



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento materiál byl vytvořen v rámci projektu EU peníze školám
Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost

Autor	Mgr. Irena Grosmanová
Datum vytvoření VM	1. 9. 2012
Datum ověření	9. 1. 2014
Ročník	VIII.
Vzdělávací oblast / obor	Člověk a společnost – Výchova k občanství
Anotace	Výukový materiál čtenářské gramotnosti je možno využít v hodinách výchovy k občanství zabývajících se stravováním, poruchami příjmu potravy. Lze jej použít jako zpestření hodiny či na závěr tématu. Žáci pracují s textem, přečtou si jej, poté vybírají informace, odpovídají na otázky.

SADA č. II

Identifikátor: VY_12_INOVACE_SADAII_Gr.04

Méně známé poruchy příjmu potravy

A/ Bigorexie

Muskulární dysmorfie (také svalová dysmorfie, bigorexie, bigorexie, vigorexie, svalová dysmorfická porucha, dysmorfofobie, Adonisův komplex, obrácená anorexie) je duševní nemoc vycházející ze syndromu malosti, jejím hlavním příznakem je **chorobná závislost na cvičení** a snaha o to, **být stále mohutnější**. Bývá považována za **opak anorexie**. Tato nemoc postihuje především muže, hlavně **kulturisty**. Patří mezi poruchy příjmu potravy. Jedinci postiženou touto poruchou si v porovnání s ostatními připadají drobní a nedostatečně vyvinutí. Negativním aspektem je přílišné množství přijímané stravy sloužící k tvorbě svaloviny. Tato svalovina svou vahou pak **zatěžuje klouby a kosti**. Nadměrný příjem energie a bílkovin poškozují **funkci jater a ledvin**. Rizikové je rovněž zneužívání **anabolických steroidů**.



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6f/Markus_R%C3%BChl.jpg

Autor: Kuxu76

B/ Orthorexie

Orthorexie je patologická posedlost (obsese) **zdravým stravováním**. Výběr potravin, které splňují kritéria „zdravé“, je u těchto osob čistě **subjektivní**. Jedinci s touto poruchou se zaměřují více na kvalitativní aspekt své výživy než na kvantitativní, jako je tomu v případě MA (mentální anorexie) a B (bulimie), naopak společným znakem může být vrozená dispozice k **perfekcionismu**. Vedle touhy „být zdravý“, mohou k jejímu rozvoji vést i jiné příčiny, jako je například nutkavá touha mít vše pod přísnou kontrolou, též únik před strachem, touha po štíhlosti, zvýšení vlastního sebevědomí a sebeúcty aj.

Jak ovšem rozlišit přirozenou touhu po tom žít a stravovat se zdravě od posedlosti zdravou výživu? Obecně lze říci, že orthorexii podleli ti, kteří zdravému stravování **věnují většinu svého času**, cítí se vinni a **trpí výčitkami**, poruší-li své stravovací zásady, a v neposlední řadě, pokud je jim zdravá strava nástrojem k překonávání vlastních osobních problémů. K diagnostice této poruchy je možné využít dva testy, které formou dotazů odhalují míru rizika rozvoje tohoto onemocnění (Bratmanův test, dotazník ORTO-15).

Nebezpečí této poruchy spočívá v tom, že lidé pod dojmem velmi zdravého stravování mohou postupně **spadat** do stejné kategorie jako jsou **MA a B**, u kterých se výživa a strava stala **jediným smyslem života**. Orthorexie v mnoha případech předchází MA nebo B, nebo naopak obě nemoci mohou vyústit v orthorexii. Podle odborníků nelze poruchy striktně kategorizovat, mohou se vyskytovat současně i přecházet jedna v druhou.

Otázky:

1. Jaký problém v příjmu potravy nastává u bigorexie?
2. Kdo je touto chorobou nejvíc ohrožen?
3. Jakými tělesnými změnami se bigorexie projevuje, jaká jsou její důsledky?
4. Jak rozpoznat přiměřenou snahu o zdravé stravování a orthorexii?
5. V čem spočívá nebezpečí orthorexie?

Citace, zdroje

- KUXU76. *Wikipedie.cz* [online]. [cit. 01.09.2012]. Dostupný na WWW:
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6f/Markus_R%C3%BChl.jpg
- MGR. MARTYKÁNOVÁ, Lucie; MGR. PISKÁČKOVÁ, Zlata. *Orthorexie a bigorexie - méně známé formy poruch příjmu potravy* [online]. [cit. 01.09.2012]. Dostupný na WWW:
<http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/orthorexie-a-biorexie-mene-zname-formy-poruch-prijmu-potravy.html>