

HODNOCENÍ STAVU VÝŽIVY

Poruchy příjmu potravy jsou velice často vnímány jako problém s jídlem. Tento mýtus u veřejnosti stále převládá.

Mezi nejznámější poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité přejídání. K méně známým patří např. ortorexie, drunkorexie a bigorexie. Všechna tato onemocnění jsou spojena s poruchami výživy.

Léčba poruch příjmu potravy by měla probíhat pod vedením interdisciplinárního týmu, jehož součástí je také zajištění výživy nutričním terapeutem. Úlohou nutričního terapeuta je zejména řešení výživy a nutričního chování, pomáhá pacientkám nastolit pravidelný jídelní režim. Podílí se na vzdělávání o výhodách správné výživy a následcích hladovění a diet.

Prvním krokem nutričního terapeuta je vypracování nutriční anamnézy. Podrobná nutriční anamnéza by měla obsahovat tyto části:

- rodinná nutriční anamnéza
- absolvování a praktikování diet vegetariánství a ostatních alternativních směrů výživy
- frekvenční nutriční dotazník
- denní záznamy stravování (jestliže je stav klienta dovoluje)
- průběh poruchy příjmu potravy
- užívání výživových doplňků a laxativ
- onemocnění vyžadující léčebnou dietu
- změny hmotnosti během života
- pitný režim
- vylučování a správná funkce trávicího traktu

Nutriční anamnéza je pak doplněna dalšími vyšetřeními např. posuzování body mass indexu. Pacientky s anorexií mívají BMI pod 17, ale může klesnout až k hodnotě 12 nebo dokonce k 10.

Kromě BMI se hodnotí také obvod paže, tloušťka kožní řasy a biochemické nálezy, svalová hmota, kůže, případně otoky dolních končetin a další. Z výsledků nutriční anamnézy a následných vyšetření je stanoven nutriční plán pro další léčbu.

Hodnocení stavu výživy u dospělých

Kategorie	Rozsah BMI (kg/m ²)	Základní BMI	Hmotnost osoby vysoké 180 cm	Zdravotnická rizika
Těžká podvýživa	< 16,5	< 0,6	méně než 53,5 kg	velmi vysoká
Podváha	16,5 – 18,5	0,6 – 0,74	od 53,5 do 60 kg	vysoká
Ideální váha	18,5 – 25,0	0,74 – 1,0	od 60 do 81 kg	minimální
Nadváha	25 – 30	1,0 – 1,2	od 81 do 97 kg	nízká až lehce vyšší
Mírná obezita	30 – 35	1,2 – 1,4	od 97 do 113 kg	zvýšená
Střední obezita	35 – 40	1,4 – 1,6	od 113 do 130 kg	vysoká
Morbidní obezita	> 40	> 1,6	nad 130 kg	velmi vysoká