

## **Poruchy příjmu potravy ve 21. století: od anorexie k ortorexii a dalším novým výzvám**

### **Úvod**

Mentální anorexie a bulimie patří mezi primárně psychiatrická onemocnění poruch příjmu potravy (PPP). Pokud dochází k úzkostnému, dlouhodobému dodržování jednoho typu diety u zdravých jedinců s tím, že běžná strava je nezdravá, hovoříme o ortorexii. Ortorexii poprvé definoval lékař Steven Bratman z Colorada v roce 1997 a popsal ve své knize „Healthfood Junkies“ - Fanatici zdravé výživy. Byl zprvu přesvědčen o novém, správném směru ve výživě a tedy propagátor myšlenky zdravého, přírodního stravování. Později založil společenství, které se zabývalo realizací jeho ideologie, toto však sám opustil, tento směr byl zradikalizován až na patologickou posedlost zdravou výživou a začala vznikat řada dietních opatření u zdravé populace. Na zdravou výživu (ve smyslu ortorexie) se odvolává řada našich pacientů, zejména s PPP.

### **Cíle**

Upozornit na další, nejnovější trendy v oblasti tzv. zdravé výživy př. Slim – Data , Okinawa, Montignac, Zone diet, Whole 30, Sacharidové vlny, 3D Chili dieta, Metamorfóza s FatBlockerPatches, Berry Fit dr.Oze, Intermittentní půst, Hladovka, Breatharianismus atd., ale také na frutariánství, vitariánství, raw stravu, veganství, naopak na paleostravu atd., na ortorexii, drunkorexii, ale také upozornit na velké zastoupení mužů - Adonisův komplex, bigorexii, na nebezpečí BED a jiných PPP u mužů, kdy testosteron působí jako kritické okno pro PPP, vyvrátit přesvědčení, že se PPP týká zejména zejména mladých dívek a žen, naopak naše zkušenosti a studie prokázaly prevalenci PPP v 50 letech bez rozdílu mezi pohlavími. Chceme také upozornit na rozvíjející se PPP u vrcholových sportovců (disordered eating, RED-S, LEA, sy ženské atletické triády...) z pohledu metabolického a nutričního, upozornit na neurobiologická regulace příjmu potravy, role BNST. Cílem je také upozornit na nejrůznější restriktce v oblasti výživy, tzv. módní diety, vč. extrémních, které naši pacienti dodržují, zdůraznit negativní adaptaci organismu na depleci makro i mikronutrientů, popsat metabolické pochody v těle a nebezpečí z toho vyplývající, zejména u dospívajících a u dětí, kde jsou menší tukové rezervy, tedy rychlejší nástup vyhublosti a zdravotních obtíží.

### **Závěry**

V případě MA se jedná o primárně duševně nemocné na rozdíl od filosoficky a eticky zaměřenou část populace na tzv. „zdravou“ výživu, v poslední době propagované z indické hinduistické tradice, čínské filosofické spekulace – myšlenka o vzájemném propojení přírodního řádu a lidského života : základní silou vesmíru je tao pralátka vesmíru, jeho prapříčina. Diety se zaměřením na "zdravou" výživu tak mohou prohlubovat u nejširší veřejnosti obavy z jídla a hovoříme o tzv. „stravovacím terorismu“, v propojení s excesivní fyzickou aktivitou hovoříme o "autokanibalismu". Ve společnosti koluje řada stravovacích mýtů a přesvědčení, které mohou při neuváženém praktikování velmi vážně narušit zdraví. Tělo se začíná na nedostatek živin adaptovat na úkor řady metabolických změn, které mohou vyústit až ve smrt. Dochází k poruchám funkce orgánů, k redukci až zástavě hormonální i imunitní činnosti. Lidský organismus je fylogeneticky připraven na periody hladovění, nikoliv na přejídání – důkazem toho je od minulého století rozvíjející se metabolický sy X. Typické proto je, že nemocní se i přes výrazný hmotnostní úbytek a metabolické změny mohou cítit vlivem adaptačních změn po určitou dobu bez výraznějších tělesných obtíží. Velmi nebezpečné je zejména přesvědčení, že člověk nepotřebuje k životu jídlo a pití s tím, že dusík, oxid uhličitý, kyslík a vodík obsažený ve vzduchu, mohou udržet tělo člověka naživu.

Klíčová slova:

Mentální anorexie, mentální bulimie, ortorexie, bigorexie, drunkorexie, hladovění, metabolismus

Prohlašuji, že nemám žádný vztah nebo finanční zájem v obchodní organizaci, která představuje střet zájmů.

**S podporou projektu (Ministerstvo zdravotnictví, Česká republika) pro koncepční rozvoj  
výzkumné organizace 65269705 (Fakultní nemocnice Brno, Česká republika)**