TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 23. 02. 2016

Nechutenství může mít různé příčiny - fyzické i psychické

Nechutenství psychického rázu Odmítání jídla u dětí může být psychického rázu. Nechutenství se může vyvinout jako důsledek přehnané péče rodičů o…

Odmítání stravy a nechutenství u dětí

Nechutenství psychického rázu

Odmítání jídla u dětí může být psychického rázu. Nechutenství se může vyvinout jako důsledek přehnané péče rodičů o stravu a stolování dítěte. Je-li dítě do jídla příliš často nuceno, nebo je při jídle stresováno, může si se stolováním začít spojovat nepříjemné pocity. Lékem i prevencí proti takovémuto **odmítání jídla dítětem** je klidný, laskavý a nerozmazlující přístup. Pozor na to, aby se strava nestala bojem o moc mezi rodičem a dítětem. Někdy děti vycítí možnost svoje okolí prostřednictvím jídla ovládat a nechutenství pak k manipulování rodiči využívají.

Snížená potřeba jídla **nemusí znamenat jen nechutenství**. Je běžnou praxí, že drobnější děti jedí méně, než děti robustnější. V období pomalejšího růstu je potřeba jídla také nižší než v jiných obdobích s rychlejším vývojem.

Děti někdy také odmítají některé druhy potravin z důvodu, že se zasytí jinými, jimi více preferovanými potravinami. Často jde například o sladkosti nebo rychlé občerstvení. V takovém případě se nejedná se o nechutenství v pravém slova smyslu, ale spíše o vybíravost v jídle. Dětská

strava by v žádném případě neměla být jednostranná a tak v případě vybíravosti je nutno zavést do dětského jídelníčku jemně, avšak důsledně jistá pravidla. Mějte na paměti, že dětem obecně trvá déle, než přijmou do svého jídelníčku novou potravinu. Zatímco u dospělých stačí se s potravinou setkat 4x, u dětí dokonce až 11x.

Nechutenství z důvodu infekčního onemocnění

Běžná infekční onemocnění bývají obvykle spojena i se **sníženou chutí k jídlu**. Během nemoci samotné nenuťte dítěti jídlo násilím nebo pod pohrůžkami. Pokud nechce dítě jíst vůbec, pak je vhodné mu podávat ředěné džusy, mléčné nebo ovocné koktejly. Během nemoci je naprosto nevhodné podávat dítěti, ale i dospělému jídla kořeněná nebo kyselá. Snížená chuť k jídlu během onemocnění je běžným projevem právě i u dospělých osob.

Děti jsou zrcadlem okolních vlivů

Přístup ke stravě je vždy daný stylem stravování v rodině. Pokud například sama matka jí velmi málo a hlídá si pečlivě svoji váhu, pak zejména dcery budou mít tendenci její stravovací model převzít. Podobně je to třeba s konzumací ovoce a zeleniny, pokud je rodiče nekonzumují, pak k tomu pravděpodobně nevedou ani svoje děti. Kromě rodiny samotné mohou přístup k jídlu ovlivňovat také kamarádi nebo spolužáci.

Jak si poradit s malými nejedlíky

Stolování by mělo mít svůj zvyk, řád, místo a pravidelnost. Podávejte dítěti menší porce a nabízejte jídlo častěji, avšak ne průběžně celý den. Mezi jednotlivými jídly by měla být rozhodně vždy pauza. Dítě povzbuzujte a jeho pokroky chvalte. Ponechte dětem možnost, aby si jídlo sami regulovaly, nenuťte je dojíst vždy celou porci. Dbejte na vyváženost a pestrost jídelníčku. Stravu vždy připravujte tak, aby byla dobře polykatelná a stravitelná.

Nechutenství ovlivňuje i psychika

Mnoho lidí reaguje na zátěžové situace a stres přejídáním nebo naopak sníženým příjmem potravy. Nízký příjem potravy může být i projevem vážných psychických onemocnění, například mentální anorexie nebo bulimie. Rizikovým obdobím je věk kolem dvanácti let, v některých případech dokonce už deset let. Ohroženy bývají především dívky.

Příčiny nechutenství u dospělých

Každé **onemocnění infekčního původu**, které je spojeno s horečkami a dalšími podobnými projevy, je obvykle doprovázeno ztrátou chuti k jídlu. Typicky vyvolávají nechutenství infekce postihující trávicí trakt, kdy je nemocný stižen nevolností a zvracením.

Téměř vždy je spojeno s nechutenstvím a ztrátou na váze **nádorové onemocnění**, Nechutenství také prakticky vždy doprovází **selhávání pravé komory srdeční**. Narušení funkce pravé poloviny srdce vede k hromadění krve v žilním systému, v žilách a v trávicím traktu. To narušuje vstřebávání živin a snižuje celkově chuť k jídlu.

Také **selhávání jater a ledvin** bývá spojeno s hromaděním metabolických zplodin v těle. Celkově tyto látky působí na snižování chuti k jídlu.

Se zánětlivými procesy v těle mohou být spojeny také **autoimunitní nemoci**, které postihují celý organismus. V těle vznikají zánětlivé sloučeniny, jejichž efekt tlumí chuť k jídlu a vede ke snížení tělesné hmotnosti.

Častým důvodem nechutenství u dospělých je **onemocnění trávicího traktu**. Do této široké skupiny onemocnění se řadí nemoci trávicí trubice – jícnu, žaludku a střev a slinivky břišní.

Ztráta nebo snížení chuti k jídlu může být způsobena psychickým rozladěním a to zejména ve spojitosti s **depresemi a úzkostnými stavy**. Zejména pak u starších lidí a pacientů v pokročilém věku se k těmto obtížím může přidat i **zvýšené užívání léků**, které může způsobovat nevolnosti, pocity slabosti s následkem nechutenství.

Vyšetřování příznaku nechutenství je poměrně svízelné. Vzhledem k množství možných příčin by se anamnéza měla soustředit na známé choroby, se kterými se člověk léčí nebo v minulosti léčil a zaměřit pozornost také na léky, které užívá. Dále se obvykle přistupuje k vyšetření z krve, ledvinové a jaterní testy, rentgen plic, ultrazvuk břicha, vyšetření srdečních funkcí a prověření funkcí a stavu trávicího traktu.

Nechutenství v těhotenství

Nevolnosti a nechutenství patřívají k **prvním znamením začátku těhotenství**. Příčinou těchto obtíží je rozbouřená hladina hormonů, která těhotenství doprovází. Nejvíce tyto obtíže trápí nastávající maminky po dobu prvních tří měsíců jiného stavu. Chutě těhotných se hodně proměňují, některé potraviny, které měla žena dříve ráda, budou pro ni nyní třeba přímo nesnesitelné.

Nechutenství v průběhu těhotenství může zmírnit i dávka vitamínu B, žaludku prospěje třeba i kousek zmrzliny, chlazeného sladkého kompotu nebo cucání hořké čokolády. Do jídla se na jednu stranu nenuťte, ale na druhou stranu právě v těhotenství je dostatečná strava důležitá. Zkuste tedy jíst lehká jídla, vývary, pudinky a hodně zeleniny nebo ovoce. Jezte raději po menších dávkách, ale častěji. Také přísun tekutin by měl být rovnoměrně rozdělený do celého dne. Denní potřeba tekutin u těhotné jsou obvykle dva až tři litry za den. Těhotným většinou nedělají dobře jídla těžká, tučná nebo smažená, hodně kořeněná či aromatická.

Prevencí před nechutenstvím je dostatečný přísun potravy ihned v ranních hodinách. Ještě v posteli si můžete dopřát kousek ovoce, zeleniny nebo malou ovesnou sušenku. Pokud z důvodu nechutenství vyřadíte ze svého jídelníčku některé potraviny, pak si hlídejte to, abyste za ně našla dostatečnou náhražku. Dávejte si pozor na **dostatek vitamínů a minerálů**.

První pomoc v případě nechutenství

- **Dodejte vašemu tělu vitamíny a minerály**

Chybí ve složení vaší stravy důležité látky, jako jsou vitamíny a minerály? Pak je možná právě toto důvod, proč se můžete cítit oslabeni a máte potíže s příjmem stravy a nechutenstvím. První pomocí je vyvážená strava a případně i potravinové doplňky.

- **Upravte si svoje stravovací návyky**

Ve většině případů je nechutenství ovlivněno duševním stavem člověka a odráží jeho stravovací zvyklosti. Do jídla se vyloženě nenuťte, raději si připravte menší porce jídla, které budou třeba lahodit i vašemu oku a dbejte na příjemné prostředí, ve kterém se budete stravovat.

• Jídla pro povzbuzení chuti

V případě nechutenství si můžete pomoci i tím, že do svého jídelníčku zařadíte jídla, která chuť k jídlu povzbuzují a podporují. Může jít třeba o kyselé mléko, jogurt, žaludeční čaje.

Potraviny, které povzbuzují apetit:

Pomeranče - stimulují produkci trávících enzymů, zlepšují trávení a podporují apetit

Grepy - tonizují žaludek a zvyšují chuť k jídlu

Jablka - podporují produkci enzymu pepsinu v žaludku, který se podílí na štěpení bílkovin

Česnek - podporuje trávení a chuť k jídlu

• Pozor na „nebezpečné nechutenství“

Nejnebezpečnější formou nechutenství je psychogenní nechutenství – **anorexie**. Onemocněním anorexií trpí většinou dívky, ale v posledních letech nejsou výjimkou ani chlapci. Anorexie se objevuje v různých věkových obdobích, nejčastěji je její počátek v období puberty a dospívání. Zprvu dochází k vědomému přijímání minimálního množství potravy, které postižené vyloženě jen udržuje při životě. Odmítání potravy se postupně čím dál tím víc vymyká kontrole, až se postižení dostávají do chronického stádia nechutenství, kdy potravu odmítají, nejsou takřka schopni jídlo přijímat, případně ho nepozřou vůbec a dlouhodobě hladoví.
Své počínání před okolím zakrývají. Buď se snaží stravovat skrytě, aby nebylo patrné, že nejí, nebo předstírají, že jídlo konzumují a namísto toho jej schovávají a pak se ho tajně zbavují. Důsledkem tohoto nechutenství je pak extrémní hubenost a postupné chátrání organismu. Léčba bývá obvykle náročná a zdlouhavá, avšak je nutná pro záchranu života člověka trpícího anorexií.

Více o anorexii se dočtete zde.

• Návštěva lékaře při přetrvávajícím nechutenství

Při přetrvávajícím nechutenství je dobré podrobit se lékařskému vyšetření. Nechutenství může být způsobeno celou řadu organických příčin, jako jsou vrozené srdeční vady, mozková poškození, infekční choroby, tuberkulózu či užívání některých léků.