



Chci zprávy do e-mailu

Vaše předplatné je aktivní. Můžete číst bez omezení.

1 v

ÚSTECKÝ
deník.czZMĚNIT
REGION

ZPRÁVY PODNIKÁNÍ SPORT NÁZORY MAGAZÍN PODCASTY MIMINKA O DENÍKU DOVOLENÁ V ČR PRÁCE SOUTĚŽE

ÚSTECKO Z OKOLÍ KRIMI KULTURA TIPY LIDÉ ODVEDLE ČEŠI V ČÍSLECH ČESKO A SVĚT NÁZORY VODA ZPRÁVY Z KRAJE

KOMUNÁLNÍ VOLBY 2022 Budte připravení. Přinášíme termíny, volební systém a další informace

Anorexie, či chorobná závislost na zdravé stravě. Některé poruchy ani nepoznáte

DNES 06:29

**Janni Vorlíček**

Reportér

Napište mi

deník klub



/ROZHOVOR/ Mentální anorexie a bulimie. Oba výrazy označují onemocnění, nebo také poruchu příjmu potravy. Mentální anorexie se projevuje odmítáním potravy, u mentální bulimie nemocný trpí záchvaty přejídání, po kterých následují pocity viny a zvracení. Poruchy příjmu potravy se mohou ale projevovat i jinak. Například bigorexií, kdy má postižený pocit, že je nedostatečně svalově vyvinutý.



Psycholožka Kateřina A. Houdková | Foto: se svolením Kateřiny A. Houdkové

V současnosti se nově objevuje také ortorexie, která se projevuje přehnanou závislostí na zdravém stravování a biologicky čisté stravě. Toto onemocnění se vzhledem k novým výživovým trendům objevuje především u mladých lidí a mládeže. Je velmi těžce rozeznatelné a může způsobit v těle tak velké deficity živin, které vedou až k poškození [zdraví](#). Toto závažné onemocnění má v české populaci stoupající tendenci. Proto je podle psycholožky **Kateřiny A. Houdkové** velmi důležité o těchto poruchách mluvit a nabízet řešení.

V únoru tohoto roku společně s kolegyní založila v [Ústí nad Labem](#) centrum pro psychoterapii a výživu Anocen, financované z takzvaných norských fondů.

Anocen se zaměřuje na léčbu poruch příjmu potravy u dětí a mladistvých lidí.

Předplatte
si Deník

ZDE >

DALŠÍ ČLÁNKY Z RUBRIKY



ÚSTECKO

FOTO: V Zubrnících prošlo ke kostelu sv. Máří Magdaleny poutní procesí

ÚSTECKO

Úžeh není úpal. Poznejte rozdíl a způsob, jak se vyhnout letním potížím

ÚSTECKO

Vyvládnit díru na Míráku? Prý jediná možná cesta. Další to považují za nesmysl

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

HOT OFFER
SPECIALISTA
NÁKUPU DEWALT
CALL 770 125 125 recepceusti@sbdinc.com

2022
Vracíme do krajiny život
SD GROUP
The Quality Kit

**ČTENÁŘ REPORTÉR****VÝZVA:** Pochlubte se fotkami z vaší letošní dovolené**Ústečanka Zlata Ludvíková oslavila devadesátiny**

Chcete tady mít zveřejněný svůj příspěvek?

Posílejte ZDE

ZPRÁVY ODJINUD



KONDICE

„Je překvapivé, jak často nalezneme původ onemocnění právě v rodinném prostředí. Proto centrum využívá formu rodinné psychoterapie, doplněné navazujícími [službami](#), například nutriční terapií,“ říká psycholožka.

Kateřina A. Houdková

Psycholožka a rodinná terapeutka. V [poradně](#) Anocen pro poruchy příjmu potravy u dětí a mladých lidí do dvaceti let věku se společně se svou kolegyní věnuje rodinné terapii.

Zabýváte se poruchami přijímání potravy. Co to přesně znamená? Jistě to není jen bulimie a anorexie, jaké jsou druhy poruch tohoto druhu?

Poruchy příjmu potravy jsou psychické poruchy týkající se, jak jejich název napovídá, jídla. Anorexie a bulimie jsou nejnámější, jde především o snižování množství jídla a jiné snahy, které vedou k redukci váhy a štíhlé postavě. V poslední době se mluví také o orthorexii nebo bigorexii. Orthorexie je taková anorexie maskovaná za zdravé stravování. Často si dotyčný vybere nějaký dietní trend (veganství, paleo, lowcarb) a toho se drží až do nesmyslného extrému, což pak vede k tomu, že tělo nutně výživově strádá. Bigorexie se týká hlavně chlapců, jejich cílem je získávání svalové hmoty. Jde o extrémní cvičení a nadužívání různých proteinových preparátů, což ohrožuje zejména ledviny.



Sest tipů, jak nepřestat s pohybem ani v tropických vedrech



K KONDICE

Na Vltavě i doma v obýváku - veslování nás baví



🏠 DŮM A ZAHRADA

Správně zastínit interiér je extrémně důležité



🏠 DŮM A ZAHRADA

4 tipy, díky kterým vyberete tu nejlepší domácí vinotéku



TN TN.CZ

V Chorvatsku při nákupech pozor. Někteří obchodníci už...



TN TN.CZ

Požár vyhnal na řeckém ostrově z hotelů stovky turistů



S CELEBRITY

Ivana Trumpová a její pohřeb: Nad posledním rozloučením visí velký otazník



S CELEBRITY

Jsme v přímém kontaktu: Nikol z Love Islandu promluvila o schůzce s Deppem



☕ CELEBRITY

Princ George oslavil 9. narozeniny: S věkem se z něj stává dvojník svého tatínka



☕ CELEBRITY

Natálie Bagárová ukázala sexy tělo: Fotkou chtěla ostatním dodat sebevědomí



Trápí se, sáhnou si i na život. Děti s problémy přibývá, už nejde jen o „vízo“

[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

Co vše je porucha - když se přecpávám, nebo musím mít jen maso, případně když zase jím pouze „zdravě“, vegansky, vegetariánsky a podobně? Kdy se tyto stravovací návyky z obou stran barikády stávají poruchou a proč?

Hranice mezi normou a poruchou bývá neostrá. Nicméně o poruše se vždycky dá mluvit v případě, když z medicínského hlediska je s naším tělem nebo psychikou něco v nepořádku. Pak je nutné hledat příčiny. Vstupují tam do hry i faktory rodinné a sociální.

Která z těchto poruch je nejnebezpečnější, která naopak nenápadná a plíživá?

Nejvážnější následky, v extrémních případech i smrt, umí způsobit anorexie. Především pokud se jedná o její vážnou formu, kdy člověk zcela odmítá jíst a někdy i pít.

Anorexie také bývá nejvíc nápadná, protože vyhublost je po nějaké době vidět, i když je často skrývána. Méně nápadná bývá bulimie, protože tam se váha tolik nepropadá. O to déle pak může bez povšimnutí okolí u postiženého postupovat. Nejkurioznější je asi drunkorexie, což je taková okrajová věc, když mladí pijí na lačno, aby po kalorickém [alkoholu](#) nepřibírali, případně to kombinují s energetáky, aby se vydrželi hýbat. Následky takové praxe si umíte představit.



JANNIHO VORLÍČKA

Zdroj: Deník

Jak například rodiče či blízcí poznají, že je něco špatně?

Jde asi o to být všímavý a vnímavý. Člověku s takovou poruchou se mění návyky ohledně celkového režimu. Zmenšování porcí nebo vynechávání některých druhů potravin je jen jeden z faktorů. Zvyšuje se množství pohybu někdy až extenzivně. Viditelné ale bývají i jiné doprovodné příznaky jako deprese, špatná nálada, pasivita, nejistota, sebeobviňování a stavy úzkosti.



Expertka: Po covidu je víc dětí závislých, s většími problémy. Čichají i voňavky

[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

Jak se na tom podílí naše psychická kondice? Má na poruchy příjmu potravy vliv?

Psychický stav má naprosto zásadní vliv, je primární příčinou. Psychika každého z nás ale existuje v nějakém kontextu, hlavně vztahovém. Proto kořeny každé poruchy příjmu potravy hledáme v dynamice rodinného fungování. Vzhledem k tomu, že to jsou poruchy typicky začínající v dospívání, dává smysl, že porucha souvisí s hledáním vlastní identity a oddělení od původní rodiny.

Pokud nechceme do osidel takové poruchy upadnout, co máme dělat? Jak správně hubnout, nebo naopak nabírat tělesnou hmotu, na co si máme dávat pozor nejvíce?

Vše začíná u psychické pohody, zdravého sebevědomí, spokojenosti ve vztazích a smysluplných životních hodnot. Pokud se v těchto oblastech nedaří, je dobré vyhledat odborníka, který s tím pomůže. Trochu potíží je teď v tom, že poptávka dalece převyšuje nabídku.

Když už jsme nemocní, kam se máme obrátit?

V momentě, kdy se objeví podezření, že se s námi nebo někým blízkým něco podobného děje, by první kroky měly vést k praktickému lékaři. Ten zhodnotí tělesný a duševní stav a měl by rodinu odeslat k nějaké specializované péči.



Vad řeči neustále přibývá, zvyšuje se i počet těch závažnějších, ví logopedka

[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

Jaké rady a služby poskytuje vaše poradna? Co má dělat člověk, který potřebuje konzultaci, kde vás najde?

Náš projekt Anocen se zabývá poruchami příjmu potravy komplexně. Těžiště péče spočívá v rodinné nebo individuální terapii. Dále je možné využít služeb nutričního terapeuta, pohybového specialisty a navštěvovat skupinu pro rodiče. Děláme taky semináře pro odbornou a širokou veřejnost na toto téma. Nacházíme se v Ústí nad Labem, ve Velké Hradební ulici, což je taková ta věžička vedle vědecké knihovny.

Jak jste začínali a co plánujete do budoucna?

Začali jsme letos jako součást Programu Zdraví, financovaného z Fondů

EHP/Norska2014-2021. Trochu nás limituje, že péče je kvůli tomu určena jen klientům mladším dvaceti let. Nicméně je to skupina, které je nejvíce ohrožená. Do budoucna plánujeme naše služby rozšířit i pro starší klientelu.

Jak se na vaši činnosti podílí město Ústí?

Máme velmi dobré zkušenosti s náměstkem primátora Tomášem Vlachem, který náš projekt podporuje. Máme s ním i do budoucna příslibenou spolupráci a pomoc při propagaci. Je důležité, aby se informace o našem centru dostala mezi lidi a abychom mohli pomoci těm, kteří pomoc stále hledají.

Tento článek jste si mohli přečíst díky předplatnému Deník Klubu

DNES 06:29

DISKUZE



📌 porucha příjmu potravy, bulimie, nemoc, Ústí nad Labem

HLAVNÍ ZPRÁVY



📷 40

FOTO: V Zubrnících prošlo ke kostelu sv. Máří Magdaleny poutní procesí

Zubrnickým skanzenem opět prošlo poutní procesí od Mlýna Týniště čp. 27 ke kostelu sv. Máří...



📷 21

Ve 27 letech začal hokejista Bíliny s fotbalem. „Fotbalisti paří víc,“ žasne

V době, kdy fotbalistů po celé republice ubývá, šel Petr Mašek z Duchcova proti proudu a ve...



📷 3

Cena pšenice klesá. Pečivo ale v nejbližší době nejspíše nezlevní, míní analytik

Cena pšenice na světových trzích poslední dva měsíce klesá, ke snížení cen pečiva a dalších...



📌 TIPY NA VÍKEND

Víkendové tipy 22. - 24. července: Koncert, poutní procesí, Ústecké slavnosti

Podívejte se, kam můžete o nadcházejícím víkendu vyrazit za zábavou.



📷 ČTENÁŘ REPORTÉR Poslat příspěvek 📷 15

VÝZVA: Pochlubte se fotkami z vaší letošní dovolené

Už jste letos byli na dovolené? Pokud ano, tak pro vás máme návrh - výzvu. Určitě si sebou...



Karavany, kam se podíváš



Češi se zbláznili do karavanů. Trend je to dlouhodobý, pandemie ho však výrazně akcelerovala.



36

Hra na vojáky. Zájem dětí o army tábor v Žerotíně je rok od roku větší

/FOTO, VIDEO/ „RPG!“ Tábořem v Žerotíně na Lounsku se rozlehne rázné zvolání, některé děti...



Večery a rána na mlhavé řece, to je nádhera, vzpomíná na život na lodi Jan Malý

/PŘÍBĚHY PAMĚTNÍKŮ/ Lodě jsou životní láskou Jana Malého. Na svou první, jmenovala se Tábora,...



Děti na táborech nejsou pojištěné. Rodiče to neřeší a zadělávají si na problémy

Zabalí jim kufr, zkontrolují, zda mají všechny požadované věci. A pak jim zamávají u autobusu....

ANNONCE.CZ

Pomocná síla v kuchyni, 16 200 Kč
Řidič/ka, 18 000 Kč
Asistent/ka, 21 000 Kč
Speciální pedagogové, 32 820 Kč
Administrativní pracovník/pracovnice tele...
Automechanik/ička, 17 000 Kč
Samostatný referent/ka oddělení speciáln...
Řidič/ka nákladního vozidla - skladník/iče...

[+ PODAT INZERÁT](#)

CARS.CZ

Škoda Octavia první majitel, servisní kníž...
Škoda Octavia servisní knížka, koupeno v ...
Ford Fiesta první majitel, servisní knížka, ...
Ford Focus první majitel, servisní knížka, ...
Ford Galaxy první majitel, servisní knížka
Hyundai i30 první majitel, servisní knížka...
Hyundai iX35 první majitel, servisní knížka...
Hyundai i30 servisní knížka, koupeno v D

[+ PRODAT AUTO](#)

TIPCARS.COM

Volkswagen Golf 1.2 TSI, ČR,2.maj, Serv.k...
Škoda Rapid Spaceback 1.2 TSI, Serv.kniha
Škoda Octavia 1,4TSI,CNG,NOVÝ MOTOR,...
Škoda Fabia Combi 1,4 TDI DSG Ambiente
Renault Talisman 1.6Dci 118kW Intiale Pa...
Škoda Octavia 1.6 TDI Style ČR nové
Renault Mégane GT 1.6Tce EDS ČR 1.MAJ
Volkswagen Caddy Maxi 1.6 TDI 75 kW Tr...

[+ PRODAT AUTO](#)

REALCITY.CZ

Ústí nad Labem, Na Sklípku Pronájem byt...
Ústí nad Labem, Šrámkova Pronájem bytu...
Chlumec, Hrbovická Pronájem bytu 2+1
Petrovice Prodej domu
Ústí nad Labem Prodej domu
Ústí nad Labem, Ježkova Prodej bytu 3+1
Ústí nad Labem, Pod Parkem Prodej bytu ...
Ústí nad Labem Prodej bytu 2+1

[+ PRODAT NEMOVITOST](#)

ÚSTECKÝ
deník.cz

[Inzerce](#) [Podat inzerát](#) [Redakce](#) [Zprávy na váš web](#) [Moje předplatné](#) [Aplikace](#) [Elektronické vydání novin](#) [Zrušit oznámení](#) [Doplňěk prohlížeče](#)



[O společnosti](#) [Kariéra](#) [Kontakt](#) [Moje předplatné.cz](#) [Všeobecné smluvní podmínky](#)
[Zásady zpracování osobních údajů](#) [Cookies](#) [Zpracování dat](#) [Práva subjektů údajů](#)

Copyright © VLTAVA LABE MEDIA a.s. všechna práva vyhrazena.

Publikování, šíření nebo jakékoliv jiné užití obsahu pro jiné než osobní účely uživatele, je bez písemného souhlasu VLTAVA LABE MEDIA a.s. zakázáno. Toto ustanovení platí také pro RSS kanály a jejich obsah.