



Souvislosti mezi výživou a duševním stavem u pacientů s HPO

Hraniční porucha osobnosti



- projevuje se trvalou nestabilitou v sebeobrazu jedince, v emocích, osobních preferencích i okolních vztazích
- typická je výrazná impulzivita s obtížnou regulací vlastních emocí, úzkost a deprese, strach z opuštění, chronický pocit prázdnoty a časté sebepoškozující chování
- ovlivňuje způsob, jakým jedinci přemýšlejí a vnímají sami sebe i ostatní, a způsobuje problémy v různých oblastech každodenního života

HPO a Poruchy příjmu potravy



- příznaky HPO se obvykle začínají projevovat v období dospívání, některé se mohou se překrývat i s jinými duševními poruchami - bipolární poruchou, poruchami příjmu potravy, ...
- studie ukázaly, že téměř 54 % osob s HPO trpí také PPP
 - bylo prokázáno, že cca 25 % osob s HPO vykazuje příznaky mentální anorexie a 28 % příznaky mentální bulimie
- HPO se může vyvinout před poruchou příjmu potravy, ale někdy se též u lidí s poruchou příjmu potravy mohou začít projevovat příznaky HPO
 - PPP a HPO tedy často fungují společně a způsobují nadměrnou nestabilitu a nezdravé impulzivní chování - sebepoškozování



- prostřednictvím PPP mohou jedinci s HPO projevovat sebepoškozující tendence a využívat k tomu jídlo
 - vedou je k manipulaci s vlastním tělem a hmotností - což je něco, co někdo MŮŽE kontrolovat - prostřednictvím porušeného stravovacího chování, jako je hladovění, přejídání a/nebo očišťování
- přejídání slouží k "naplnění" jedince a dočasnému potlačení pocitu prázdnoty
- vyprazdňování vede k euforickému "opojení" dočasné úlevy, po němž následuje únava s návaly hněvu
- PPP mohou být také používány k otupení nebo "vycpání" pocitů

Poruchy příjmu potravy

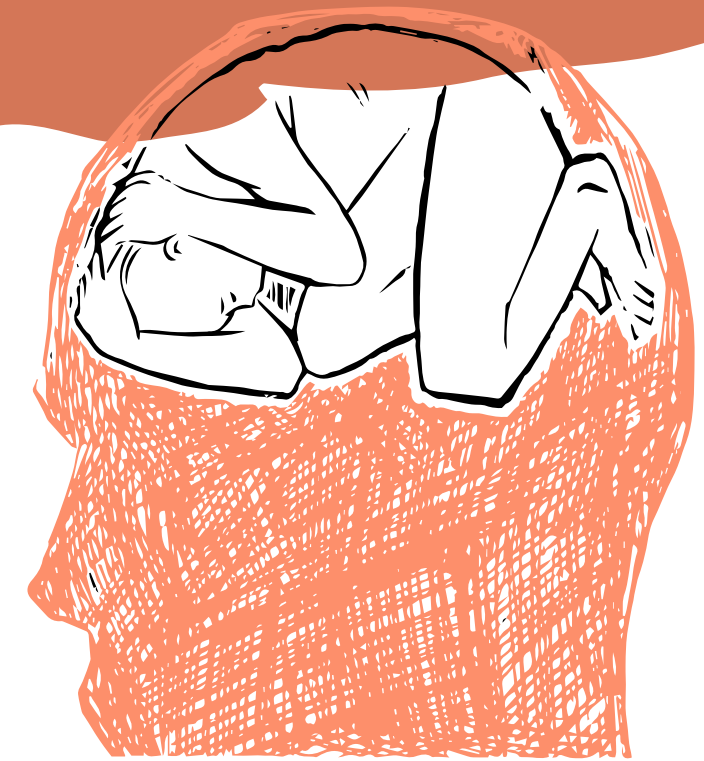
- nejčastější PPP u osob s HPO:
 - 1) bulimie
 - 2) porucha příjmu potravy
 - 3) anorexie
 - 4) OSFED (atypická porucha příjmu potravy)
- **Bulimia Nervosa (BN)**
 - pravidelný příjem velkého množství jídla (> 2 000 kalorií) ve velmi krátkém časovém úseku (2-3 hodiny), doprovázený pocitem ztráty kontroly nad jídlem, následovaný pocitem viny, studu a/nebo lítosti s frekvencí >2-3x týdně
 - kompenzační chování, jako je vyvolávání zvracení, zneužívání projímadel nebo diuretik, hladovění a/nebo obsedantní či nutkavé cvičení
- **Porucha příjmu potravy (BED)**
 - epizody záchvatovitého přejídání, které zahrnují +3 z následujících způsobů chování:
 - jedení mnohem rychleji než obvykle
 - jídlo až do pocitu nepříjemného nasycení
 - pocit znechucení nad sebou samým, deprese nebo velké viny po přejídání
 - záchvatovité přejídání alespoň 1x týdně po dobu 3 měsíců, které není spojeno s pravidelným užíváním kompenzačního chování

- **Anorexia Nervosa (AN)**

- odmítání udržet si tělesnou hmotnost na úrovni normální hmotnosti nebo nad ní vzhledem k výšce, tělesnému typu, věku a úrovni aktivity
- intenzivní strach nebo pocit, že přibíráte na váze
- narušení prožívání tělesné hmotnosti nebo tvaru, silná a trvalá nespokojenost s tělem nebo popírání závažnosti nízké tělesné hmotnosti

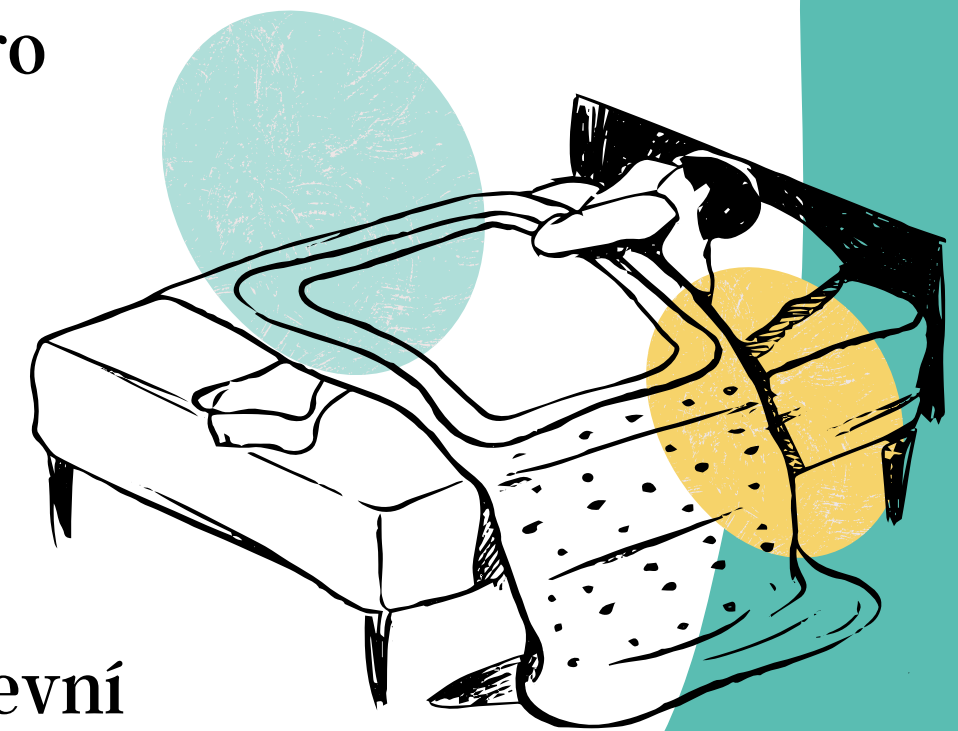
- **Jinak specifikované poruchy příjmu potravy (OSFED)**

- příznaky a symptomy OSFED jsou podobné jako u jiných PPP, ale projevují se jako atypické:
 - Atypická mentální anorexie (hmotnost není nižší než normální)
 - Porucha příjmu potravy (s méně častým výskytem)
 - Porucha vyprazdňování - chování, jehož cílem je kompenzovat jídlo, jako je zvracení nebo užívání projímadel, tablet na hubnutí nebo nadměrné cvičení bez záchvatovitého přejídání
 - Syndrom nočního přejídání - opakující se epizody nočního přejídání, které mohou zahrnovat konzumaci většího množství jídla po večeři než během večeře nebo probuzení ze spánku a pocit potřeby jíst, aby se člověk uklidnil a mohl znovu usnout



Výživa a duševní zdraví

- přibývá důkazů o tom, že strava a stravování mají vliv na různé duševní poruchy, včetně deprese, poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a úzkosti
- mnoho odborníků tvrdí, že strava je pro duševní zdraví stejně důležitá jako pro zdraví fyzické
- bez ohledu na to, zda máte fyzické zdravotní problémy způsobené stravou, ovlivňuje jídlo, které jíte, způsob, jakým se cítíte a chováte
- výzkum prokázal, že zdravá a vyvážená strava:
 - chrání mozek před účinky oxidantů negativně ovlivňujících náladu a duševní zdraví
 - zlepšuje soustředění, paměť a bdělost
 - vytváří "dobré" střevní bakterie, které podporují zdravou aktivitu neurotransmiterů
 - zlepšuje náladu a zvyšuje energii
 - snižuje zánět (bylo prokázáno, že zánět negativně ovlivňuje náladu)
 - snižuje stres (který je rizikovým faktorem deprese, úzkosti a dalších duševních poruch)



- **Omega 3**

- některé důkazy naznačují, že omega 3 mohou pomoci snížit závažnost příznaků u žen s HPO, zejména ve vztahu k impulzivité
- bylo také naznačeno, že omega 3 je prospěšná ve spojení s kyselinou valproovou, zejména u výbuchů hněvu
- jiná studie navíc naznačila, že suplementace omega 3 ve formě EPA byla prospěšná pro snížení příznaků agrese
 - tučné ryby, jako je losos, makrela, sled' a sardinky
 - lněná semínka a semínka chia

- **Vitamin D**

- ačkoli výzkum zaměřený konkrétně na vitamin D a HPO chybí, je zajímavé, že u osob se sebevražednými sklony byla zjištěna výrazně nižší hladina vit D
- je třeba dalšího rozsáhlého výzkumu
 - tučné ryby, vejce, mléčné výrobky a houby

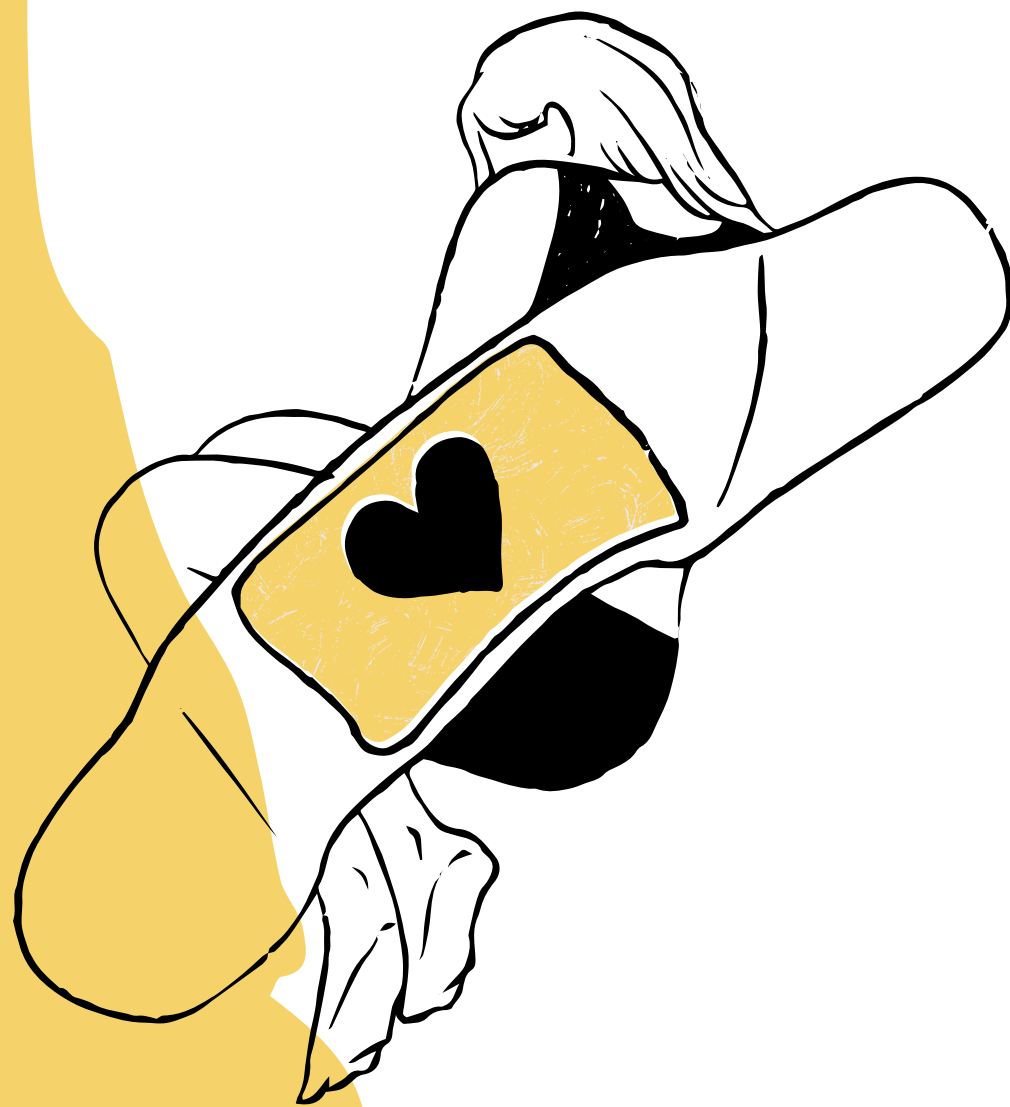
- **Hořčík**

- u jedinců s HPO byly pozorovány nižší hladiny hořčíku
- bylo zjištěno, že suplementace hořčíku ve spojení s vit B6 podporuje zmírnění příznaků HPO
- je třeba dalšího rozsáhlého výzkumu
 - mandle, špenát, dýňová semínka a kešu oříšky

- **neexistuje žádná "zázračná potravina", kterou byste mohli jíst, abyste okamžitě zlepšili své duševní zdraví**

- místo toho se snažte jíst vyváženou, výživnou stravu s vysokým obsahem ovoce a zeleniny, probiotik, ořechů a semínek a ryb a jiného libového masa

Léčba



- přestože PPP a HPO spolu často souvisejí a měly by být léčeny společně, jedná se o dvě odlišné poruchy
- pokud jsou příznaky jedné poruchy závažnější nebo akutnější, měla by se nejprve řešit tato porucha
- léčba těchto poruch zahrnuje různé úrovně péče, terapie a medikace
 - např. individuální a skupinové terapie se mohou zaměřit mimo jiné na obraz těla, sebeúctu, prevenci relapsu, ...
- další léčba může spočívat v józe nebo arteterapii, nutriční terapii, expoziční terapii a zážitkové terapii, která může zahrnovat výlety do restaurací, obchodů s oblečením a potravin
 - tyto zážitky pomohou pacientům aplikovat dovednosti a mechanismy zvládání na situace v reálném životě
- pro člověka s těmito poruchami je důležité, aby co nejdříve vyhledal pomoc a mohl se plně zotavit

- pokud se snažíte změnit svůj jídelníček, nejste v tom sami
 - zavedení zdravé stravy je pro většinu lidí výzvou, zejména pokud jste vyrostli na zpracovaných potravinách a rafinovaných cukrech
- Rady na závěr:
 - **Jíst s rozmyslem.** Pozornost věnovaná jídlu a omezení rozptylování během jídla vám mohou pomoci při výběru zdravějších potravin.
 - **Pamatujte na své "proč".** Někteří lidé prostě nemají zájem o fyzickou kondici. Ale nyní, když víte, že jídlo, které jíte, má velký vliv i na vaše duševní zdraví, můžete mít větší motivaci ke zdravějšímu stravování. Zůstaňte ve spojení s tím, co pro vás a váš život znamená pozitivní duševní zdraví.
 - **Omezte pokušení.** Pokud máte doma snadno dostupné zpracované nebo sladké potraviny, zbavte se jich nebo je dejte na místa, kde jsou hůře dostupné.
 - **Sestavte si nákupní seznam potravin a držte se ho.** Nechodte do obchodu s potravinami, když máte hlad nebo chuť na konkrétní jídlo.
- i když zdravá volba stravy nezpůsobí vymizení příznaků HPO, může přispět ke zlepšení některých vašich příznaků a může také zlepšit vaši energetickou hladinu
- pravidelná konzumace výživných jídel je formou zdravé péče o sebe, která může pomoci snížit emoční výkyvy a poklesy a přispět ke zlepšení kvality vašeho života



- duševní zdraví není jen duševní
 - způsob, jakým se chováme ke svému tělu, má obecně velký vliv na to, jak se cítíme i po duševní stránce
 - naše mysl a tělo jsou hluboce propojeny - způsob, jakým se chováme k jednomu z nich, ovlivňuje druhé
- i když léčba zaměřená na duševní zdraví (jako je psychoterapie nebo medikace) je nepochybně užitečná, je důležité pečovat také o své fyzické zdraví
 - vědci například zjistili, že fyzické cvičení uvolňuje v mozku dopamin a serotonin, které jsou zodpovědné za zvedání a regulaci naší nálady
- Fyzická aktivita; pravidelné aerobní cvičení je jednou z nejlepších věcí, které můžete pro své duševní zdraví a náladu udělat
- Dechová cvičení a další relaxační techniky; bylo prokázáno, že pomalé, regulované dýchání zklidňuje stresovou reakci našeho těla a snižuje hladinu uvolňovaných stresových hormonů
- Masáž
 - potřebujeme další výzkum, abychom mohli přesně určit, jak účinné jsou některé z těchto praktik



Děkuji za pozornost

Bc. Klára Lahodová

www.cernobilyzivot.cz