Anorexie

Anorexie se projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Projevem je odmítání jídla a přehnané cvičení. Veškerá pozornost je soustředěna na vlastní tělesnou hmotnost a jídelníček.

Bulimie

Bulimie se projevuje strachem z tloušťky a přibývání na váze. Omezování příjmu potravy však vede k záchvatům přejídání a následně snahám o kompenzaci (zvracení, cvičení, projímadla). Neovladatelné bulimické záchvaty mají často za následek pocity viny a deprese.

Záchvatovité přejídání

se projevuje opakovanými záchvaty přejídání bez kontroly nad množstvím jídla, které člověk sní. Tyto záchvaty jsou doprovázeny silnými pocity viny, studu a nedostatečnosti.

Všechny tyto poruchy jsou obvykle spojeny s pocitem nespokojenosti s vlastním tělem, nízkou sebeúctou, úzkostí a depresemi.

Možné společné znaky poruch příjmu potravy:

- Přehnaně kritický pohled na vlastní postavu.
- Úmyslné hladovění a snižování tělesné hmotnosti (např. aktivní cvičení i několikrát za den).
- Odmítání jídla a popírání hladu, případně nadměrný příjem tekutin.
- Strach z jídel, po kterých se prý zaručeně přibere.
- Změny hmotnosti.
- Neustálé myšlenky na jídlo.
- Užívání projímadel, příp. zvracení po jídle u bulimie.

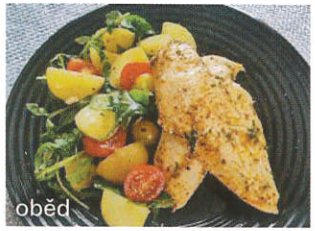
Co mohu udělat, pokud mám u někoho blízkého podezření, že trpí PPP?

- Citlivě s ním promluvit, zda ho něco trápí.
- Věnovat mu pozornost a čas.
- Naslouchat.
- Nesoudit.
- Ocenit, pojmenovat úspěch, pochválit.
- Vyhledat dospělého, ke kterému máte důvěru, a požádat ho o pomoc.
- Společně pak vyhledat odbornou pomoc.

Příklad vyváženého jídelníčku:

snídaně

dopolední svačina


oběd

odpolední svačina

večeře

Mýty a nepravdy:

- Lidé s poruchou příjmu potravy jsou vždy hubení, potřebují se pořádně najíst a budou v pořádku.
- Poruchu příjmu potravy mají pouze mladí lidé nebo ženy.
- Poruchu příjmu potravy má člověk na doživotí.