

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra Výchova ke zdraví

Bakalářská práce

# **Vliv stravy na lidskou psychiku**

Autor: Pavla Veselá

Vedoucí práce: Řepka Emil, doc. PaedDr. CSc.

České Budějovice 2021

University of South Bohemia in České Budějovice  
Faculty of Education  
Department of Health Education

Bachelor thesis

# **Diet's influence on human psyche**

Author: Pavla Veselá

Supervisor: Řepka Emil, doc. PaedDr. CSc.

České Budějovice 2021

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Jméno a příjmení autora:** Pavla Veselá

**Název bakalářské práce:** Vliv stravy na lidskou psychiku

**Studijní obor:** Výchova ke zdraví

**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta,  
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

**Vedoucí bakalářské práce:** Řepka Emil, doc. PaedDr. CSc.

**Rok obhajoby:** 2021

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku stravování ve spojitosti s psychickými procesy. Cílem bylo zjistit, jakými způsoby na sebe působí strava a psychika. Jsou zde představeny obecné psychologické faktory ovlivňující přijímání potravy, jde o smyslovou jakost potravin a kulturu stolování. V další části se dozvídáme, co je fyziologický a emoční hlad a jaký je mezi nimi rozdíl. Důraz je kladen především na různé psychologické stavy spouštějící psychologické jedení. Významnou kapitolou je také dieta a její působení na naše duševní zdraví. Představeny jsou tři nejčastější a nejznámější druhy diet. Jedná se o ketodietu, krabičkovou dietu a přerušovaný půst. V práci je také věnována náležitá pozornost poruchám příjmu potravy jako je mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité přejídání. Závěr je zaměřen na to, co se rozumí pod pojmem stres, jakým způsobem ovlivňuje stres lidské stravování a v neposlední řadě také na vybrané potraviny a byliny, které mohou při stresových situacích přinést značnou úlevu. V práci byla použita analýza vybrané literatury a článků.

**Klíčová slova:** psychika, strava, emoce, hlad, dieta, stres

## **BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION**

**Name of the author:** Pavla Veselá

**Title of bachelor thesis:** Diet's influence on human psyche

**Field of study:** Health Education

**Department:** Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia České Budějovice

**Supervisor:** Řepka Emil, doc. PaedDr. CSc

**Year of the presentation:** 2021

### **Abstract:**

This bachelor's thesis deals with food issues in connection with psychic's processes. The aim was to find out how diet and psyche affect each other. I list general psychological factors, which affect food intake. I mean the sensor quality of food and the culture of dining. In the next part of the work, we learn what physiological and emotional hunger mean and what difference there is between them. I focus mainly different psychological conditions, which affect the psychological intake of food. The next important chapter describes influences of the diet on our mental health. I present the three most common and well-known types of diets. It is a ketodiet, a boxed diet and cut out fast. I deal with eating disorders such as mental anorexia, bulimia and overeating. In conclusion, I focus on the concept of stress, how stress can affect the diet and last but not least I mention food and herbs, which can help us in stressful situations. In the thesis was used the analysis of selected literature and articles.

**Keywords:** psyche, diet, emotions, hunger, stress

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne .....

Pavla Veselá

**Poděkování:**

Moc děkuji vedoucímu své bakalářské práce, doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za odborné vedení, věcné připomínky, důležité rady a ochotu kdykoli pomoci a poradit. Také bych chtěla poděkovat celé svojí rodině za podporu a potřebnou motivaci.

## Obsah

ÚVOD.....	8
1 ZÁKLADNÍ POJMY .....	10
2 PSYCHICKÉ VLIVY NA VÝŽIVU ČLOVĚKA .....	12
3 HLAD A JEHO VLIV NA PSYCHIKU .....	13
3.1 FYZIOLOGICKÝ HLAD.....	13
3.2 EMOČNÍ HLAD.....	14
4 DIETA A PSYCHIKA .....	18
4.1 KETODIETA.....	21
4.2 KRABIČKOVÁ DIETA.....	23
4.3 PŘERUŠOVANÝ PŮST.....	23
5 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY .....	25
5.1 MENTÁLNÍ ANOREXIE.....	26
5.2 MENTÁLNÍ BULIMIE.....	30
5.3 ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ.....	31
6 STRAVA A STRES .....	33
6.1 CO JE STRES.....	33
6.2 STRAVOVÁNÍ VE STRESU.....	36
7 STRAVA PROTI STRESU .....	39
7.1 ZÁKLADNÍ ŽIVINY PROTI STRESU.....	39
7.2 VYBRANÉ POTRAVINY PROTI STRESU.....	40
7.3 VYBRANÉ BYLINY PROTI STRESU.....	43
ZÁVĚR .....	47
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	49

## ÚVOD

Stravování v souvislosti s různými psychologickými aspekty se stalo velmi populárním tématem dnešní doby. Jídlo a vše kolem něj je totiž součástí našeho každodenního života, a tak je jasné, že se o něm neustále diskutuje. Téměř každý z nás se někdy setkal s příjemnými emocemi spojenými s tím, co konzumujeme nebo nekonzumujeme. Z toho vyplývá, že spolu strava a psychika velmi souvisí a navzájem se ovlivňují. Tuto propojenost dokazují i známé citáty:

*„Žádná láska není tak opravdová, jako láska k jídlu.“*

*(George Bernard Shaw)*

*„Jídlo je důležité pro nervy i pro ducha.“*

*(Charles Bukowski)*

*„Nadměrné jídlo překáží bystrosti ducha.“*

*(Seneca)*

Jídlo řadíme mezi základní fyziologické potřeby, bez které by naše tělo nemohlo fungovat. Znamená to tedy, že pokud tuto důležitou potřebu neuspokojíme, bude na to reagovat nejen tělo, ale i psychika. Toto je fakt, který si asi každý uvědomuje. Málokdo se ovšem zamyslí nad tím, že hlad může mít dvě podoby, které se od sebe výrazně liší. Většinou si lidé pod pojmem hlad představují kručení v žaludku a další nepříjemné pocity, které se s ním pojí. Pravdou však je, že ne vždy musíme jíst z důvodu prázdného břicha. Nastává tedy otázka, proč lidé přijímají potravu, když nemají opravdový fyziologický hlad. Odpověď zní: Emoce! Právě díky nim nastávají situace, kdy konzumujeme nejrůznější lahůdky a nevíme, kdy přestat. Jako důsledek tohoto emočního jedení pak může být nechtěná obezita. Pokud se naučíme rozlišovat fyziologický a psychologický hlad, dokážeme se i lépe bránit nezkontrolovatelnému mlsání a hledat jiné způsoby, jak se zbavit negativních emocí.



O čem se ovšem v souvislosti se stravou hovoří nejčastěji, jsou různé diety s jejich dokonalým plánem na hubnutí. Typické jsou drastické postupy, které mají možná rychlý efekt, ale v delším časovém úseku jsou často neudržitelné a způsobují psychickou nespokojenost, jelikož ženy často vyřadí z jídelníčku vše, co jim chutná a drží tzv. „hladovku“. Lidé si zkrátka před zahájením dietního režimu mnohdy neuvědomují, co všechno bude muset zvládnout jejich psychika při strádání či vynechání určitých oblíbených potravin. Bohužel se tyto nešikovné diety mohou proměnit dokonce až v nebezpečné poruchy příjmu potravy, které představují hrozbu pro duševní i tělesné zdraví. Z těchto důvodů je zcela na místě, uvědomit si, jaké psychické i fyzické potíže doprovázejí diety a že být krásný neznamená automaticky být hubený.

Velký vliv na lidské stravování má rovněž stres, který doprovází naše životy odjakživa. V současnosti se s ním ale setkáváme téměř všude a dá se říct, že jde o rutinní záležitost. Nejspíš je to kvůli dnešní moderní době, která je typická rychlým tokem informací, důrazem na pracovní úspěchy, kariéru, výborné známky ve škole, dokonalou postavu bez jakékoli vady, perfektní rodinný dům postavený bez hypotéky a vysoké příjmy v zaměstnání. Právě tyto vyjmenované věci způsobují, že lidé touží po ideálním životě, který nemá žádný zádrhel. Bohužel život vždy neplyne podle našich plánů a představ, a tak se mnohdy ocitáme ve stresových situacích. Každý se s tímto nepříjemným stavem vypořádává jinak. Někdo pláče, jiný hledá útěchu v alkoholu a další stres zahání tím, že se buď přejídá nebo má naopak sevřený žaludek a není schopen se normálně najíst. Bohužel většina lidí proti stresu bojuje tak, že užívají nejrůznější chemické preparáty a léky na uklidnění. Příroda přitom nabízí spoustu prostředků, které nám v těžkých chvílích mohou pomoci. Jedná se zejména o různé byliny a plody, kterým je věnován závěr práce.

# 1 ZÁKLADNÍ POJMY

V této první kapitole bych ráda vysvětlila základní pojmy, které se v práci budou objevovat a jsou pro dané téma stěžejní.

## **STRAVA**

Stravu bychom mohli definovat jako vše, co sníme za určitou dobu, např. za den, týden, měsíc nebo rok). V současnosti se můžeme stále častěji setkávat se slovem dieta, pod kterým si většina z nás vybaví určitý proces hubnutí. Toto slovo ovšem také označuje stravu a používá se hlavně v mezinárodní terminologii.

Se stravou se také pojí stravovací režim, což je způsob, jakým se stravujeme během nějakého časového úseku. Jde tedy o to, kolik toho zkonsumujeme, z čeho se dané jídlo skládá a jaký dodržujeme rytmus. (Pánek, 2002)

## **LIDSKÁ VÝŽIVA**

Pojem výživa znamená přísun živin, které jsou nutné k udržení životní aktivity, zdraví, růstu a rozmnožování. V tomto ohledu rozlišujeme jak fyziologické aspekty (materiální potřeby organismu, od kterých se lidé od ostatních živočichů víceméně neliší), tak psychosociální a filozofické aspekty (typické pouze pro člověka). Můžeme tedy říct, že hodnota výživy se skládá z obsahu živin a dalších složek potravy, ale zahrnuje také psychickou a sociální hodnotu. (Pánek, 2002)

## **JÍDLO**

Jídlem označujeme strukturu chodů, které konzumujeme během dne. Jde například o snídani, oběd nebo večeři. (Pánek, 2002)

## **PSYCHIKA**

Psychiku řadíme mezi základní pojmy obecné psychologie. Z hlediska etymologie je slovo psychika odvozené z řeckého psýché = mysl, což má zřejmě svůj původ v řeckých bájích, kde byla Psýché mladá a krásná bohyně duševní krásy. Jako psychiku zkrátka označujeme určitý celek našeho subjektivního duševního dění.

Termín mysl (mind) používají především neurologové a biologicky orientovaní psychologové a kladou při tom důraz hlavně na propojení nervových a mentálních procesů. (Plháková, 2004)

## **EMOCE**

Emoce nás provázejí po celý náš život a mají důležitou roli jak v naší psychice, tak i v mezilidských vztazích. Řeč je o rozsáhlé škále citových prožitků a také fyziologických změnách, které je doprovázejí. (Hartl, 2010)

Pojem emoce pochází z latinského slovesa *emovere*, což v překladu znamená vzrušovat. Setkat se můžeme i s termínem afekt, vyvozeného z latinského slova *afficere*, které překládáme jako ovlivnit. V zásadě můžeme emoce rozdělit na tři části, které na sebe vzájemně působí. Jedná se o subjektivní emocionální prožitky (fenomenologická komponenta), vnější expresivní chování a tělesnou složku emocí.

Subjektivní emocionální prožitky se týkají našich citů, popřípadě pocitů, které se odehrávají uvnitř nás. Jde např. o smutek, radost nebo strach. Opakem je výrazové expresivní chování, což je vnější projev našich emocí a souvisí s ním hlavně mimika, kterou zajišťují obličejové svaly. Mezi takové emocionální projevy bychom mohli zařadit např. pláč nebo smích. Poslední je tělesná složka emocí, ke které se vztahují fyziologické změny vyvolané intenzivními emocemi. Myslíme tím hlavně zrychlený tep a dech, sucho v ústech, pocení nebo stažení žaludku. (Plháková, 2004)

## 2 PSYCHICKÉ VLIVY NA VÝŽIVU ČLOVĚKA

Lidská výživa nesouvisí pouze s uspokojováním našich fyziologických potřeb, ale je také úzce propojena s duševními ději, protože konzum různých jídel v nás často vyvolává příjemné pocity. Tato souvislost mezi stravou a psychikou je typická hlavně pro vyšší živočichy a pro člověka obzvlášť. Je známo, že lidé mají od přírody vrozenou oblibu určitých chutí, např. sladké, tučné a v menší míře slané, zatímco např. k hořkým pokrmům si utváříme vztah až během života. (Pánek, 2002)

První psychický činitel, který hraje významnou roli v naší výživě, je *senzorická* neboli *smyslová jakost potravin*. Ta má své uplatnění i v celkové využitelnosti živin. Proto se většinou smyslově nápadité a lahodné jídlo podává jako první chod. Tím zajistíme stimulaci trávicích šťáv a tím pádem lepší využitelnost živin daného pokrmu. Senzorická jakost také výrazně ovlivňuje naše celkové stravování. Je jasné, že člověk dá raději přednost chutnému a na oko lahodícímu jídlu než méně chutnému. Různé lahůdky však často jíme pouze pro jejich smyslovou jakost, a tak je důležité, abychom si hlídali poměr mezi energetickou a výživovou hodnotou. (Pánek, 2002)

Na naše potěšení z jídla také výrazně působí *kultura stolování*. Velkou roli hraje prostředí, ve kterém se stravujeme (např. vzhled místnosti, úprava stolu nebo způsob servírování). Nezapomínejme také na vliv lidí, kteří se v době stravování kolem nás vyskytují. Je totiž velký rozdíl obědovat se slušným, upraveným a voňavým člověkem než s někým, kdo o sebe nepečuje a nezná základy stolování a slušného chování. Důležitým aspektem při jídle jsou také různé *doprovodné vjemy*. Jde například o hlasy lidí nebo hudbu, která zní z rádia. Z toho všeho plyne, že pokud máme příznivé podmínky ke stravování, často se zvýší i příjem nejrůznějších pokrmů. (Pánek, 2002)

### 3 HLAD A JEHO VLIV NA PSYCHIKU

Podle Maslowa mají lidé přirozenou tendenci směřovat ke svému uplatnění a seberealizaci v životě. Proto, aby člověk naplnil tyto vyšší potřeby, musí nejprve uspokojit ty základní – fyziologické, které se pojí s určitým fyziologickým deficitem našeho organismu. (Soudková, 2004)

Mezi tyto deficity řadíme právě hlad, se kterým se každý z nás jistě potkal. Jde o velmi důležitý a přirozený biologický jev. Souvisejí s ním nejen fyziologické aspekty jako např. kručení v břiše, bolest hlavy, nevolnost, ale i ty psychologické. Těmi myslíme například zhoršenou náladu, nesoustředěnost a mnohdy i vztek a zlost. Z toho vyplývá, že po jídle můžeme toužit ze dvou důvodů. Buď se chceme cítit lépe po duševní stránce, nebo potřebujeme zvýšit hladinu energie v těle, a tudíž rozlišujeme hlad fyziologický a hlad emoční (psychologický).

#### 3.1 FYZIOLOGICKÝ HLAD

Fyziologický hlad je zcela přirozený a je vyvolaný nedostatkem potravy. Jedná se o pocit, který vznikne v důsledku poklesu hladiny cukru v krvi pod určitou úroveň, která je řízena hypotalamem. Přijatou potravou se krevní cukr zvýší a slinivka břišní začne produkovat hormon inzulin, který následně cukr zpracuje. Poté se hladina cukru znovu sníží a opět se dostavuje hlad. (Hartl, 2010)

Pokud nepřijímáme potravu po dobu jednoho dne, tedy 24 hodin, hovoříme o *lačnění*. Když se ovšem doba půstu prodlouží, jde už o *hladovění*. To, jak dlouho vydržíme hladovět, určují zvláště zásoby tuku v těle. (Partyková, 2012)

Již po několika hodinách od posledního jídla začíná mít člověk pocit hladu, který vyvolává tzv. *alimentární (potravní) chování*. Jako první přichází stadium *apetence*, což znamená, že nás hlad a chuť podněcuje k vyhledávání potravy. Jde o silnou žádostivost a potřebu, která často vyvolává instinktivní pátrací chování. Druhým stadiem je *konzumace* spočívající v příjmu potravy, z níž organismus získává nezbytné

živiny. Tato fáze s sebou často nese příjemné pocity a je ukončena nasycením. (Plháková, 2004, Hartl, 2010)

Pocity hladu také velmi ovlivňuje složení našeho jídelníčku. Stav nasycení nám totiž může vydržet relativně dlouho, pokud se budeme stravovat celozrnnými výrobky bohaté na vlákninu. Může se potom stát, že nám bohatě postačí jíst jen 2x denně. Rozdíl je ovšem u jídla, které se skládá z velkého množství tuků a jednoduchých cukrů a zároveň je chudé na vlákninu. Hlad se v tomto případě dostavuje za velmi krátkou dobu a tím pádem máme potřebu jíst častěji. (Štanzel, 2010)

Další důležitou charakteristikou fyziologického hladu je, že přichází postupně. Jako první příznaky se dostaví nepříjemné pocity v břiše, čímž myslíme kručení a svírání v žaludku. Tyto biologické signály s narůstajícím časem nabírají na intenzitě a žaludek začíná doslova „volat o pomoc“. V této fázi jsme ochotni přijmout téměř jakékoliv potraviny, jde hlavně o to, co nejrychleji dodat tělu energii. Pokud tuto fyziologickou potřebu uspokojíme, hlad opět zmizí. (Virtue, 2012)

## **3.2 EMOČNÍ HLAD**

V životě každého z nás občas nastane situace, kdy nejíme z hladu, ale spíše z důvodu našich vnitřních podnětů. Může se jednat například o úzkost, strach nebo nervozitu. Právě tyto emoce většinou vyvolají tzv. emoční hlad, který se samozřejmě výrazně liší od toho fyziologického.

Prvním rozdílem je, že psychologický hlad se objeví náhle a velmi rychle narůstá jeho intenzita. Jde o situaci, kdy si na jídlo ani nevzpomeneme a najednou se dostaví obrovský pocit hladu. Naše chutě se ovšem zaměřují jen na určitou potravinu, na kterou právě myslíme (např. čokoláda, pizza nebo hamburger). Ovládne nás zkrátka silná touha pozřít konkrétní jídlo, o kterém si myslíme, že jen to nás dokáže spolehlivě nasytit. (Virtue, 2012)

Mezi další odlišnost řadíme fakt, že emoční hlad nesídí v žaludku, ale pouze v naší hlavě. Neprojevuje se tedy kručením v břiše, ale velkou dychtivostí po určité

potravině. Tato bouřlivá touha pozřít nějakou lahůdku vzniká v našich ústech a myslí a vstupuje tam hlavně očima a nosem. (Virtue, 2012)

Ve většině případů máme při emočním hladu chuť na nezdravé pokrmy, které často obsahují mnoho cukru, tuku a bílé mouky. Mluvíme o tzv. „*comfort food*“ neboli jídlu, které nás v nepříjemných situacích dokáže utěšit. Je jasné, že každý člověk má to své a výběr pokrmů je tím pádem naprosto individuální. Někdo sáhne po čokoládě a jiný dá např. přednost uzenině či lahodnému sýru. (Soudková, 2004)

Důležité je také zmínit, že emoční jedení obvykle přichází odpoledne nebo večer, což je doba, kdy se lidé vracejí domů ze zaměstnání a často na ně začínají působit negativní emoce. Ty se potom stávají spouštěčem nezkrotného mlsání a neustálých chutí na něco dobrého. (Soudková, 2004)

Jak už zde bylo popsáno, fyziologický hlad zaniká naplněním žaludku. To ovšem neplatí u hladu emočního, kdy hlavním důvodem jedení je utišení našich rozbouřených citů a negativních emocí. Obvykle se potom stává, že jíme i přesto, že nás bolí břicho. Po skončení přejídání mnohdy přijdou na scénu výčitky a pocity studu, které zároveň doprovázejí sliby jako např. „od zítra držím dietu“, „příště vynechám večeři“ nebo „v nejbližší době začnu sportovat“. (Virtue, 2012)

K tomu, abychom pochopili důvod emočního jedení je třeba umět rozpoznat pocity, které ho vyvolávají. Identifikovat naše emoce však není vůbec snadná věc, jelikož si obvykle nechceme přiznat, co cítíme a vše v sobě potlačujeme. Všeobecně se dá říct, že naše psychické prožívání se nesnadno vyjadřuje slovy a tím pádem je obtížné ho nějak definovat. Po různých výzkumech se nicméně ustálily názvy emocí, které jsou právě přiřazovány k emočnímu hladu: úzkost, deprese, osamělost, nuda, stres v rodině nebo v práci, odloučení, beznaděj, bezmocnost, frustrace, pocit izolace nebo vlastní neschopnosti, nervozita, skleslost, impulzivita, únava, sebelítost a nešťastnost. Abramson dokonce říká: „*Hlavní determinantou emočního jedení je jeho schopnost redukovat negativní emoce, jako je **hněv, deprese, osamělost, nuda a úzkost***“. (Soudková, 2004)

## **POCIT OSAMĚLOSTI**

Pocit osamělosti je u lidí velmi individuální. Někdo samotu vyloženě vyhledává a přítomnost lidí k životu nepotřebuje (např. mniši, někteří umělci, vědci), pro jiného je zase odloučenost hotová trýzeň (např. ovdovělí, rozvedení, zanedbávaní, izolovaní lidé). Abychom se necítili osamělí, potřebujeme ke svému životu optimální lidskou interakci. Jejím nedostatek se může projevit například tím, že se můžeme cítit naprosto osamělí i v davu mnoha lidí. Objevují se i pocity typu: „nikdo mě nepotřebuje“, „nikdo mě nemá rád“ nebo „nikdo si mě nevšímá“. V těchto situacích se potom stává, že lidé samotu zahání právě jídlem. (Soudková, 2004)

## **ÚZKOST**

Co se týče zkoumání vztahu mezi jídlem a emocemi, má úzkost nejdelší historii. Tento stav s sebou většinou nese pocity a různé projevy strachu. Je jasné, že pokud známe důvod úzkosti, jídla si ani nevšimneme. Řeč je například o určitém vnitřním napětí, které zažíváme ve škole před zkouškou nebo při důležitém pohovoru v zaměstnání. V těchto chvílích potřebujeme být zcela soustředění, bystří a čilí, a to se z důvodů určitých biochemických procesů neslučuje s větším přijímáním potravy. Problém však nastává, když pocítujeme úzkost, aniž bychom tušili proč. V tomto případě může jídlo sloužit jako droga nebo sedativum. (Soudková, 2004)

## **DEPRESE**

Deprese představuje další významný důvod emočního jedení. Jde o velice závažný psychický stav, který trápí mnoho lidí v různých společnostech. Tuto nepříjemnou emoční situaci ve většině případech doprovází smutek, úbytek zájmů o běžné činnosti, nezájem o blízké osoby a pocit bezcennosti. (Soudková, 2004)



## HNĚV

Tato emoce je charakterizována intenzivním fyzickým vzrušením a je také častou příčinou psychologického stravování. Důležité je vnímat rozdíl mezi manifestovaným krátkodobým hněvem a latentním hněvem. Krátkodobý hněv je očividný a lidé si ho zcela uvědomují. Určitě každý zažil situaci, kdy dorazil domů z práce či ze školy a cítil se velmi naštvaný. Stává se pak, že se uklidníme nějakým dobrým jídlem. Latentní hněv se liší v tom, že není na první pohled zjevný a často o něm ani nemusíme vědět. Je tichý, utlumený a skrytý, a obvykle se nejedná o reálný stav. Způsobem uvolnění hněvu se potom opět stává jídlo. (Soudková, 2004)

## 4 DIETA A PSYCHIKA

Slovo dieta je v současné společnosti velmi používané slovo. Setkáme se s ním v téměř každém časopisu pro ženy, v nejrůznějších reklamách a samozřejmě v televizi. Definice diety se však značně pozměnila, dříve totiž vystihovala stravování za účelem udržení základních životních podmínek, zatímco dnes je spíše řeč o snaze dosáhnout optimální váhy. Každý člověk touží po dokonalém těle, za které se nemusí stydět. Někdo má to štěstí, že může sníst jakékoliv jídlo a nikdy nepřibere, jinému zase kila naskakují jen při pouhém pohledu na nějakou lahůdku. Takoví lidé se potom často rozhodnou začít s hubnutím, což bývá mnohdy velmi náročný proces ať už ze stránky fyzické, tak i psychické.

Hippokrates (460-377 př. n. l.) definuje dietu následovně: *„Co nám v jídle nesvědčí a člověku, jenž je přijímá, škodí, je příliš hořkého či slaného nebo kyselého či cokoli jiného takto smíchaného nebo silného.“* Slovo dieta je tedy řeckého původu a pramení z časů lékaře Hippokrata, který je považován za „otce lékařské vědy“. Ten dietu nepojímal jako redukci tělesné váhy, ale spíše jako životní styl obsahující souhrnný postoj člověka. Nyní se tímto pojmem vyjadřuje způsob výživy, který jednak udržuje naše zdraví, a jednak napomáhá snižovat tělesnou hmotnost. (Svojtka & Co., 2003)

Redukční diety můžeme zpravidla rozdělit do 3 kategorií. První představuje půst, což znamená, že po určitý čas nepřijímáme žádnou potravu. Další je úsporná metoda, při které dochází ke snižování příjmu energie. Poslední druh diety se vyznačuje vynecháváním určitých druhů potravin (např. sladkých či tučných pokrmů) nebo snídaně, obědu a večeře. (Krch, 2002)

Podstatné je také zmínit, co se děje s naším tělem při zavedení diety. Je totiž jasné, že pokud přestaneme tělu dodávat obvyklý příjem potravy, na který jsme byli doposud zvyklí, tělo na to odpoví různými fyziologickými změnami. Zpočátku přichází na scénu hlad nesoucí s sebou nepříjemné pocity v břiše, závratě, slabosti a mnohdy i pocení. Po uplynutí jednoho až dvou dnů se sníží pH krve a přesune se tím pádem do kyselé zóny. V tuto chvíli tělo vyčerpalo všechny rezervy uhlohydrátů a začne tedy se zpracováváním tuků a bílkovin, což způsobí snížení tělesné váhy. Za zdravou dietu je považovaný úbytek na hmotnosti, který je v průměru 1-1,5 kg za týden. Rychlejší

hubnutí však může ohrozit naše srdce a krevní oběh, a proto je možné jen pod dozorem lékaře. (Svojtka & Co., 2003)

*„Pokud chceme být zdraví, musíme naslouchat hlasu své duše!“*

*(Hildegarda von Bingen, 1098-1179 n. l.)*

Citát poukazuje na skutečnost, že důležitá je také příprava v naší hlavě. Před zahájením diety hraje významnou roli **pozitivní motivace**, kdy jde hlavně o to, abychom byli sladění s celým procesem a byli schopni překonat všechny psychické překážky, které by stály v cestě k cíli. V začátcích můžou pomoci různé druhy meditace nebo autogenní trénink. (Svojtka & Co., 2003) Častou chybou ovšem bývají vysoko stanovené cíle požadující intenzivní sebekázeň. Jsou totiž příčinou opakujícího selhání a tím pádem i ztráty veškeré motivace. (Málková, 2001) Proto je vždy důležité držet se reálného cíle (např. dosažení menšího obvodu v pase, zlepšení fyzické kondice nebo dopnutí oblíbených kalhot) a rozlišovat vysněnou a skutečně dosažitelnou váhu. (Pichlerová, 2017)

Pokud se na začátku diety podaří lidem zhubnout, mnohdy je to motivuje i k dalšímu dodržování dietního režimu. Najednou oblečou šaty, které jim dříve byly těsné, okolí chválí jejich vzhled a vše se zdá krásné a pozitivní. Problém nastává tehdy, když se rozhodnou, že svou váhu chtějí už jen udržovat. K tomu můžou nastat nejrůznější stresy týkající se starostí ohledně dětí, problémů v práci nebo v manželství a předsevzetí pak rychle mizí a kila jdou opět nahoru. Znovu se dostáváme k tomu, že při hubnutí je nejpodstatnější naše hlava. Jestliže si na sebe uděláme čas a budeme mít dostatečnou energii, hubnutí se může zdát snadné. Bohužel tento ideální stav nastane jen zřídka a lidé mají spoustu výmluv, proč to nejde. (Pichlerová, 2017)

Velký problém v oblasti diet je, že většinou nepřináší dlouhodobý výsledek, ale nabízejí jen bleskové zhubnutí bez jakéhokoli plánu do budoucna. Autoři většiny diet se soustředí pouze na snížení hmotnosti, ale opomínají naše emoce a vnitřní motivaci. Z tohoto důvodu je většina diet v delším časovém úseku neudržitelná a lidé mají často **pocitu viny** a **studu** a cítí se **neschopní** a **frustrovaní**. Můžeme tedy říct, že velká část diet neřeší stravovací zvyky a už vůbec náš vztah k jídlu. Některé jsou založeny jen na předpřipravených pokrmech, různých fitness tyčinkách či nápojích, což se úplně neslučuje se zdravým přístupem k jídlu. (Hartwig, 2017) U diet se striktními pravidly se

skoro vždy objeví známý cyklus, při kterém se neustále střídá přísná dieta s přejídáním. (Málková, 2001) Krch (2002) dokonce dietu nazývá setrvačником, který udržuje nutkání k přejídání.

Významný aspekt při zavedení diety představuje také *vůle*, která dosahuje největší intenzity pro ránu a během dne se rapidně snižuje. I vůli jde však vyčerpat, napomáhají tomu situace, kdy například odoláváme čokoládě ležící na stole, nebo držíme jazyk za zuby, když nás někdo naštvě. Pak se obvykle stává, že při držení diety impulzivně nakupujeme a máme větší sklon k hazardům. (Hartwig, 2017) Na začátku i na konci redukční diety stojí rovněž *nejistota* a *nízké sebehodnocení*, které mohou započít *depresivní stavy*. Spousta žen totiž zažívá pocit viny, když se jim nepodaří zhubnout podle jejich představ nebo když nejsou schopny plně ovládat příjem potravy. Připadají si pak ošklivé a mají odpor k tomu, co dělají. Tyto depresivní příznaky odezní, jestliže se podaří standardizovat stravovací režim a dohlížet na přijímání stravy. (Málková, 2001)

Málková (2001) uvádí, jaké jsou nejběžnější psychické důsledky strádání při dietě:

- Snížená, podrážděná a úzkostná nálada
- Narůstající nejistota a depresivní prožitky (jako neřešitelné se stávají i nepatrné problémy)
- Ustavičné myšlenky o jídle, zvyšuje se tendence přejídat se a také roste chuť na sladké
- Radost z vaření a vykrmování druhých
- Úbytek pozornosti, zhoršení pracovního tempa a potíže pohotově řešit komplexní problémy
- Klesající zájem o okolí (narůstá jáství a uzavřenost), o sex a vše, co nijak nesouvisí s jídlem
- Úbytek sociálních kontaktů, a naopak nárůst konfliktů s okolím a vztahovačností

Lidé, kteří při dietě hladoví, nejsou schopní nalézt uspokojení v ničem, co se netýká stravování. Zajímají se pouze o jejich tělesný vzhled, jídlo a z pocitů dominuje hlavně *sebelítost*. Vše zmíněné se nepochybně podepisuje na mezilidských vztazích. Při pokusech dohlížet na tělo pomocí hladovky nebo diety bychom tedy podle Málkové (2001) neměli zapomínat na následující:

- Lidské tělo řídí tělesnou váhu na úrovni, která odpovídá jeho vlastním potřebám než našim přáním
- Hladovění není cesta k úspěchu, vede spíše k nadbytečnému přejídání a závislosti na jídle
- Usilovné diety působí negativně na zdraví i psychiku
- Rozumný způsob, jak snížit tělesnou hmotnost, je celková změna životního stylu

Diety jsou také velice nebezpečné v tom, že mohou dospět až k poruchám příjmu potravy, které ohrožují ženy bez ohledu na společenské postavení, věk či rasu. Převážná část studií ukázala, že redukční diety navyšují riziko vzniku mentální anorexie či bulimie přibližně *osmkrát*. Chování a vnitřní prožívání lidí trpících těmito nemocemi se obvykle podobá prožitkům lidí, kteří si hlídají svou stravu a snaží se o redukci váhy. Většina dospívajících dívek ani nedokáže odhadnout přiměřenou míru tělesné hmotnosti a nerespektuje přirozené biologické proporce. Vhodnou a správnou výživu pak často nahradí nějakou redukční dietou. (Marádová, 2007)

## 4.1 KETODIETA

*Ketodieta*, označovaná také jako *ketonová* či *ketogenní dieta*, se poslední dobou stala velkým trendem. Podobnou popularitu měla kdysi také Atkinsova dieta fungující téměř na stejném principu, a tak můžeme říct, že ketodieta nepředstavuje žádnou novotu. Jedná se o dietu, při které se konzumuje maso, vejce, ryby, sýry a mléčné produkty. Znamená to tedy, že jde o přijímání stravy, která je bohatá na bílkoviny, jíst se však může i zelenina. Co ale tato dieta přísně zakazuje, je pečivo, přílohy a potraviny

obsahující sacharidy. Ketodietu je možné zakoupit v instantní podobě a jídelníček na jeden den je tedy tvořen polévkami, kašemi, omeletami a tyčinkami. Cena se pohybuje okolo 5000 až 6000 korun měsíčně. Důležité je popsat, co vlastně tato žhavá novinka mezi dietami dělá s naším tělem. Tělo při ketonové stravě postrádá jednoduchý cukr – glukózu, která dodává energii do mozku, svalů, srdce a jiných tkání. Jak je známo, organismus se bez energie neobejde, a tak ji začne čerpat z rozkladu vlastních tukových buněk. Při tomto procesu vznikají tzv. ketolátky, které zajišťují energii. Ketodieta tedy v těle vyvolává jakýsi krizový režim sloužící k přežití. Nedoporučuje se tedy pro jedince beroucí antidepressiva, pro těhotné a kojící ženy, diabetiky a lidi, kteří mají nemocné ledviny a játra. Pravdou je, že se u této diety rychle snižuje tělesná váha. Na počátcích ovšem nemizí tuk, ale voda, která je fixovaná na glykogen představující zásobu glukózy ve svalech a játrech. Organismus, kterému schází sacharidy, tedy získává energii z glukózy pocházející z glykogenu. (Avramopulu, 2018)

Výhody ketogenní diety jsou následující. Člověk nepocítuje hlad a nemá ani apetit na sladké. Děje se tak kvůli bílkovinám a zelenině, které mají velký sytící účinek. Dalším přínosem je, že člověk nemusí vymýšlet jídelníček, ale vše má předem naplánované. Jak už to bývá, vše má své pro a proti, a tak i ketodieta s sebou nese určité nevýhody. Ve většině případech se hlavně na začátku dostavuje únava a vyčerpanost. Objevuje se rovněž nepříjemná příchut' v ústech a zápach po čpavku. Dalším nežádoucím jevem je zácpa, která je způsobena nedostatkem vlákniny (ta je normálně obsažena v pečivu, rýži, luštěninách či jiných přílohách). Nevylučují se ani bolesti hlavy a migréna. Ketodietou je však poznamenána i psychika, poněvadž tělo funguje v jiném a nezvyklém režimu. Na scénu přichází náladovost, podrážděnost a dostavit se mohou dokonce i depresivní stavy. Za největší negativum je považovaný jo-jo efekt. A to z toho důvodu, že každý člověk po dosažení optimální hmotnosti s dietou přestane a často i rychle nabere kila zpět, jelikož znovu začne přijímat vytoužené sacharidy. (Avramopulu, 2018)

## 4.2 KRABIČKOVÁ DIETA

Krabičková dieta je určena zejména pro ty, kteří chtějí snížit svou tělesnou hmotnost a zároveň se nechtějí zabývat vytvářením jídelníčku. Tato dieta má ovšem přínos i v tom, že se lidé naučí stravovat pravidelně a vyváženě. Na začátku je vždy důležité, zvolit si vhodného dodavatele, který dodržuje správné zastoupení zásadních živin ve stravě. Zjišťovat bychom měli, kdo vlastně náš jídelníček sestavuje, jelikož krabičkovou dietu může prodávat každý bez ohledu na odbornou kvalifikaci. Dále je dobré dbát na to, jaký servis firma nabízí. Součástí by totiž měla být osobní či písemná konzultace a také zvolení správného redukčního plánu s přihlédnutím na hmotnost, pohlaví, věk a také výdej energie. Některé firmy dokonce umožňují měření tělesných proporcí na specifické váze, díky které lze vypočítat základní metabolismus. Ten se následně stává vodítkem pro sestavení přiměřené energetické hodnoty v jídelníčku. Dodavatelé se rovněž snaží o poskytnutí stravy pro vegetariány, vegany nebo i pro lidi s bezlepkovou a bezlaktózovou dietou. Pokud jsou krabičky správně vytvořené, můžou naší dosavadní stravu nesmírně obohatit a zpestřit. Každý den v nich totiž najdeme jiné druhy jídel včetně nejrůznějších pomazánek, tvarohových či jogurtových výrobků, pečiva a příloh. Mezi pozitivní účinek krabičkové diety se řadí příznivý vliv na psychiku. Je to tím, že člověk nemusí vařit a konzumuje pouze jídlo v krabičkách. Nedochozí tedy k ochutnávání a ujídání během přípravy jídla, což bývá jindy kámen úrazu. Člověk má tedy při této dietě volnou hlavu a nemusí přemýšlet nad tím, co a jak bude vařit. Dalším přínosem této diety je, že naučí odhadnout správnou velikost porcí, což mnohdy u lidí přetrvává i tehdy, když se rozhodnou s dietou skončit. (Avramopulu, 2018)

## 4.3 PŘERUŠOVANÝ PŮST

Přerušovaný půst neboli intermittent fasting je způsob stravování, který funguje na principu vyhladovění organismu za účelem spalování tuků. Nepovažuje se úplně za běžnou dietu, ale spíše za určitý druh životního stylu. Přerušovaný půst funguje následujícím způsobem. Po konzumaci potravy se v krvi začne uvolňovat hormon inzulin zajišťující odbourávání cukrů z přijaté stravy. Pokud je tělo zaměstnáno

spalováním cukrů, nemá potřebu sahat do našich tukových zásob. Situace se ovšem změní, když mezi jídlem vznikne delší prodleva. Přerušovaný půst tedy znamená, že se střídá období přijímání potravy a lačnění. Mezi nejčastější režimy se řadí 16/8 nebo 14/10. První číslo vždy označuje počet hodin, při kterých je držen půst, a druhé číslo naopak znamená počet hodin, kdy se může jíst. Do času, kdy se hladoví, se samozřejmě započítává i spánek. Mnoho lidí si myslí, že když se postí, můžou si následně dopřávat nezdravé jídlo. To je ovšem chybou, protože přerušovaný půst by měl být založen na zdravém a vyváženém jídelníčku obsahující bílkoviny, komplexní sacharidy, kvalitní tuky, zeleninu a vlákninu. K pozitivům tohoto druhu stravování zařazujeme úbytek tělesného tuku, větší příliv energie, omládnutí organismu, menší nebezpečí vzniku rakoviny a onemocnění srdce, ochrana před degenerativními chorobami jako je Alzheimer či Parkinson, zlepšení paměti a soustředěnosti, zpomalení procesu stárnutí, podpora mozkových funkcí, vyrovnávání množství hormonu ghrelinu, neboli hormonu hladu, pokles stresového hormonu kortizolu, zlepšení tělesné výkonnosti, rychlejší regenerace a odstranění toxinů z těla díky oddechu organismu od ustavičného trávení. Přerušovaný půst se však nedoporučuje u dětí, těhotných a kojících žen a u lidí, kteří trpí nebo trpěli poruchami příjmu potravy. O redukci potravy by se měli poradit s lékařem i osoby s vyšším věkem, diabetici, lidé trpící nádorovým onemocněním či vysokým krevním tlakem. (Vídeňská, 2020)



## 5 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Velmi často se dnes v nejrůznějších médiích setkáváme s informacemi, které nás upozorňují na nebezpečí obezity a vtloukají nám do hlavy, že být krásný znamená být štíhlý. Negativní dopady se samozřejmě objevují v podobě narůstajícího onemocnění vyznačující se strachem až fobií z tloušťky. Řadíme mezi ně obzvláště mentální anorexii a mentální bulimii, což jsou psychosomatické poruchy postihující v 90 % ženy. (Svačina, 2010)

Historie těchto poruch je známa již v dávné minulosti, kdy držení hladovky nebo přijímání malého množství kvalitní stravy bylo spojeno s náboženskými obřady, s projevy nesouhlasu nebo s protesty ohledně nepříznivých životních podmínek. Přehnané hladovění se dříve týkalo například většiny věřících křesťanů, kteří žili asketický život. Postupem času se dokonce dlouhodobé nepřijímání potravy přisuzovalo k nadlidským silám či moci ďábla, což postupně vedlo k přesvědčení, že nezdravé odříkání potravy představuje duševní poruchu. (Marádová, 2007) Mezi nejvýznamnější příčiny těchto poruch patří nízké sebehodnocení, psychické konflikty z dětství a nátlak z okolního světa. (Hall & Cohn, 2003)

Podstatné je také zmínit příznaky poruch příjmu potravy podle Marádové (2007)

- Porovnávání se s ostatními (úzkostné srovnávání s jinými při jídle, vyžadování malých porcí)
- Separace od okolí (vyhýbání se stravování ve společnosti, přecitlivělé reakce na to, když je někdo pozoruje při jídle nebo mlaská, příprava vlastního a méně energetického jídla, napjatost, strnulost a vyděšenost při jídle, často mluví o tom, kolik toho snědli)
- Změny v jídelníčku (nejdříve jsou vyřazovány energeticky vydatné pokrmy, dále také bílé pečivo, knedlíky, maso, nakonec zůstanou pouze dietní „light“ potraviny)
- Změny ve stravovacím režimu (nemocní nesní nic, co by bylo navíc, pod různými výmluvami se vyhýbají i hlavnímu jídlu, náhle není na jídlo čas)

ani chuť, ráno se vymlouvají, že nejsou zvyklí snídat a večer zase tvrdí, že už jsou po večeři)

- Změna jídelního tempa a chování u stolu (velmi pomalá konzumace pokrmů, v jídle se nimrají, neustále si ho prohlížejí a vybírají si, co snědí a co nikoli, potraviny rozdělují na malé kousky, lpí na „vychutnávání“ a „klidném jedení“ – například malý jogurt jedí 20 minut, bulimičky naopak hltají a míchají všechno dohromady)
- Změna chuti (přílišné solení, pití kávy, snadno se jim udělá z něčeho zle, buď pijí hodně – zapíjejí tak hlad nebo téměř vůbec, což může vést až k dehydrataci)
- Intenzivnější pohybová aktivita (neustále někde běhají, mají tendenci něco dělat, cvičit a potit se, dokážou ujít několik kilometrů pěšky, dlouhou dobu posilovat v neprodyšném oblečení, nejsou schopní se uvolnit či relaxovat, zhoršuje se koncentrace na učení a přichází i únava, vyčerpání a lhostejnost)
- Přehnaný zájem o vlastní postavu a tělesnou váhu (vzhlížení před zrcadlem, časté vážení nebo naopak vyhýbání se vážení kvůli strachu, nošení volných nebo těsných šatů, přílišné mluvení o jídle nebo naopak přehnaná vyhýbavost k jakýmkoli tématům o jídle)
- Projevy odporu vůči jídlu (na nucení k jídlu reagují výrazným odporem, vyhrožují, psychicky vydírají a na všechno mají svou odpověď, jsou schopní mluvit hodiny a hodiny o svých pocitech)

## **5.1 MENTÁLNÍ ANOREXIE**

Mentální anorexie byla v počátcích pojímána pouze jako duševní porucha, ovšem od 60. let 20. století se objevily další dva důležité aspekty: nepřiměřené úsilí o dosažení štíhlosti a narušené vnímání obrazu vlastního těla. Jedná se o poruchu, pro kterou je typické záměrné snižování tělesné váhy. (Marádová, 2007) Toto onemocnění se týká zvláště dospívajících dívek a mladých žen, po 30. roku života už nemoc zpravidla

nepřichází. U chlapců se anorexie nevyskytuje téměř vůbec a poměr nemocných chlapců a dívek je většinou udáván 1:10. (Vágnerová, 2012) Odůvodnění pro častý výskyt nemoci v dospívání může být takové, že v období puberty přicházejí na scénu zcela přirozené tělesné změny, a to mnohdy dívky vyleká a překvapí. (Krch, 2002) Nemoc se zpravidla objevuje mezi 12 až 16 rokem a má pozvolný průběh. Nejdříve má člověk od každého podporu, zvláště pokud byl dříve obézní a najednou se mu podařilo zhubnout. Tím se ovšem nesprávné stravovací návyky upevňují a člověk nad nemocí ztrácí veškerou kontrolu. (Hřivnová, 2014)

Cestou k anorexii mohou být i některé osobnostní rysy. Ohrožení lidé neustále usilují o dokonalost, postrádají sebeúctu a nejsou schopny na jídlo i problémy v životě pohlížet z jiných úhlů pohledů. Mohou také pocítovat nátlak na snižování váhy, pokud například vykonávají určitý sport nebo navštěvují kroužky jako balet nebo gymnastiku, u kterých se předpokládá, že budou štíhlé. (Misra, Shulman, Weiss, 2013) V nebezpečí se také mohou ocitnout dívky, jejichž rodiče ustavičně drží dietu a řeší jaké jídlo se může a nesmí jíst. (Krch, 2002) Anorektičkou se rovněž může stát dívka či žena, která má tendenci být ve všem perfektní, ve škole se velmi dobře učí, je chytrá a ctižadostivá a stále chce dosahovat jen těch nejlepších výsledků. (Michalcová, 2016)

Významné jsou také varovné signály, které mohou odhalit začínající onemocnění. Jedná se zejména o úbytek váhy, odmítání stravy, posedlost jídlem, neustálé počítání kalorií, intenzivní cvičení za účelem hubnutí, deprese nebo podrážděnost a pocit izolovanosti od svého okolí. (Misra et al., 2013)

S rozvíjející anorexií se samozřejmě pojí i fyzické příznaky, mezi které zařazujeme únavu, slabost, závratě, ustavičný pocit chladu, zácpu, nadýmání a někteří se dokonce potýkají s padáním vlasů či suchou kůží. (Misra et al., 2013)

Marádová (2007) uvádí základní kritéria mentální anorexie:

- Tělesná hmotnost je udržována nejméně 15 % pod normální úrovní (ať už byla snížena nebo nebyla nikdy dosažena) nebo BMI (Body Mass Index) je 17,5 a nižší. Prepubertální pacienti nesplňují během růstu očekávaný hmotnostní přírůstek.
- Snížení hmotnosti dosahuje nemocný tím, že se vyhýbá pokrmům, „po kterých se tloustne“, nebo že nadměrně cvičí, navozeně zvrací, užívá

laxativa (projímadla), anorektika (látky potlačující chuť k jídlu) a diuretika (látky, které zvyšují vylučování moči a odvodňují organismus).

- Přetrvává u nich strach z tloušťky a zkreslená představa o vlastním těle jako neodbytná, vtírává obava z dalšího tloustnutí, která vede jedince ke stanovení si velmi nízkého hmotnostního prahu.
- Porucha menstruačního cyklu u žen, pokud neužívají náhradní hormonální léčbu.
- Jestliže onemocnění začalo před pubertou, jsou pubertální projevy opožděny nebo dokonce zastaveny. Zastavuje se růst, u dívek se nevyvíjejí prsa a dochází k primární amenoree (první menstruace se nedostaví), u hochů zůstávají dětské genitály. Po uzdravení dochází obvykle k normálnímu dokončení puberty, avšak menarché (první menstruace) je opožděna.

Nemocní lidé se bohužel nevyhnou ani závažným zdravotním komplikacím. Pacienti často bojují se srdečními potížemi, s dehydratací a podvýživou (směřující k mdlobám, záchvatům nebo zánětu slinivky břišní), s anémií, zubním kazem nebo infekcí dásní. Další riziko spočívá také v hormonálních změnách. Je například snížena hustota kostí a tím pádem se zvyšuje náchylnost ke zlomeninám, anebo dochází k poklesu estrogenu u žen, což způsobuje vaginální suchost či sníženou plodnost. Značné zdravotní problémy ovšem mohou přijít i tehdy, pokud člověk, který nejedl, začne najednou přijímat velké množství kalorií. Tento stav pak nazýváme syndromem doplňování stravy a mezi jeho následky patří srdeční selhání, problémy s dýcháním, záchvaty a nastat může i nenadálá smrt. (Misra et al., 2013)

Jak už vyplývá z názvu tohoto onemocnění, řeč je hlavně o psychických problémech. Krch (2002) uvádí, že chorobný strach z přibírání na váze může mít několik podob:

- Strach z neustálého přibírání na váze
- Strach ze sladkostí
- Strach snídat
- Strach z většího jení a z plného žaludku

Každý strach postupně nabírá na intenzitě a platí to i v tomto případě. Pokud se člověk nenají, protože se bojí tloušťky, v dalších dnech bude jeho strach ještě větší. Krch (2002) také popisuje, jak vypadá reakce na strach:

- 1) Něco člověka vystraší (nárůst váhy, zmínka o jeho vzhledu, pocit přejezení, výstraha od lékaře)
- 2) Znejistění a potřeba zareagovat
- 3) Zvětšený zájem a pozornost (vážení, přeměřování, hlídání energetického příjmu a výdeje)
- 4) Narůstání aktivit, které zmírňují strach (omezení energetického příjmu a zvyšování energetického výdeje)
- 5) Tyto aktivity se neustále opakují a stávají se běžným zvykem. Přerušování těchto návyků se potom pojí s nejistotou a rychlým vzestupem strachu

Další psychické potíže představují depresivní náladu, podrážděnost, úzkost a nenávidění sebe sama, což může dospět až k sebevraždě. Oslabené jsou také kognitivní funkce jako koncentrace a paměť a typické jsou i narůstající neshody v sociální sféře, pokles zájmu o okolí a nepřetržité přemýšlení o stravě a tělesné váze. (Hřivnová, 2014)

## 5.2 MENTÁLNÍ BULIMIE

Mentální bulimie představuje abnormální zaujatost tělesnou hmotností a tvarem a opakující se záchvaty přejídání, se kterými se pojí drastické postupy zaměřené proti účinkům přejídání. (Hay & Claudino, 2010) Příznaky této nemoci charakterizují již Egypťané a židovský talmud. Bulimie je řeckého původu a znamená „vlčí hlad“, obvykle byla praktikována v časech starověkého Říma a Řecka. (Hall & Cohn, 2003) Od anorexie se liší tím, že zpravidla nedochází k vážnému ubývání na váze a k trvalému vymizení menstruačního cyklu. Pokud jsou ovšem tyto příznaky přítomny, hovoříme o bulimické (purgativní) formě mentální anorexie. (Hřivnová, 2014) Často bývá velmi složité mentální bulimii odhalit, jelikož lidé záchvatové přejídání a následnou očistu přísně tají. Tělesná váha může být v normálu, ale většinou se v anamnéze objevuje i mentální anorexie a omezující diety. Mnozí lidé pak tyto dvě nemoci střídají. (Hay & Claudino, 2010) Obecně lze říct, že mentální bulimie představuje emoční poruchu, se kterou se pojí i jiné psychické potíže, například deprese nebo obsedantně – kompulzivní porucha. (Hall & Cohn, 2003)

Hřivnová (2014) uvádí diagnostická kritéria pro mentální bulimii:

- Opakující se záchvaty přejídání (alespoň 2x týdně po dobu 3 měsíců), při kterých se v krátkém časovém úseku konzumuje velké kvantum jídla
- Nepřetržité zaobírání se jídlem a intenzivní touha po jídle
- Snaha potlačit „výkrmný“ účinek jídla jednou nebo jinou z následujících možností: vyvolané zvracení, používání projímadel, střídavá období hladovění, užívání léků (anorektika, thyreoidní preparáty, diuretika), diabetici mají tendenci vynechávat při léčbě inzulin
- Pocit obezity a dotěrné obavy z přibírání na váze

Stejně jako u anorexie se mentální bulimie neobejde bez somatických potíží, které se odvíjejí od stupně a délky trvání nemoci. Zdravotní problémy jsou především důsledkem váhového úbytku, nedostačující výživy, zvracení a používání projímadel a diuretik. Nastávají srdeční potíže (arytmie) díky narušení elektrolytové rovnováhy u zvracejících, poleptání sliznice jícnu žaludeční šťávou, vyšší riziko zubního kazu kvůli

opakovanému zvracení, únava, zvýšená vnímavost na chlad, zeslabený krevní oběh, osteoporóza, nebezpečí rozvrácení metabolismu, nedostatek hořčíku, draslíku a sodíku. (Hřivnová, 2014)

Viditelné symptomy bulimie sice souvisí se stravou a strachem z tloušťky, avšak jedná se vlastně o určitý postup zvládnání stresu a emoční zátěže. Přejídání zaplňuje volný čas a odvádí pozornost od problémů. Očista je pak účinným nástrojem pro opětovné získání sebekontroly a bezpečí, které se při přejídání vytrácejí. Lidé s bulimií také obvykle uvádějí, že se cítí jako dvě rozdílné osoby – jedna se chce neustáleho přejídání a zvracení zbavit a být zdravá a druhá toto snažení pořád maří. Popisují také situace, kdy dokonce odcizili někomu jídlo nebo se hrabali ve smetí. (Hall & Cohn, 2003)

Faktory, které mohou zahájit přejídání, jsou různé: zjištění vyšší váhy, konzumace něčeho, co si běžně zakazujeme, nebo sníme větší množství, tísnivé pocity či traumatizující zážitek. Před cyklem přejídání – zvracení se nemocní mnohdy cítí oškliví, bezcenní, bezmocní a zoufalí. Po skončení pociťují stud, sebevládu, úlevu, znechucení, závratě, vyčerpání a odhodlanost. S každým cyklem se totiž objevuje také předsevzetí, že nyní je to vážně naposled. (Hall & Cohn, 2003) Objevuje se však i smutek, labilita, sebenenávist, úzkost a konflikty, které mohou vést až k úplné společenské izolaci. (Hřivnová, 2014)

### **5.3 ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ**

Záchvatovité přejídání je také jednou z poruch příjmu potravy, u které téměř polovinu pacientů představují obézní lidé. Pro tuto nemoc je charakteristické přejídání se ohromným množstvím jídla s následným vyčítáním. Od bulimie se liší tím, že nemocní si nevyvolávají zvracení. Místo toho však začnou tvrdě cvičit a řídit se striktní dietou. Při záchvatu člověk ztrácí veškerou kontrolu nad tím, co a kolik toho sní. Nepřestává jíst ani tehdy, pokud se cítí plný a pokračuje až do chvíle, kdy mu to tělo dovolí. Často k těmto záchvatům dochází jednou až třikrát do týdne. Pokud se ovšem vyskytuje těžká forma tohoto onemocnění, záchvaty se mohou objevovat i dvakrát denně. Celkově lze říct, že záchvaty přicházejí buď pravidelně nebo nárazově ve vlnách.

Příčinou zahájení záchvatu se může stát smutek, zklamání, vztek či samota. Po skončení nezkrotného přejídání začnou na nemocného doléhat nepříjemné výčitky svědomí a tíživé pocity viny. Obecně dochází ke zhoršení psychického stavu a můžou se dostavit i úzkosti a depresivní stavy. Nastávají také potíže se spaním, chronické bolesti, astma či syndrom dráždivého tračníku. Ženy mohou mít dokonce obtíže s otěhotněním. Důvodů, které mají vliv na rozvoj záchvatovitého přejídání, je několik. Významnou roli můžou hrát geny, stres, traumatizující zážitek, malé sebevědomí nebo emoční nestabilita. („Záchvatovité přejídání,“ n.d.)



## 6 STRAVA A STRES

### 6.1 CO JE STRES

Když se řekne stres, každý člověk si vybaví něco jiného. Může to být rozhovor s nadřízeným, veřejné vystupování, názorový konflikt, zkouška ve škole, návštěva lékaře nebo například nedostatek financí. Důvodů, proč se stresovat, je zkrátka velké množství. Co nás ovšem stresuje dnes, neznamená, že nás musí stresovat i v dalších dnech. (Richards, 2006). Ze zmíněného výčtu stresujících faktorů vyplývá, že stres je *přirozenou součástí našich životů* a je určitou *odpovědí na životní situace a požadavky z okolí*. Oproti zvířatům, která při stresové situaci utečou nebo zaútočí, lidé žijící v psychosociálním prostředí často před stresem uprchnout nemohou. (Procházková, 2016)

Slovo stres pochází ze starofrancouzského *destresse*, což dříve označovalo nacházení se ve stísněném prostoru nebo pod útlakem. Dnes bychom mohli stres definovat jako „*nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla.*“ (Fontana, 2016)

Stres můžeme rozdělovat dle hlediska kvality do dvou kategorií. První je *eustres*, který je méně intenzivnější a povzbuzuje náš organismus. Souvisí s ním spíše příjemné události (např. nesebná, ale odměňující práce, sňatek či stavění rodinného domu). (Procházková, 2016) Jde o stres, při kterém máme možnost, ukázat své přednosti a také nás motivuje k lepšímu výkonu. (Richards, 2006) Fontana (2016) nazývá eustres dokonce životabudičem. Druhý typ se nazývá *distres*, což je nepříznivý, hluboce prožívaný a zatěžující stres (Procházková, 2016) a podle Fontany (2016) jde o ničitele života. V jeho důsledku se snižuje naše výkonnost a vynalézavost, propadáme panice a máme pocit vyvedení z míry. Často se pak uvolňujeme například nadbytečným množstvím jídla nebo cigaretou a alkoholem. Z toho plyne, že stres můžeme definovat jako *individuální reakci na zátěž*. (Richards, 2006) Stres se dále dělí také podle jeho trvání na *akutní* a *chronický*. První zmíněný trvá jen určitou dobu při nějaké stresové situaci (např. veřejném projevu či hledání ztraceného mobilu) a přináší s sebou různé tělesné změny (např. pocení nebo zrychlené a mělké dýchání). Když stresová situace skončí, tělo se navrácí zpět k původní rovnováze a stres odezní. Mnohem závažnější je

ovšem stres chronický, který reaguje na dlouhodobou stresovou situaci (např. dlouhotrvající onemocnění, sociální nezajištěnost či dlouholeté problémy v manželství) a je příčinou různých zdravotních potíží. Přicházejí zejména komplikace se zažíváním a imunitou, zvyšuje se krevní tlak a tělesná hmotnost a dochází i k nejrůznějším citovým výkyvům. Stres má také značný vliv na spánek, jelikož neustálé stresové situace zvyšují tzv. *arousal* (stupeň nabuzení) a ten zabraňuje klidnému spaní. Z nedostatečného odpočinku se pak objevují další stresy a rozvíjí se tzv. začarovaný kruh. Během spánku se v našem mozku odehrávají důležité procesy, a tak při jeho oslabení dochází i k potížím s pamětí a pozorností. (Procházková, 2016)

Také je potřeba zmínit, co vlastně znamená stresová reakce. Bartůňková (2010) ji definuje jako fylogeneticky zakódovanou neurohumorální a metabolicko – funkční přípravu organismu na boj nebo útěk. Jedná se o nápadnější výchytku od normálu, která narušuje celistvost našeho organismu. Faktory spouštějící tuto reakci se nazývají stresory a dělíme je podle Bartůňkové (2010) do následujících skupin:

- 1) Fyzikální (teplo, chlad, tlak, vibrace, záření, elektrický proud)
- 2) Chemické (jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce)
- 3) Biologické (hlad, žízeň, bolest, patologické stavy jako operační, popáleninový, posttraumatický, hemoragický stres)
- 4) Psychosociální (úzkost, strach z testu, z veřejného vystupu, ze sexuální neuspokojivosti, z úniku moči, z bolesti, z choroby, z nemocnice či ze smrti)

Lidé, kteří se úmyslně vyhýbají stresovým situacím, se nazývají vyhýbači a obvykle se vyznačují nepřiměřenými reakcemi podmíněnými zděděnými předpoklady. Opakem jsou konfrontéři, kteří stres záměrně vyhledávají. Jedná se většinou o záchranáře, vojáky, závodníky, horolezce, boxery, účastníky extrémních soutěží či rváče v hospodě. (Bartůňková, 2010)

Stresový syndrom dělíme dle Bartůňkové (2010) do třech fází:

**1) Alarmová (poplachová) fáze**

- jsou uvedeny do pohotovosti mechanismy, které zabezpečují přerozdělování krve směrem k mozku, srdci a kosterním svalům
- jedná se o reakci, která trvá jen chvíli a je neefektivní, je však nutná pro zdolání těžké situace
- nejpodstatnějším aktivovaným systémem je sympatikus
- zvyšuje se svalové napětí a síla
- oslabuje se pocit bolesti
- zdokonalují se kognitivní a smyslové schopnosti
- rozšiřují se zornice kvůli lepší orientaci v prostoru
- krátí se čas srážení krve (hrozí nebezpečí zranění)
- snižuje se imunita kvůli zachování energie pro krizi
- nastává útlum peristaltické a sekreční funkce, tlusté střevo a močový měchýř jsou naopak podněcovány k vyloučení obsahu kvůli poklesu přebytečné tělesné hmotnosti
- dochází k intenzivnějšímu pocení
- klesají reprodukční mechanismy (erekce, vaginální zvlhčení)

**2) Fáze rezistence (adaptační)**

- Nastává v okamžiku, kdy se stresor neustále opakuje
- Všechny mechanismy, které napomáhají zvládnutí dlouhodobého stresu, se uvádějí do normálu

- Rozlišujeme 3 typy rezistence: absolutní, částečnou nebo žádnou
- Adaptace může být buď pozitivní (díky zvyšující se fyzické zátěži se zlepšuje fyzická zdatnost a trénovanost) nebo negativní (opakované vyhledávání „adrenalinu“ s rizikem gamblerství nebo jiných závislostí)
- Pokud se jedinec nedokáže s dlouhodobým stresem vyrovnat, může si přivodit psychosomatické nemoci

### 3) *Fáze vyčerpání (exhausce)*

- v této fázi se získaná adaptace na stresor zmenšuje nebo úplně ztrácí, příčinou je přílišné působení stresu

## 6.2 STRAVOVÁNÍ VE STRESU

Jak víme, stres negativně působí na naše zdraví. Je známo, že jeho přímým vlivem může dojít ke špatnému fungování kardiovaskulárního systému, ke snížené obranyschopnosti nebo jiným fyziologickým funkcím, které vedou dokonce až k rakovině. Nepřímo ovšem stres ovlivňuje například stravovací chování, o čemž bude v následujících řádcích řeč. (Zellner et al., 2006)

Nejdříve je důležité zmínit, jaké účinky má stres na naše zažívací ústrojí. V krizových situacích vylučují játra krevní cukr neboli glukózu, která tělu dodává energii. Pokud se stres stává chronickým, může být pro tělo náročné vyrovnávat její hladinu a tím pádem nastává větší riziko vzniku cukrovky 2. typu. Jak jistě víme se stresem se pojí zrychlené dýchání, zvýšený srdeční tep a nával hormonů, což trávicí systém rovněž narušuje. Další hrozbu představují vředy, které sice stres přímo nevyvolává, ale podporuje jejich vznik. Kromě toho stres působí na to, jakým způsobem se pohybuje potrava v trávicí trubici, a tak se může objevovat průjem nebo naopak zácpa. Běžné jsou samozřejmě potíže jako nevolnost, zvracení či bolesti břicha. („Stres a přibývání na váze,“ 2021)

Ve stresové situaci někteří lidé navyšují svou konzumaci potravin, což může dospět až k obezitě a různým zdravotním komplikacím, které se od ní odvíjejí. Jiní naopak začnou příjem potravin omezovat. Stres má také značný vliv na výběr potravin. Průzkumové studie vyzkoumaly, že ve stresu lidé dávají přednost sladkým (obvykle čokoláda) a tučným svačinám. (Zellner et al., 2006) V tomto případě radí Richards (2006) zvolit místo sladkostí spíše datle, fíky či jiné sušené ovoce. Čemu se však vyhýbají, je zelenina a ovoce. V situacích bez stresu je tomu přesně naopak, zvyšuje se konzumace ovoce a zeleniny a snižuje se příjem sladkých a tučných pokrmů. Toto platí zejména u žen. (Zellner et al., 2006) Vlivem stresu se také zpomaluje trávení a v žaludku se tvoří více kyselin než obvykle. Z toho důvodu je dobré dávat pozor na to, co jíme a pijeme. (Richards, 2006)

Pokud se jedná o stres krátkodobého charakteru (např. zkouška či test ve škole) snaží se naše tělo chuť k jídlu spíše snižovat. Může za to tzv. adrenalin, což je hormon útoku a útěku. Když ovšem stresové situace převažují delší dobu, začíná působit hormon kortizol, který v nás naopak chuť k jídlu povzbuzuje. Objevuje se pak ustavičný pocit hladu a prázdnoty a ten lze zaplnit výhradně stravou. Kortizol nepřestane působit do té doby, dokud se nepřestaneme stresovat. To mívá mnohdy za následek narůstající obezitu, která je vyvolána větším příjmem potravy. (Rossová, 2021)

Jak už zde bylo zmíněno, vystresovaní lidé dávají raději přednost nezdravým potravinám jako např. čokoládě, dortu či zmrzlině. Je to tím, že tyto potraviny člověka dokážou uklidnit a zároveň jsou jakýmsi lékem proti trápení, které prožívá. Podobně bývá stres zaháněn popíjením většího množství kávy. V kávě se však vyskytuje kofein, který se řadí mezi stimulanty, a tak je lepší zvolit například zelený čaj. (Rossová, 2021)

Ve stresu dochází i například k tomu, že se lidé stravují rychleji než obvykle, jídlo téměř nevnímají a polykají jedno sousto za druhým. Pak se může stát, že potrava není dostatečně natrávená a rozmělněná. Důsledkem rychlé konzumace, při které člověk nevnímá, nastává pocit nenasycení a ztráta kontroly nad množstvím snědeného jídla. („Jídlo ve stresu škodí zdraví,“ 2010)

Někdy se ovšem může situace obrátit, a naopak stres je vyvolaný nevhodnou stravou. Příkladem je třeba bílý cukr, který působí nejen na naše fyzické zdraví, ale značný vliv má i na duševní stav. Psychicky strádající lidé si mnohdy vytvářejí na cukru dokonce závislost. Jejich mysl se pak díky většímu množství cukru dostává do útlumu a zvětšuje se i míra úzkosti. Ukázalo se totiž, že strava bohatá na cukry brzdí fungování čelního mozkového laloku. Pokud tedy lidé přijímají cukr ve velkém množství, v okamžiku, kdy dojde k jeho úbytku se dostavuje podrážděnost, nervozita, strach i úzkost. („Jak překonat úzkost pomocí změny stravy,“ n.d.)

Styl, jakým se stravujeme, může výrazně snížit pocit napětí. Je lepší dát si více menších porcí než například dvě ohromné. Tělu je totiž energie dodávána postupně, což obvykle stres sníží a organismus se lépe brání proti tlakům. Při zátěžových situacích se tedy doporučuje jíst v klidu, důsledně žvýkat a nehltat. (Hunter, 2003)

## 7 STRAVA PROTI STRESU

### 7.1 ZÁKLADNÍ ŽIVINY PROTI STRESU

Díky stresu dochází v našem těle k úbytku důležitých vitaminů a minerálů, tudíž je potřebné, abychom je do organismu doplnili z potravin, které je obsahují. (Hunter, 2003)

Stres a úzkost mohou mnohdy ve větší míře dráždit nervová zakončení a vyvolávat svalové napětí. Z toho důvodu je dobré přijímat stravu, která obsahuje **vápník** a **hořčík**. Vápník totiž napomáhá normálnímu přenosu mezi neurony a důležitý je také pro svalové stahy. Vyskytuje se například v brokolici, v mléčných výrobcích, v listové zelenině či ve fíkách. Druhou významnou živinou, která uvolňuje svalové napětí, je hořčík nacházející se v avokádu, ve slunečnicovém oleji, v pšeničných klíčcích nebo v amarantu. Důležitou živinu představuje také **tryptofan**, což je aminokyselina účastnící se tvorby nervového přenašeče serotoninu, který navozuje lepší náladu, pocit klidu a uvolnění. Najít ho můžeme v banánech, v hrášku, v drůbežím masu, v mléčných výrobcích či v tuřínu. Dalším pomocníkem proti stresu je strava bohatá na **složité sacharidy**, to znamená: brambory, celozrnné výrobky, fazole a rýže. Složité sacharidy totiž umožňují rychlé vstřebávání tryptofanu a zároveň zvyšují množství serotoninu. Zapomínat bychom neměli ani na vitaminy skupiny B, které napomáhají uvolňovat energii ze složitých sacharidů, udržovat správnou funkci nervové soustavy a stabilizovat hladinu glukózy v krvi. Důležitý je zejména **vitamin B6**, který je nápomocný při vzniku serotoninu, dopaminu a melatoninu, což jsou chemické látky ovlivňující náladu. Nalezneme ho např. v banánech, v bramborách a v lososu. („Braňte se jídlem, 2007) Velkým pomocníkem při stresových situacích je také **vitamin C**. Ten snižuje množství stresových hormonů v krvi a má kladné účinky na imunitu, která je zeslabená stresem. Zdrojem tohoto vitamínu jsou citrusy (pomeranče, mandarinky, citrony, grepy, limetky), bobuloviny (černý rybíz, borůvky), kiwi a některé druhy zeleniny (paprika, rajče, brokolice, zelí, růžičková kapusta). Mezi další významné minerální látky ovlivňující psychické zdraví, se řadí **železo** a **draslík**. U dětí se totiž ukázala jistá spojitost mezi nízkou hladinou železa a problémy s učením, soustředěním a pamětí. U

dospívajících se dokonce při jeho nedostatku objevuje náladovost a neschopnost koncentrace. V neposlední řadě bychom neměli opomenout ani **zinek**, který podporuje funkci podvěsku mozkového. Když člověku tato minerální látka chybí, může se dostavit proměnlivost nálad, přecitlivělost, a dokonce i ztráta chuti. Zinek je také důležitým pomocníkem při vzniku hormonů, a tak jeho úbytek může způsobit zhoršenou činnost neurotransmiterů v mozku. Nalezneme ho obzvláště v tmavém mase, játrech, korýších a měkkýších (hlavně v ústřicích), dále také v celozrnných obilovinách, luštěninách a vaječném žloutku. (Hunter, 2003)

## **7.2 VYBRANÉ POTRAVINY PROTI STRESU**

Jak už víme, stres má na naše tělo i mysl negativní dopady. Místo léků je ovšem lepší variantou zaměřit se na stravu, která nás může opět dostat do pohody. Různorodě složený jídelníček by měl být ve stresových situacích zkrátka nutností. V odborných studiích se totiž ukázalo, že určité potraviny výrazně působí proti negativním následkům stresu. (Hunter, 2003)

### **BORŮVKY**

Řadíme je mezi superpotraviny, protože obsahují hodně vitaminů a minerálů. („Rozvoj osobnosti,“ 2018) Čistí střeva, působí proti rakovině, snižují napětí svalstva a podporují dobrou náladu. („Rozvoj osobnosti,“ 2018) Jsou doslova plné antioxidantů a fytonutrientů, které bojují proti volným radikálům vznikajících při stresových situacích. (Skalská, n.d.) Navyšují subpopulaci bílých krvinek, tzv. „natural killers“, které vyvažují negativní dopady stresu a zároveň slouží jako zbraň proti virovým, bakteriálním a parazitárním infekcím. Borůvky jsou tím pádem skvělou volbou, jelikož stres značně snižuje naši obranyschopnost. (Skalská, n.d.)



## **ČOKOLÁDA**

Podílí se na snižování stresových hormonů, včetně kortizolu a katecholaminu. V jedné studii se totiž ukázalo, že u lidí, kteří byli vystavováni nadměrnému stresu a konzumovali při tom tmavou čokoládu, došlo k výraznému snížení stresového hormonu. (Tým rehabilitace.info, 2016) Antioxidanty obsažené v kakau snižují napětí cév, snižují krevní tlak a podporují oběh krve. (Skalská, n.d.) Tmavá čokoláda v nás dokonce může vyvolat pocity podobné lásce a zamilování. Doporučuje se tedy jíst čokoládu nejméně se 70 % kaka. (Skalská, n.d.)

## **PISTÁCIOVÉ OŘÍŠKY**

Stejně jako borůvky, obsahují fytonutrienty, což jsou rostlinné látky působící pozitivně na naše zdraví. Mohou být záchranou při stresové krizi, jelikož se v nich nachází látky ovlivňující tlak krve a srdeční tep. (Skalská, n.d.)

## **KEŠU OŘÍŠKY**

Nachází se v nich zinek, který je schopný mírnit úzkostné stavy a podrážděnost a zvyšovat míru soustředěnosti. Zinek se řadí mezi minerály, které obvykle postrádají starší lidé. V kešu oříškách najdeme rovněž omega 3 mastné kyseliny (snižující úzkost) a bílkoviny. (Skalská, n.d.)

## **SEMÍNKA**

Slunečnicové, lněné nebo dýňové semínko je velkým zásobníkem již zmiňovaného hořčíku, který mírní depresivní stavy, snižuje únavu a podrážděnost. Hořčík může také pozitivně působit na premenstruační syndrom, kdy pomáhá tlumit křeče. (Skalská, n.d.)

## **MLÉKO**

Díky obsahujícímu vitaminu D brání vzniku nejrůznějších psychických chorob. Vitamin D můžeme také načerpat ze slunečního svitu (pro optimální dávku vitaminu se doporučuje pobýt na sluníčku zhruba čtvrt hodiny). (Skalská, n.d.)

## **JOGURT**

Jogurt a zakysané mléčné výrobky napomáhají udržet zdravou střevní mikroflóru. Ta zmírňuje úzkost, předchází depresím, panickým atakám a jiným psychickým nemocím. Jogurty rovněž chrání před cukrovkou 2. typu a tvoří zásobu bílkovin a vápníku. (Skalská, n.d.)

## **OVESNÉ VLOČKY**

Jak už víme, ve stresu máme převážně chuť na sladké potraviny, jelikož cukry podněcují tvorbu serotoninu v mozku. V tomto případě je lepší variantou sáhnout po ovesných vločkách, které jsou zdrojem komplexních sacharidů. Vyhneme se tak nadměrnému kolísání krevního cukru. (Skalská, n.d.)

## **MANDLE**

Stejně jako kešu oříšky, obsahují mandle omega 3 mastné kyseliny. Ty působí pozitivně na naši náladu a podporují klidné spaní. Proto se doporučuje před spánkem podávat hrst mandlí či mandlový olej. („Rozvoj osobnosti,“ 2018)

## **HNĚDÁ RÝŽE**

I hnědá rýže se řadí mezi pomocníky proti stresu. Je totiž zdrojem manganu, hořčíku a draselných a vápenatých solí, které podporují správnou funkci nervové soustavy. Snižuje také cholesterol, posiluje obranyschopnost, snižuje napětí a brání vzniku rakoviny. („Rozvoj osobnosti,“ 2018)

## **ČESNEK**

Zabraňuje působení účinků stresu na náš organismus dokonce dříve, než se objeví. Díky němu totiž rovněž dochází k poklesu stresového hormonu kortizolu. V česneku také najdeme sirné metabolity. Jedním z nich je např. alicin, který příznivě působí na cholesterol, krevní tlak a kardiovaskulární systém. (Tým rehabilitace.info, 2016)

## 7.3 VYBRANÉ BYLINY PROTI STRESU

### DOBROMYSL OBECNÁ

Jedná se o bylinku na „*nervy i duši*“. Už z jejího názvu plyne, že dokáže navodit dobrou mysl. Je výborným pomocníkem při těžkomyslnosti, uklidňuje podrážděné nervy a navozuje lepší náladu. Ve starých herbářích se také můžeme dočíst, že „*zachovává od šlaku*“. V dávných dobách se dokonce touto bylinou vykuřovala lidská obydlí, jelikož lidé věřili, že dokáže vyhánět čarodějnice a zlé duchy působící negativně na okolí. Dobromysl můžeme hledat na slunných místech jako jsou paseky nebo stráně. V dnešní době se ovšem vyskytuje v daleko menší míře než dříve. (Rystonová, 2006)

### HEŘMÁNEK PRAVÝ

Heřmánek pravý se dá považovat téměř za všelék, protože je obdařen spoustou léčivých účinků. Typické pro něj je, že tiší a zklidňuje naše nervy a celkově posiluje nervový systém. Pomáhá rovněž i při křečích v trávicím traktu a ve střevech. Při jeho sběru je dobré dbát na jeho aromatickou vůni a na vzhled květu, kdy žluté lůžko uprostřed by mělo být duté. (Rystonová, 2006)

### HLUCHAVKA BÍLÁ

Jedná se o bylinu, která se velmi podobá kopřivě, na rozdíl od ní však nepálí. Najdeme ji skoro všude, ale nejčastěji roste v blízkosti lidských obydlí. I přes její nenápadnost a obyčejnost se řadí mezi významné léčivky. Zmírňuje bušení srdce, uklidňuje nervy, pomáhá při podrážděnosti a vyčerpanosti, působí proti nespavosti z rozčilení a celkově zklidňuje naši mysl. (Rystonová, 2006)

### CHMEL OTÁČIVÝ

Když se řekne chmel, hodně lidí si vybaví výrobu oblíbeného nápoje piva, ale měli bychom si uvědomit, že tato známá bylina umí i jiné zázračné věci. Ve chmelu je totiž obsažen alkaloid hoppein, což je opojný prostředek působící v menší míře jako morfin. Díky tomu chmel pomáhá tišit nepříjemné stavy při hysterii a podráždění nervů. Navozuje také spánek a působí pozitivně na bušení srdce nervového původu. Doporučuje se také podávat, když jsme rozrušeni z hádky, z negativních zpráv či nehody. (Rystonová, 2006)

## **KONTRYHEL OBECNÝ**

Je to bylina, kterou můžeme ve volné přírodě nalézt velmi často. Typická je především svými listy připomínající zelené deštničky. Kontryhel je považován za netoxické sedativum, jelikož tiší nervový systém, bolest hlavy, podporuje dobré spaní a celkově posiluje nervy a vnitřní orgány. Působí také jako prevence proti psychickým problémům v menopauze, a právě z toho důvodu se mu někdy říká „nejlepší přítel ženy“. (Rystonová, 2006)

## **KOZLÍK LÉKAŘSKÝ**

Dříve se kozlík hojně vyskytoval na okrajích lesů, na vlhčích loukách či v různých roklích a příkopech. Dnes ho v přírodě najdeme jen ve výjimečných případech. Oddenek z této bylinky se považuje za neškodné hypnotikum, které nás zklidní při rozrušení a v menší míře také navodí spánek. Slouží rovněž jako pomocník při nespavosti z nervového vypětí a přepracování, zklidňuje podráždění kůry velkého mozku, snižuje tep a bušení srdce a mírní bolesti hlavy (dříve se dokonce říkalo: „*kozlík dělá hlavě dobře*“). Lze tuto bylinku využít i při neuróze žaludku a střev, která je způsobena starostmi nebo strachem, při různých nervových slabostech, hysterii, úzkostech nebo při křečích. (Rystonová, 2006)

## **LEVANDULE LÉKAŘSKÁ**

Tato fialová kráska je považována za nervový lék a určitě by měla být součástí každé zahrady, jelikož i její omamná vůně léčí. Jan Černý, středověký lékař a bylinář, o ní napsal: „*Svou vůní mozek i srdce posilňuje, smysly a moci jejich občerstvuje, bolest hlavy ukládá, jedovatostem protivná*“. Levandule má sedativní účinky a utlumuje centrální nervovou soustavu. Pozitivně působí při nervovém podráždění, hysterii, melancholii, špatném spaní, bušení srdce a závratích. Vhodná je také pro osoby, které trpí úzkostmi nebo citově strádají. Navozuje dobrou náladu a působí proti depresivním stavům. (Rystonová, 2006)

## **MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ**

Meduňka pochází z východního Středomoří a dříve se označovala různými názvy jako například: „Medlinka, doubravnice, včelanka či citronelka“. Jde o známou léčivku, pro kterou je typická zejména vůně po citronu. Asi každý ví, že tato bylina má

především zklidňující a sedativní účinky. To znamená, že pomáhá při úzkostných stavech, nespavosti, srdečních neurózách (arytmie, bušení a tlak srdce), závratích, mdlobách, hysterických stavech, nadýmání a vnitřním chvění. V dávných dobách se meduňce přezdívalo „*bylinka proti lekání a zármutku*“. Ve velké míře se také využívá při různých relaxačních procedurách, jelikož její vůně má uklidňující účinky. Autor známého herbáře, Mathioli, napsal o meduňce následující tvrzení: „*Zapuzuje starosti, zármutek, zbytečnou péči, lekání a noční strašení...a divná fantasmata z melancholie a z připálené flegmy odnímá, srdce obveseluje a upevňuje životní sílu.*“ (Rystonová, 2006)

## **MUČENKA OPLETNÍ**

Mučenka opletní je celkem hojná pokojová rostlina s velkými a krásnými květy. Považuje se za hypnotikum a sedativum, což znamená, že uklidňuje a zkvalitňuje spánek, tiší neurotické stavy neklidu a úzkosti, křeče, vnitřní napětí, zklidňuje trávicí a srdeční problémy vyvolané nervovým a psychickým vypětím a stejně jako kontryhel působí v přechodu proti nervozitě a podráždění. Vhodná je rovněž pro osoby, které mají problém s koncentrací. Jelikož u mučenky nebyly nalezeny vedlejší negativní účinky, mohou ji užívat i neklidné a nesoustředěné děti. (Rystonová, 2006)

## **TŘEZALKA TEČKOVANÁ**

Tato žlutě kvetoucí rostlina je známá zejména pod názvem „*bylina svatého Jana*“ a považuje se za všelék, jelikož je prospěšná celému organismu. Popularitu si získala především kvůli svým schopnostem tlumit depresivní stavy a blahodárným účinkům na spánek, podrážděnost, nervovou slabost, přepracovanost a neklid. Třezalka taktéž pomáhá při stavech jako je melancholie, ztráta motivace, obavy, smutek, pocit samoty, ztrápenost, odpor k nějaké činnosti nebo ranní deprese. V přírodě můžeme najít různé druhy třezalky, ovšem tu tečkovanou poznáme podle kroupenatých listů a květů. Tyto drobné tečky jsou ve skutečnosti siličné žlázy obsahující červený éterický olej hypericin. Pokud tedy květ rozmačkáme mezi prsty, budeme mít červeně zbarvenou kůži. (Rystonová, 2006)

## **ŽENŠEN**

Jde o nejpopulárnější léčivku mezi rostlinami, která se používá v čínské medicíně. Povzbuzuje nervovou soustavu, zlepšuje obranyschopnost a zabraňuje působení fyzického a psychického stresu. Ženšen řadíme mezi „*adaptogeny*“, což znamená, že na každého působí jiným způsobem. Některé lidi může v zátěžovém stavu zklidnit a jiné naopak podnítit k další aktivitě. (Hunter, 2003)

## ZÁVĚR

Práce se zabývala tím, jakými způsoby na sebe může působit strava a lidská psychika. V první řadě jsme se dozvěděli, jaké psychologické faktory ovlivňují naši konzumaci. Šlo o senzoryckou neboli smyslovou jakost potravin, kulturu stolování a doprovodné vjemy. Znamená to tedy, že na zahájení stravování má vliv vzhled pokrmů, způsob servírování, okolní prostředí, úprava stolu, chování lidí nebo různé zvuky. Pokud jsou tyto vlivy příznivé, zvýší se zároveň i přijímání potravy.

Dalším úkolem bylo popsat fyziologický a psychologický hlad a určit, jaký je mezi nimi rozdíl. U hladu fyziologického jsme zjistili, že přichází postupně, pomalu vzrůstá jeho intenzita, doprovází ho různé tělesné nepříjemnosti jako bolesti břicha či svírání v žaludku, a jeho primární funkcí je dodat našemu organismu potřebnou energii. Naše tělo je tedy v tuto chvíli ochotné přijmout téměř jakoukoli potravu bez ohledu na to, zda patří mezi naši oblíbenou či neoblíbenou. Jinak je tomu u hladu emočního, kdy jídlem neuspokojujeme žaludek, nýbrž rozbourané emoce. V tomto případě se hlad objevuje náhle a zahnat ho lze pouze jídlem, po kterém zrovna toužíme. Většinou se jedná o nezdravé potraviny obsahující ve velké míře cukry, tuky a bílou mouku. Je třeba podotknout, že každý člověk má své „*comfort food*“, které ho dokáže utěšit. Snahou také bylo určit, jaké konkrétní psychické stavy spouštějí emoční jedení. Zjistili jsme, že jde zejména o negativní emoce jako je hněv, pocit osamělosti, deprese, úzkost a nuda. Může to být ale i frustrace, bezmoc, sebelítost, impulzivita, odloučení, nervozita, nešťastnost, skleslost, beznaděj, únava, pocit izolace či vlastní neschopnosti.

Dále jsme se věnovali dietě a nejrůznějším psychickým procesům a problémům, které ji doprovází. Nejprve jsme uvedli, že při zahájení každé diety je důležité udržet si pozitivní motivaci a stanovit si reálné cíle, o kterých víme, že jsme schopni je splnit. Často se ale stává, že lidé s dietním režimem vůbec nezačnou, jelikož si neustále vymýšlejí výmluvy, proč to nejde. Významným psychickým činitelem je také vůle, která se snadno vyčerpává díky situacím, kdy například odoláváme nějaké lahůdce nebo se snažíme vyhnout hádce se šéfem. Díky oslabené vůli se pak může stát, že impulzivně nakupujeme a máme větší sklon k hazardům. Zmiňovali jsme, že na začátku i na konci diety se rovněž objevuje nejistota a nízké sebevědomí, což může přerůst až v deprese. Typický je také pocit viny přicházející tehdy, když se nedaří lidem zhubnout. Potom

jsme uvedli, jaké jsou nejběžnější psychické důsledky strádání při dietě. Šlo o podrážděnou a úzkostnou náladu, depresivní stavy, narůstající nejistotu, neustálé myšlenky o jídle, radost z vaření pro druhé, sníženou pozornost, zhoršení pracovního tempa, nezáměr o okolí a sexuální prožitky, narůstající uzavřenost, úbytek sociálních kontaktů a zvyšující se konflikty s druhými lidmi. V poslední části této kapitoly jsme popsali tři nejpůvodnější diety dnešní doby a jejich účinky na naši psychiku. První byla ketodieta vyznačující se vynecháním glukózy, která dodává energii do mozku. Může se tedy projevit náladovost, podrážděnost, a dokonce i deprese. Druhým typem byla krabičková dieta, u které jsme zjistili pouze pozitivní dopady na psychiku. Je to tím, že při této dietě, člověk nemusí přemýšlet nad vařením, vše má předem připravené a může mít tím pádem volnou hlavu. Poslední zmíněnou dietou byl přerušovaný půst, v jehož důsledku se zvyšuje naše energie, zlepšuje se paměť, soustředěnost, mozkové funkce a snižuje se stresový hormon kortizol. Náležitá pozornost byla rovněž věnována poruchám příjmu potravy, které mohou vzniknout právě díky neustále se opakujícím redukčním dietám. Přišlo se totiž na to, že diety mohou zvýšit riziko vzniku mentální anorexie a bulimie přibližně osmkrát.

Posledním cílem této práce bylo zjistit, jaké účinky na naše stravování má stres. Došli jsme k závěru, že pokud se jedná o krátkodobý stres (např. při zkoušce či testu ve škole), náš organismus se snaží chuť k jídlu spíše snižovat. Děje se tak kvůli adrenalinu, což je hormon útoku a útěku. V opačné situaci, kdy stres působí v delším časovém úseku, začíná dominovat hormon kortizol, který v nás naopak chuť k jídlu povzbuzuje. Také jsme uvedli, že ve stresových situacích dávají lidé přednost hlavně sladkým a tučným pokrmům (nejčastěji jde o čokoládu) a kávu. Čemu se však vyhýbají, je ovoce a zelenina. Stres rovněž způsobuje, že se lidé stravují rychleji a jídlo skoro nevnímají. Díky tomu se pak může stát, že je potrava málo rozmělněná a natrávená. Někdy si ovšem stres přivodíme nevhodnou stravou. Takovým příkladem je bílý cukr, který tlumí mysl a může způsobovat i úzkosti. Nakonec jsme shrnuli, jaké pomoci se podílejí na snižování stresu. Jednalo se o základní živiny (vápník, hořčík, tryptofan, složité sacharidy, vitamin B6, vitamin C, železo, draslík a zinek), o vybrané potraviny (borůvky, čokoláda, pistáciové oříšky, kešu oříšky, semínka, mléko, jogurt, ovesné vločky, mandle, hnědá rýže a česnek) a léčivé byliny (dobromysl obecná, heřmánek pravý, hluchavka bílá, chmel otáčivý, kontryhel obecný, kozlík lékařský, levandule lékařská, meduňka lékařská, mučenka opletá, třezalka tečkovaná a ženšen).



## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- 1) AVRAMOPULU, Marcela, 2018. Krabičkové diety mají výhody, ale i rizika. Víte o nich? Vimcojim.cz [online]. 7. 4. 2018 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Krabickove-diety-maji-vyhody,-ale-i-rizika.-Vite-o-nich\\_s10010x10910.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Krabickove-diety-maji-vyhody,-ale-i-rizika.-Vite-o-nich_s10010x10910.html)
- 2) AVRAMOPULU, Marcela, 2018. Zkusit, nebo nezkusit? Výhody a rizika hubnutí ketodietou. Vimcojim.cz [online]. 15. 7. 2018 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Zkusit,-nebo-nezkusit-Vyhody-a-rizika-hubnuti-ketodietou\\_s10012x11066.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Zkusit,-nebo-nezkusit-Vyhody-a-rizika-hubnuti-ketodietou_s10012x11066.html)
- 3) BARTŮŇKOVÁ, Staša. Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. ISBN isbn978-80-246-1874-6.
- 4) Braňte se jídlem: nejlepší lékárnou je vaše kuchyně a nejlepším lékem zdravá strava. Praha: Reader's Digest Výběr, 2007. ISBN isbn978-80-86880-55-6.
- 5) Dieta a ozdravná hladovka: dieta jako prostředek snížení váhy. Praha: Svojtka & Co., 2003. Malá knihovnička zdraví. ISBN isbn80-7237-678-9.
- 6) FONTANA, David. Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN isbn978-80-262-1033-7.
- 7) HALL, Lindsey a Leigh COHN. Rozlučte se s bulimií. Brno: ERA Group, 2003. Psychopradna. ISBN isbn80-86517-60-8.
- 8) HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Velký psychologický slovník. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- 9) HARTWIG, Melissa. Svoboda v jídle jednou provždy: jak se zbavit špatných návyků, pocitů viny a úzkostí spojených s jídlem. Přeložil Libuše MOHELSKÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2017. Fit & food. ISBN 978-80-7555-033-0.
- 10) Hay, P. J., & Claudino, A. M. (2010). Bulimia nervosa. BMJ clinical evidence, 2010, 1009.

- 11) HŘIVNOVÁ, Michaela. Základní aspekty výživy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN isbn978-80-244-4034-7.
- 12) HUNTER, Fionna. Celý život ve formě: jak dobře vypadat a ještě lépe se cítit. Praha: Reader's Digest Výběr, 2003. ISBN isbn80-86196-54-2.
- 13) Jak překonat úzkost pomocí změny stravy. Adicare.cz [online]. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.adicare.cz/jak-se-zbavit-uzkosti-fobii/jak-prekonat-uzkost-pomoci-zmeny-stravy/>
- 14) Jídlo ve stresu škodí zdraví, 2010. Ulekare.cz [online]. 9. 2. 2010 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/clanek/jidlo-ve-stresu-skodi-zdravi-12300>
- 15) KRCH, František David. Mentální anorexie. Praha: Portál, 2002. ISBN isbn80-7178-598-9.
- 16) Madhusmita Misra, MD, Dorothy Shulman, MD, Amy Weiss, MD, Anorexia, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism , svazek 98, číslo 5, 1. května 2013, strany 35A – 36A, <https://doi.org/10.1210/jcem.98.5.zeg35a>
- 17) MÁLKOVÁ, Iva. SOS nadváha: [průvodce úskalím diet a životního stylu]. 2. přeprac. vyd., 1. vyd. v nakl. Portál. Praha: Portál, 2001. ISBN sosnadvaha[průvodceúskalímdietaživotníhostylu]isbn80-7178-521-0.
- 18) MARÁDOVÁ, Eva. Poruchy příjmu potravy. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007. ISBN isbn978-80-86991-09-2.
- 19) MICHALCOVÁ, Michaela, 2016. Jak se léčí poruchy příjmu potravy. Vitalia.cz [online]. 28. 4. 2016 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/jak-se-leci-poruchy-prijmu-potravy/>
- 20) PÁNEK, Jan. Základy výživy. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN isbn80-86320-23-5.
- 21) PARTYKOVÁ, Vilma. Hladovění pro zdraví. 5. vyd. Praha: Impuls, 2012. ISBN 978-80-904074-5-9.

- 22) PICHLEROVÁ, Dita. Jak zhubnout a už nikdy nepřibrat. Praha: Grada, 2017. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-5718-6.
- 23) PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2004. ISBN 80200-1086-6.
- 24) PROCHÁZKOVÁ, Tereza, 2016. Stres: co se stane, když je ho příliš. Mentem.cz [online]. 2. 5. 2016 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/stres/>
- 25) RICHARDS, Mary. Stres. Praha: Portál, 2006. Management do kapsy. ISBN isbn80-7367-082-8.
- 26) ROSSOVÁ, Rianna, 2021. Proč jíme více, když jsme ve stresu. Tiptar.com [online]. 7. 4. 2021 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://tiptar.com/cs/why-do-we-eat-more-when-we-are-stressed/>
- 27) Známe 10 potravin proti stresu, které vás zaručeně uklidní, 2018. Spektrumzdravi.cz [online]. 31. 01. 2018 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/rozvoj-osobnosti/rozvoj-osobnosti-zname-10-potravin-proti-stresu-ktere-vas-zarucene-uklidni>
- 28) RYSTONOVÁ, Ida. Byliny na nervy a duši. Praha: Vodnář, 2005, c2006. Lékárna na zahrádce. ISBN isbn80-86226-63-8.
- 29) SKALSKÁ, Marie. 11 potravin proti stresu. Profitinstitut.cz [online]. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: [https://www.profitinstitut.cz/11\\_potravin\\_proti\\_stresu-254](https://www.profitinstitut.cz/11_potravin_proti_stresu-254)
- 30) SOUDKOVÁ, Miluše. Psychologie pomáhá každodennímu životu. Brno: Doplněk, 2004. ISBN 80-7239-164-X.
- 31) Stres a přibývání na váze. Jaká je v tom souvislost?, 2021. Fitnessgym.cz [online]. 13. 3. 2021 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.fitnessgym.cz/magazin/stres-a-pribyvani-na-vaze--jaka-je-v-tom-souvislost/>
- 32) SVAČINA, Štěpán. Poruchy metabolismu a výživy. Praha: Galén, c2010. ISBN isbn978-80-7262-676-2

- 33) ŠTANZEL, Tomáš. Strava a vědomí: napsal Tomáš Štanzel ; nakreslila Šárka Remešová. Ilustroval Šárka REMEŠOVÁ. V Praze: DharmaGaia, 2010. ISBN 978-80-7436-010-7.
- 34) Tým rehabilitace.info, 2016. Antistresové potraviny – toto jezte proti stresu. Rehabilitace.info [online]. 1 srpna, 2016n. 1. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/antistresove-potraviny-toto-jezte-proti-stresu/>
- 35) VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. Vyd. 5. Praha: Portál, 2012. ISBN isbn978-80-262-0225-7.
- 36) VÍDEŇSKÁ, Alena, 2020. Přerušovaný půst není dieta, ale kila jdou dolů. Vimcojim.cz [online]. 30. 7. 2020 [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Prerusovany-pust-neni-dieta,-ale-kila-jdou-dolu\\_s10012x19780.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Prerusovany-pust-neni-dieta,-ale-kila-jdou-dolu_s10012x19780.html)
- 37) VIRTUE, Doreen. V zajetí jídla: co znamenají naše nutkavé chutě a jak je překonat. Praha: Synergie, 2012. ISBN 978-80-7370-207-6.
- 38) Záchvatovité přejídání. Mojezdravi.cz [online]. [cit. 2021-4-28]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/nemoci/zachvatovite-prejidani-5532.html>
- 39) Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, Wolf A. Food selection changes under stress. *Physiol Behav.* 2006 Apr 15;87(4):789-93. doi: 10.1016/j.physbeh.2006.01.014. Epub 2006 Mar 6. PMID: 16519909.