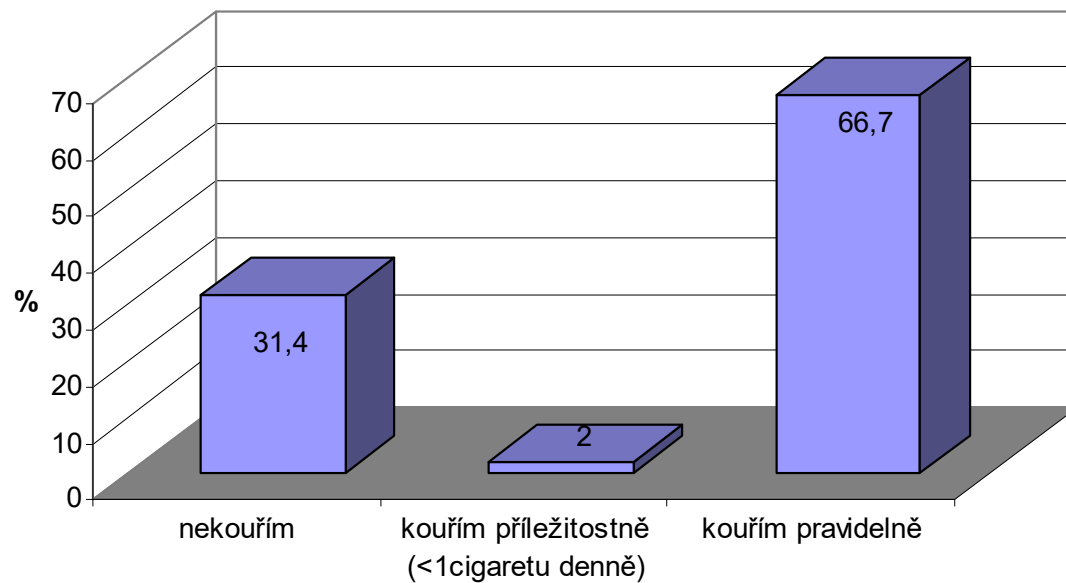


Postoj ke konzumaci OaZ: Označte 1-5 důležitost OaZ z hlediska podpory zdraví

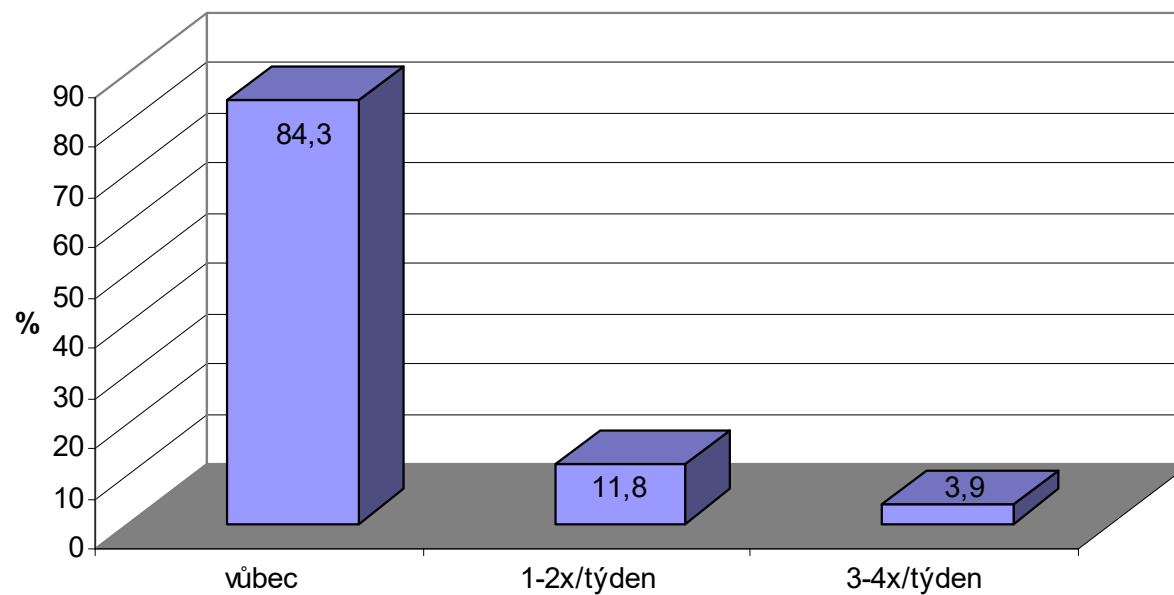
Denní konzumace určitých skupin potravin



Kouření



Fyzická aktivita



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
- [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

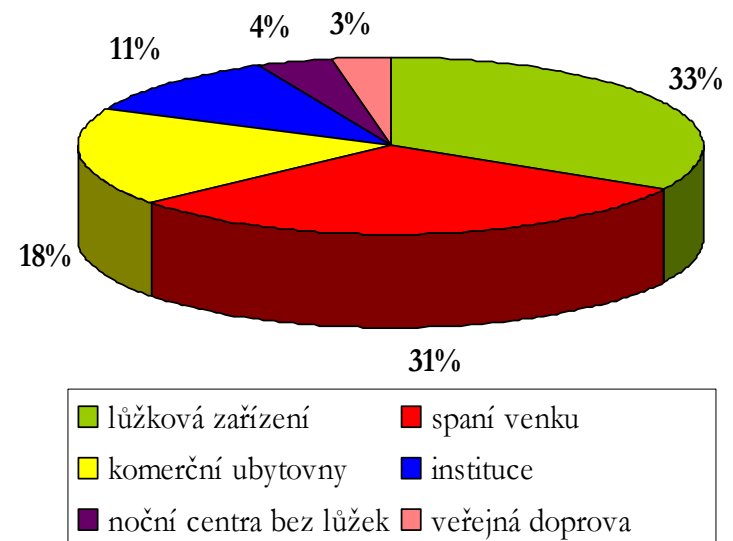
- Osoby bez možnosti trvalého bydlení a trvalého zázemí = **osoby bez přístřeší**
- **Formy bezdomovectví:**
 - **Zjevní** (osoby, které žijí mimo standardní hranice sociálních norem a návyků) – ulice, nádraží, MHD, park, veřejné noclehárny
 - **Skrytí** (velmi obtížná evidence) – budovy určené k demolici,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

Spouštěcí mechanismy

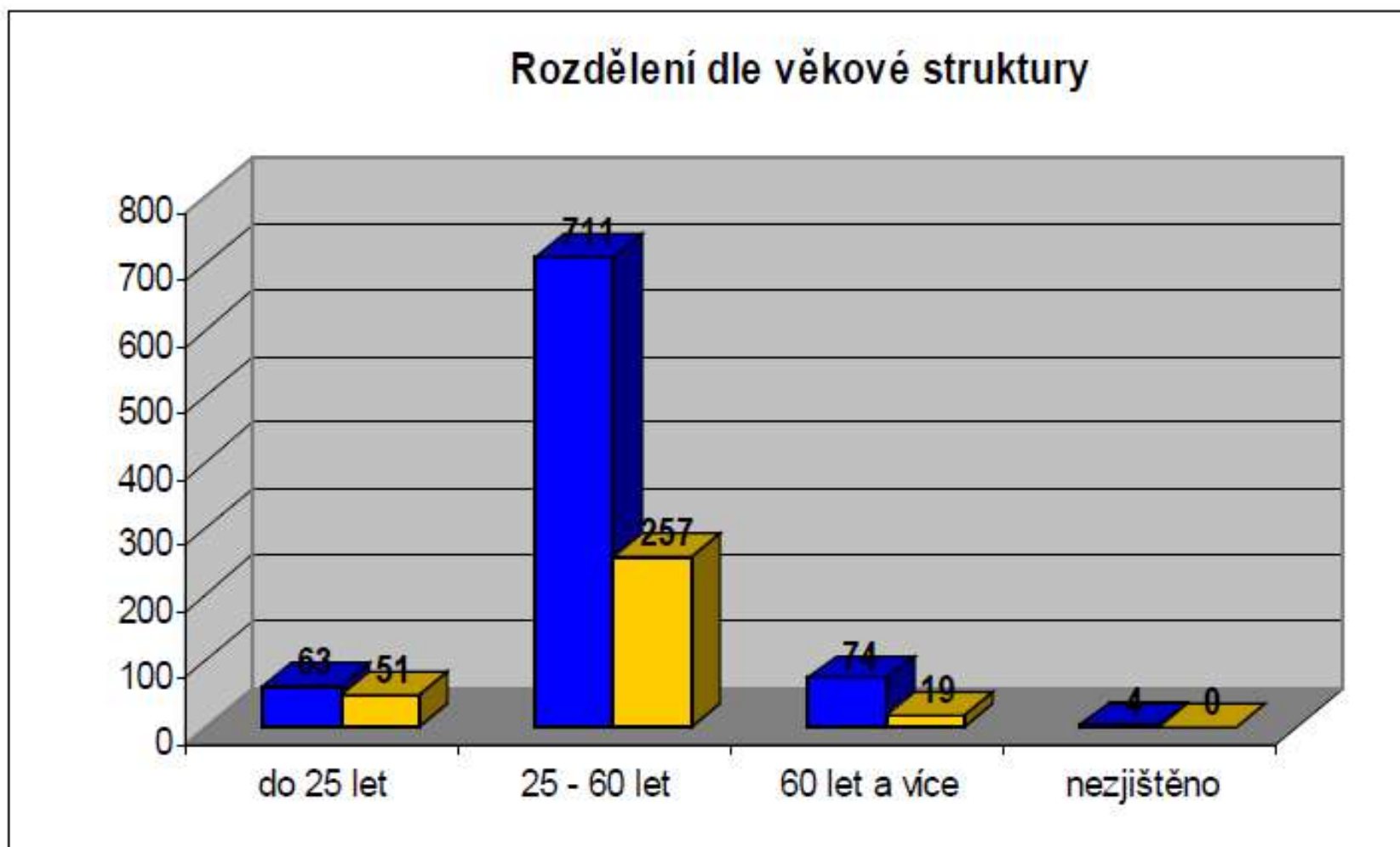
- Odchod z domu rodičů po hádce
- Partnerský/manželský kolaps
- Ovdovění/smrt partnera
- Opuštění institucionální péče, vězení
- Delikventní chování
- Zneužívání alkoholu a drog
- Ztráta zaměstnání
- Vystěhování z nájemného nebo vlastního bytu
- Dluhy, nezaplacené nájemné, hypotéky
- Nízká kvalifikace,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

Počet bezdomovců v ČR

- **žádné přesné statistiky počtu bezdomovců v ČR nejsou** vedeny, odhady poskytované různými institucemi se poměrně silně různí, **rozmezí 35 000 až 75 000 lidí bez trvalého obydlí** (vychází z odhadů organizace Naděje)
- nárůst o 10 % ročně
- Sčítání Brno, 2006
 - celkem **1 179 osob**,
 - 852 mužů (72,5 %)
 - 327 žen (27,5 %)



Sčítání bezdomovců v Brně



Zdravotní stav bezdomovců 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

- průměrný věk úmrtí 47 let (x 73–79 let),
- 150x častěji úmrtí násilnou smrtí,
- 34x častěji sebevražda,
- 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 nedostatečná, nepravidelná, nedostatek ovoce, zeleniny, mléčných výrobků
- Nedostatečný příjem vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny
- Nízká nutriční hodnota stravy
- Nekvalitní (zkažené) 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



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

Potravinové banky



- Česká Federace potravinových bank je spolek s humanitárním zaměřením.
- Je nevládní, apolitická a není vázána na žádné náboženské hnutí.
- Shromažďuje zdarma potraviny, skladuje a přiděluje je humanitárním nebo charitativním organizacím, které poskytují potravinovou pomoc potřebným lidem.

<http://www.potravinovabanka.cz/>



Potravinové banky



- **Cíle potravinových bank**
- bojovat proti plýtvání potravinami
- dělit se o ně s těmi, kteří mají hlad
- obnovovat solidaritu mezi lidmi
- **Začátky v ČR**
- od roku 1990 - 2017 v každém kraji ČR pracuje jedna potravinová banka – celkem 14
- **Národní potravinová sbírka – každý rok, podzim**
- Viz také: Potraviny pomáhají
<http://potravinypomahaji.cz>



Projekty podpory zdraví

- <http://www.szu.cz/efektivni-strategie-podpory-zdravi-vi>



Výživové zvyklosti u osob závislých na alkoholu



Alkohol

- alkohol pochází z arabského al-kahal= jemná substance
- CELKOVÝ EFEKT JE TLUMIVÝ, NENÍ STIMULANT
- **1 g alkoholu = 7 kcal = 29,4 kJ**
- 1 g alkoholu zničí 100 nervových buněk
- teratogen
- nejméně každý 10. se stává závislým
- je příčinou 35 % všech úmrtí ve věku 15-20 let
- ovlivňuje metabolismus ostatních živin, vitaminů, minerálních látek a vody



Odbourávání alkoholu

- systemy odbourání alkoholu v játrech

ethanol \rightarrow acetaldehyd \rightarrow acetát \rightarrow H₂O + CO₂

alkoholdehydrogenáza

aldehyddehydrogenáza

- ✓ systém **alkoholdehydrogenáz** (80-90%)
- ✓ **MEOS** = mikrosomální etanol oxidační systém (10-20%)
...při vyšších koncentracích v krvi

- vydechováním

- močí



Odbourávání alkoholu

- ústní dutina → žaludek → tenké střevo



mozek ← krevní oběh



játra – detoxikace - AD, ALD, MEOS



exkrece z těla – moč a dech (2 - 10 %)



Ženy versus muži



Ženy

- Méně vody v těle (menší distribuční objem)
- 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

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

Alkohol a výživa

- Alkohol je **diuretikum**
 - alkohol v mozku snižuje produkci ADH (antidiuretického hormonu) →
↑ *ztráty vody močí*
- Alkohol **zvyšuje sekreci HCl v žaludku**

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 (Korsakovův syndrom)**
(těžká porucha paměti, myšlení, motorických funkcí, paralýza očních nervů...) = alkoholová demence

Vitamin B₂ (riboflavin)

- jeho potřeba stoupá při chronickém alkoholismu

Vitamin B₆ (pyridoxin)

- potřebný k funkci ADH

Alkohol a vitaminy

Kyselina listová

- **I při dostatečném příjmu KL alkohol významně usnadňuje vznik karečních příznaků**
- při konzumaci alkoholu tělo aktivně vylučuje foláty ze zásobních míst
- **selhává schopnost vstřebávání folátů** – snižuje se resorpce ze střeva a tubulární reabsorpce v ledvinách
- Transport folátů membránou jaterní buňky je působením alkoholu poškozen
- **Vitamin C**

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 E**
- **Vitamin K** – omezený příjem, snížená syntéza bakteriální flórou, malabsorpce

Alkohol a minerální látky

- **Železo** – chronický alkoholismus může vést k jeho nadbytku (**↑ absorpce**) i deficitu
- **Deficit hořčíku a zinku**
 - následek vysoké konzumace alkoholu nebo následek často současně probíhajícího chronického onemocnění jater?
 - **Zn** – kofaktor pro ADH
 - **Mg** – kofaktor několika thiamin dependentních enzymů

ALKOHOL A...

...GLUKÓZA

- Riziko **hypoglykemie** u diabetiků ← meziprodukty metabolismu alkoholu brzdí glukoneogenezi
- U pravidelných konzumentů alkoholu → ↑ riziko vzniku **diabetu mellitu 2. typu**

...LIPIDY

- ↑ TAG (hyperlipoproteinemie)
- ↑ **krevní tlak**
- Přesun krve z centrálních částí těla na periferii s následným **zarudnutím a zvýšením teploty kůže**
- **Osteoporóza** – poškození kostních buněk, poruchy metabolismu vitamínu D a vápníku
- **Snižuje vylučování kyseliny močové ledvinami** – po požití nadměrného množství může dojít ke zvýšení koncentrace kys. močové v séru a tím vyvolat záchvat **dny**

Zdravotní rizika

- Muži: ukládání tuku v břišní oblasti → riziko KVO
- Ženy: přeměna alkoholu pomalejší → toxický účinek závažnější a rychleji se vyvíjí alkoholová závislost
- Alkoholici: energetický podíl alkoholu se zvyšuje, ochuzený jídelníček → podvýživa
- Alkohol prokázaný rizikový faktor nádorových onemocnění! - ústní dutiny a hltanu, jícnu, hrtanu, tlustého střeva a rektu, jater a prsu

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
- Stimuluje sekreci HCl v žaludku
- Alkohol usnadňuje reflux žaludeční šťávy do jícnu
- Divertikly jícnu (6x častěji)
- Jícnové varixy při jaterní cirhóze
- Vředová choroba žaludku a duodena
- Chronická alkoholová hepatitida
- Pankreatitida akutní i chronická
- DM 2 – 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

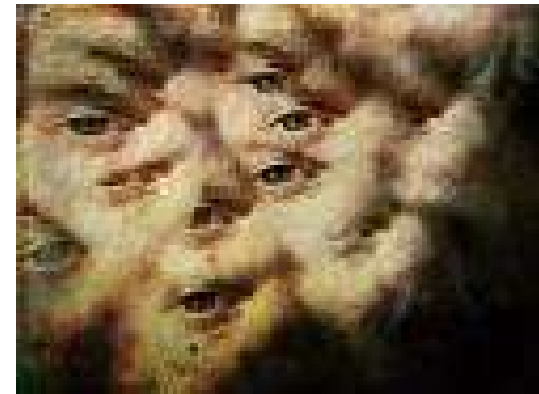
Delirium tremens

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

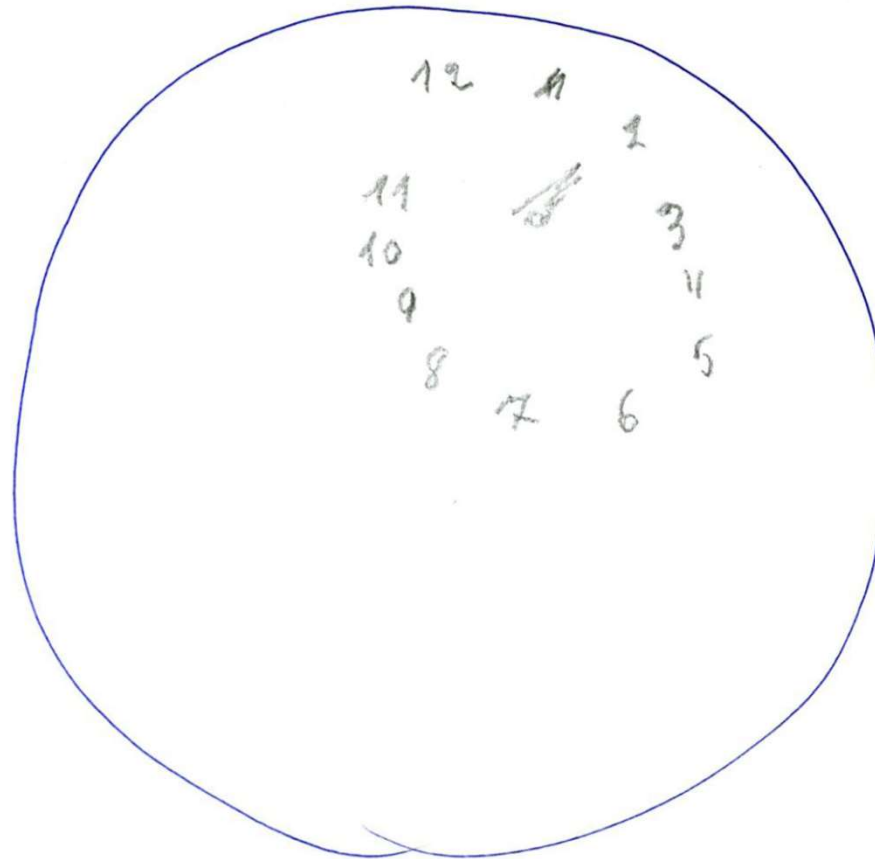
Delirium tremens



- **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)

Alkohol a těhotenství

- ovlivnění plodnosti
- hypotrofický novorozenec
- „fetální alkoholový syndrom“
- alkohol = teratogen

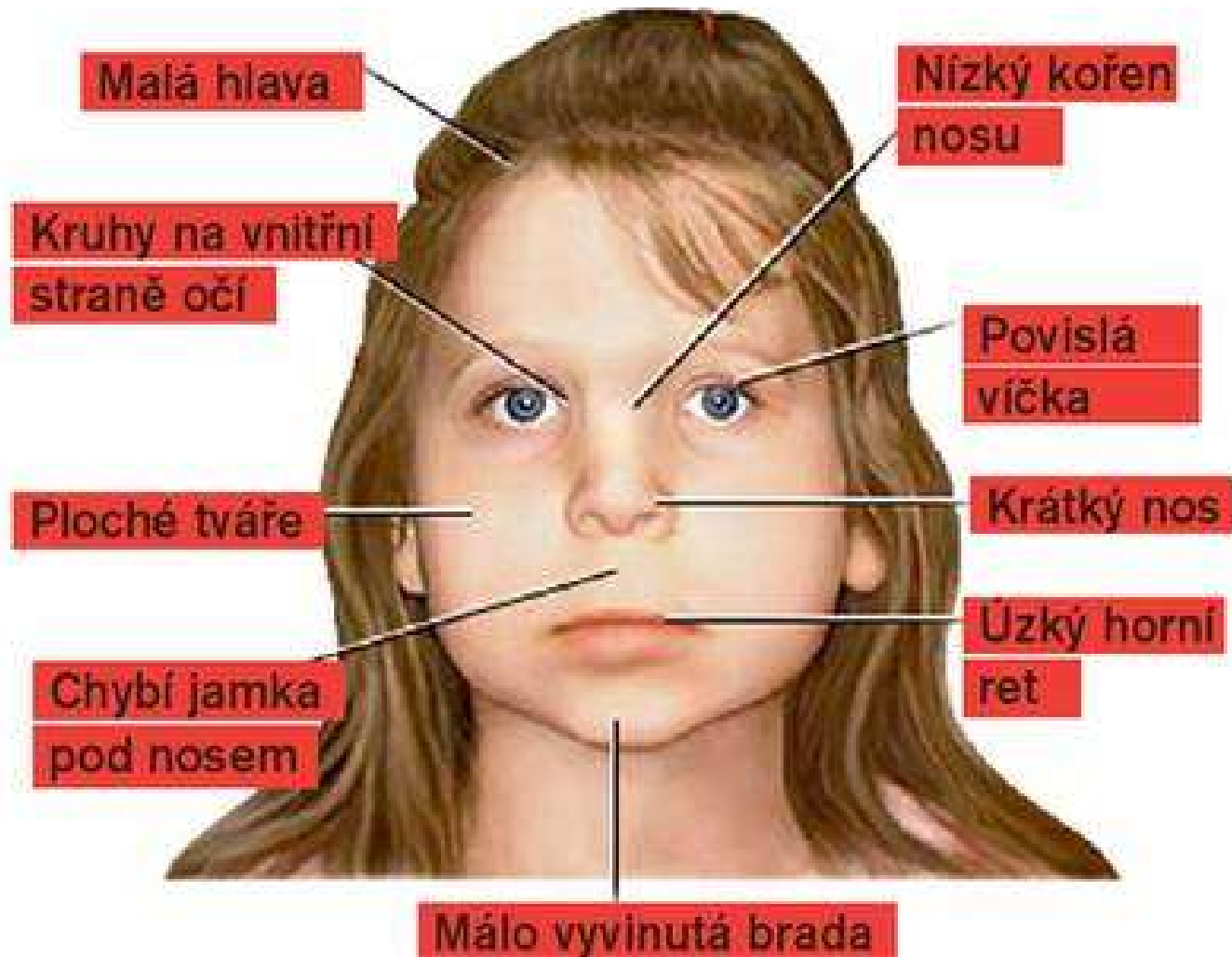


Konzumace v těhotenství

„fetální alkoholový syndrom“

- soubor tělesných a mentálních vývojových vad lidského plodu
- postižení růstu, trvalé poškození CNS - mozku, nižší porodní hmotnost, mikrocefalie, nezralost a vady srdce, ledvin, plic, změně vzhledu obličeje, na kterém jsou patrné různé anomálie
- **etanol prostupuje placentou!!! + plod nemá dostatečně vyvinuté detoxikační mechanismy**
- **Kojení – přestup alkoholu do MM** (mění chuť i vůni MM i chování kojenců)

FAS



???

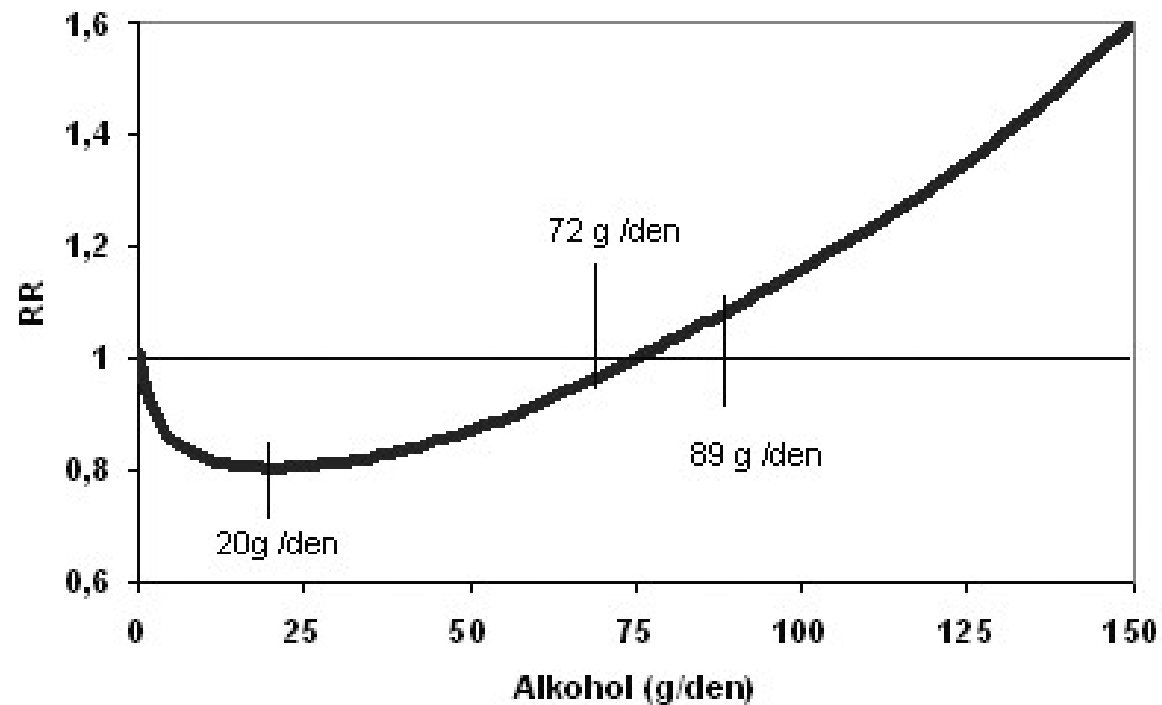


Může alkohol pomáhat?
aneb
Kdo pije, dlouho žije.

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

Křivka popisující souvislost mezi rizikem koronárního srdečního onemocnění a konzumací alkoholu:

- Křivka J



Pozitivní účinky alkoholu

Kardioprotektivní účinek

- Příznivé změny v hladině krevních lipidů a zlepšení faktorů ovlivňujících krevní srážlivost
- ↑ HDL-ch
- ↓ agregace trombocytů
- ↓ hladiny fibrinogenu
- ↑ fibrinolýzy

Fenolové látky

- **Quercetin** má **silné antioxidační** a protizánětlivé účinky
- **Katechin** (flavonoid) má **silné antioxidační účinky**.
- **Resveratrol** patří k látkám **se silným antioxidačním účinkem**, potlačuje LDL cholesterol a zvyšuje podíl HDL cholesterolu, má protinádorové účinky
 - slupky červených hroznů

Doporučení

WHO – nulová tolerance alkoholu!

Dříve:

- 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)

Výživové zvyklosti u osob závislých na drogách



DROGA - 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)

Stravovací návyky

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

Orientační ceny drog v pouličním prodeji (cena za gram)

Amfetamin	1500 Kč
Extáze	100 – 500 Kč
Hašiš	100 – 300 Kč
Heroin	800 – 2500 Kč
Kokain	1000 – 3500 Kč
Marihuana	50 – 500 Kč
LSD / halucinogeny	100 – 300 Kč
Pervitin	600 – 4000 Kč

Zdroj: Policie ČR, Národní protidrogová centrála



Stravovací návyky

Záchvaty žravosti – marihuana, těkavé látky

Anorektické účinky – pervitin, amfetamin,
heroin



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
- Nízké dávky vedou k navození klidu a vzrůstajícího pocitu dobré pohody, doprovázené jakýmsi stavem zasněného uvolňování, pocitem žízně a hladu, zejména chuti na sladké
- Zvýšená chuť k jídlu, chuť na sladké
- Zvýšený přívod energeticky vydatných pokrmů
- Téměř denní konzumace alkoholu



ODVYKÁNÍ (alkohol, drogy i kouření) a VÝŽIVA



Děkuji za pozornost

