

**Petr Minařík**  
**Petr.Minarik@lf1.cuni.cz**  
**Psychiatrická klinika 1LF a VFN**



**1. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA**  
**Univerzita Karlova**



**VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ  
NEMOCNICE V PRAZE**

**PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY  
VE SPORTU.**

**SEMINÁŘ TRENÉRŮ BĚŽECKÉHO  
LYŽOVÁNÍ 12.6.2021.**



**BĚŽECKÉ  
LYŽOVÁNÍ**

# Úvod do problému.

- PPP ve sportu:
  - Utajované onemocnění [3, 24]
  - Stigmatizace [18]
  - Stud [19]
- Vyšší prevalence PPP mezi sportovci než u běžné populace [22,25, 39]



Mentální Anorexie  
Mentální Bulimie  
Psychogenní přejídání  
Ostatní

13,5% vs. 4,6%<sup>[25]</sup>

18% vs. 5%<sup>[39]</sup>

# Co je společné pro všechny PPP?

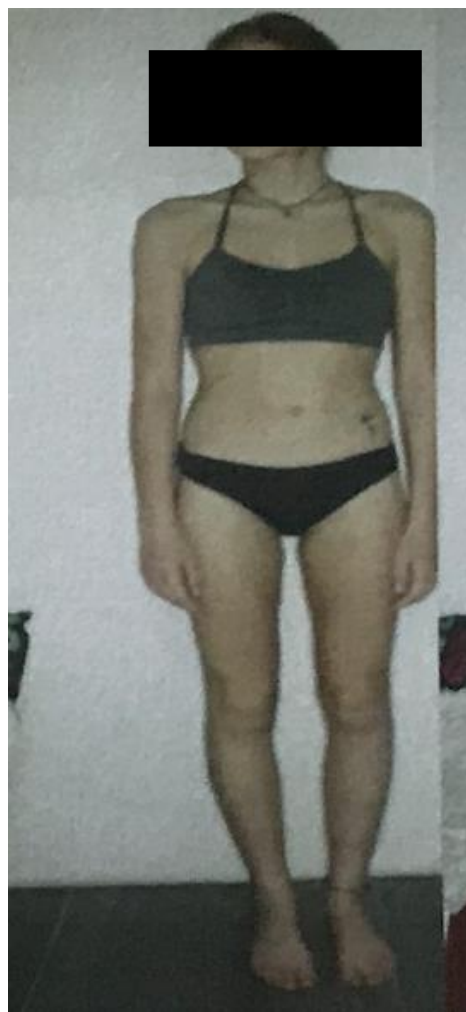
- Obava z tloušťky
- Patologický jídelní režim zaměřený na snížení hmotnosti
- Zkreslené vnímání vlastního těla – poškozené kognitivní funkce



- Ztráty zájmů, sociální izolace
- Dlouhodobé změny nálad
- Narušené interpersonální vztahy



# Zkreslené vnímání vlastního těla.



JAK SE VIDÍ



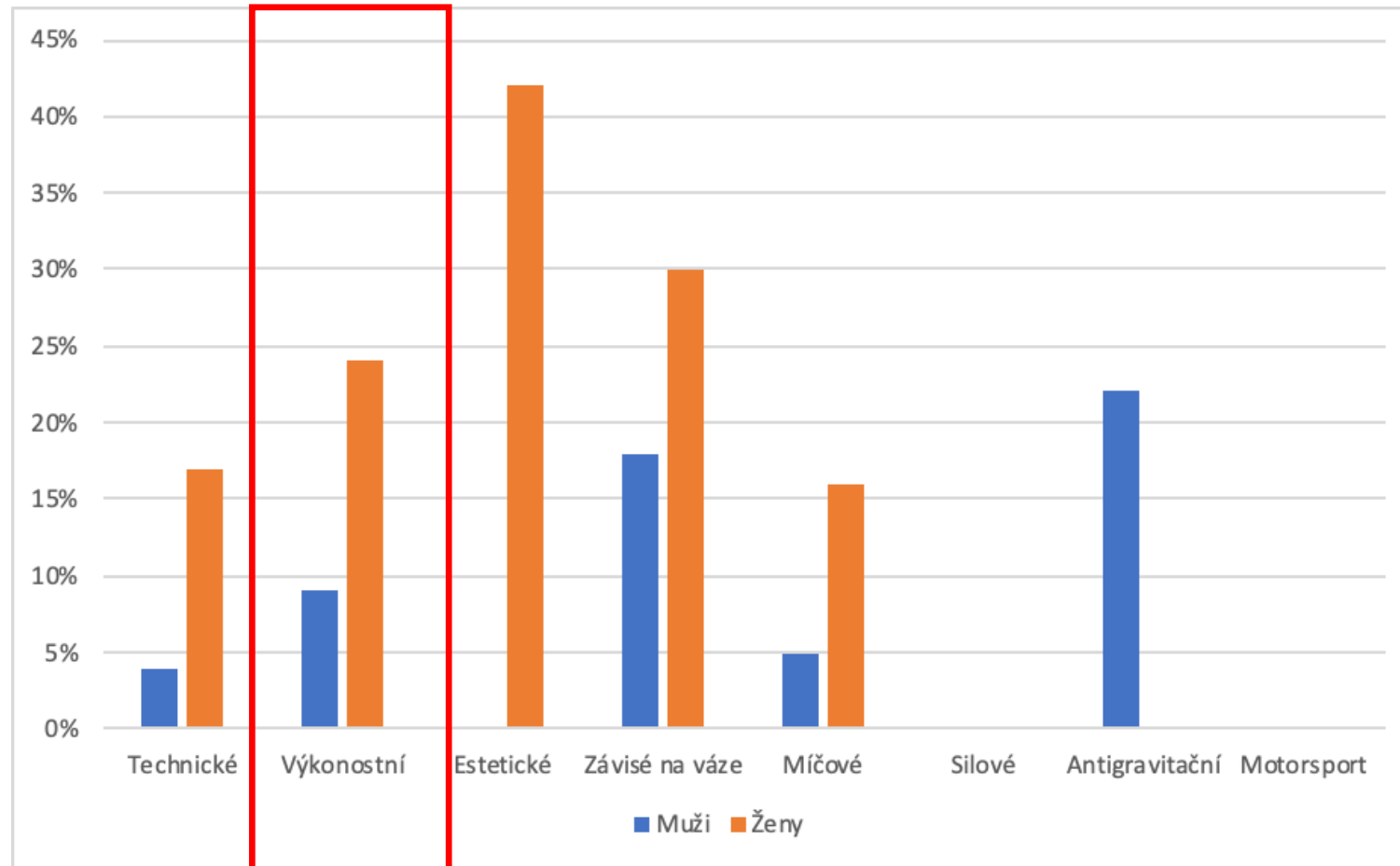
JAKÁ BY CHTĚLA BÝT



REALITA

# Úvod do problému.

Rizikové sporty – dle charakteristiky, prevalence<sup>[25]</sup>

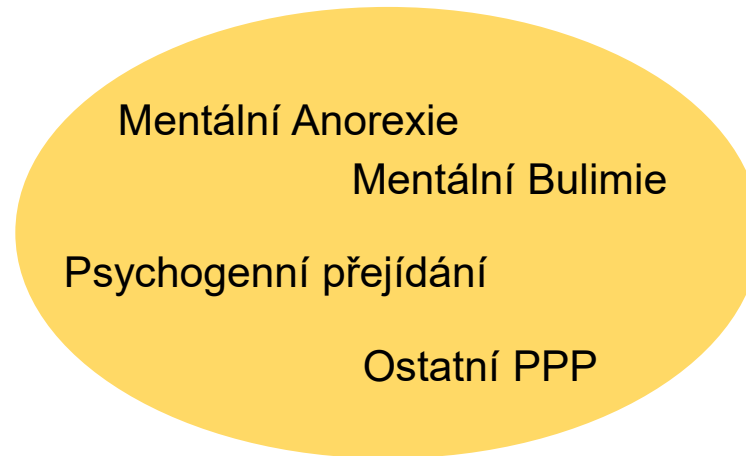


# Úvod do problému.

Ženská atletická triáda [19, 32]



Poruchy Příjmu Potrav [19]



?

RED-S syndrom [33]  
(viz prezentace CSM)



Vliv RED-S na výkonnost sportovce

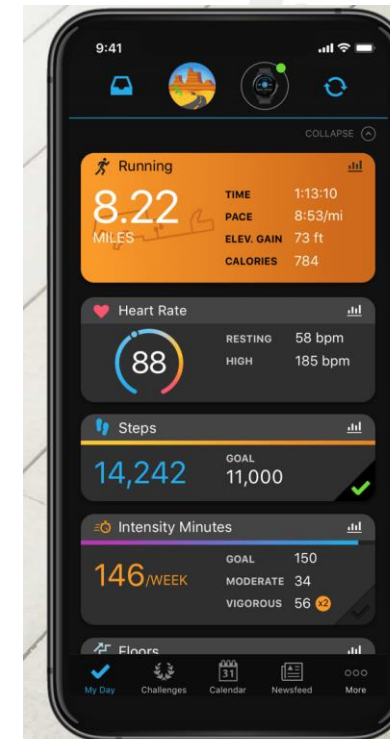
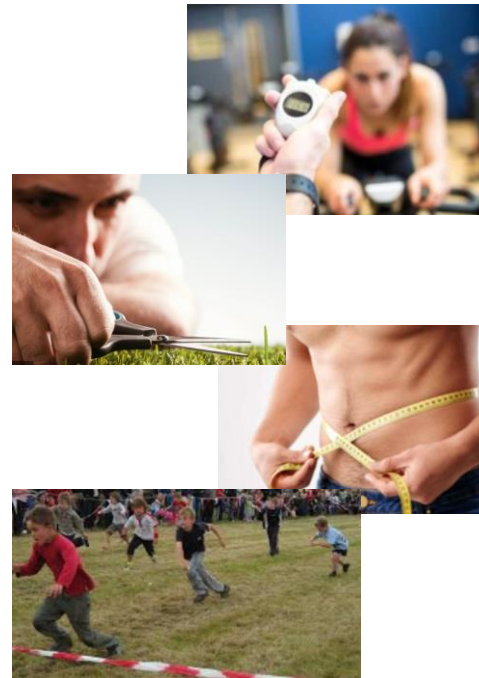
# Příčiny PPP ?

**Bio – Psycho – Sociální kontext**



# Problematika PPP ve sportu.

- Společné ohrožující faktory pro sportovce a běžnou populaci s PPP[4, 8, 11, 19,20], :
- Výkon / výsledek
- Perfekcionismus
- Nespokojenost s vlastním tělem
- Srovnávání



Váha

BMI

Tělesný tuk

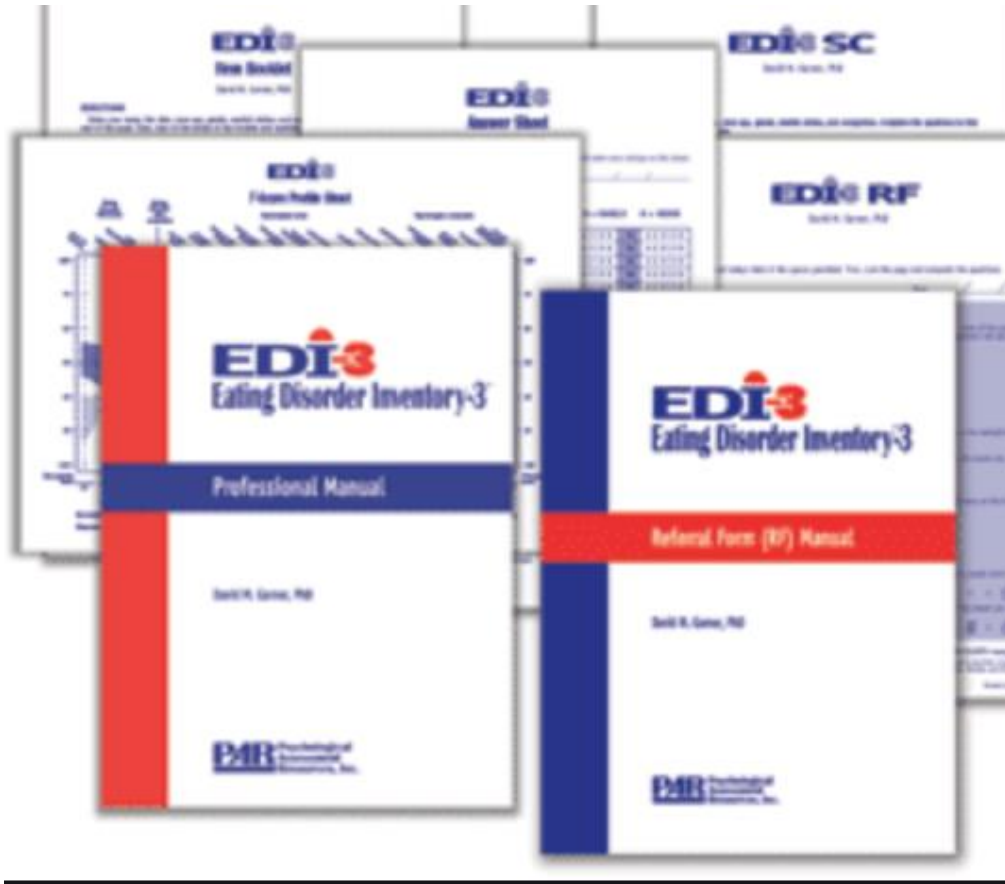
Kosterní svalová hmota


Kostní hmota

Voda v těle



# Diagnostika<sup>[19]</sup>.

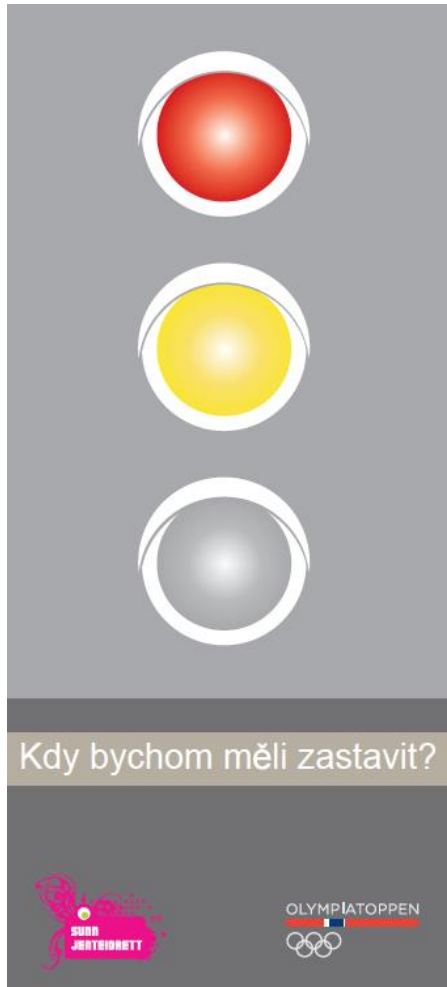




## EDE-Q

means  
Eating Disorder  
Examination-Self-Report  
Questionnaire Version

# Norský Olympijský Výbor vydává pravidla pro práci s PPP [15]



## «Červené světlo»

- U osob, které splňují lékařské kritéria pro poruchu psychiatrické anorexie.
- U osob s těžkými somatickými (tělesnými) komplikacemi podváhy a / nebo nedostatečnou dostupností energie, například ve formě poruch srdečního rytmu, závažných elektrolytových poruch, významného edému vody v těle nebo mdloby.
- Jiné závažné poruchy příjmu potravy. Omezení mohou být také relevantní pro bulimii nervosa se závažným obrazem symptomů ve formě častých zvracení a elektrolytových poruch.
- Alespoň tři kritéria, která jsou níže uvedena jako žluté světlo".



## «Žluté světlo»

- U žen: index tělesné hmotnosti pod 18,5 a / nebo podíl tuku pod 12%. Podíl tuku nižší než 14% pro osoby mladší 18 let.
- U mužů: index tělesné hmotnosti nižší než 18,5 a / nebo podíl tuku pod 5 procent a nízký testosteron. Podíl tuku nižší než 7% pro osoby mladší 18 let.
- Ztráta menstruace > 6 měsíců (> 3 měsíce u sportovců mladších 18 let).
- Snížená kostní minerální hustota (buď z předchozího měření, nebo Z-skóre  $\leq -1$ ).
- Somatická komplikace založená na lékařském posouzení. Příklady jsou elektrolytové poruchy a anémie. V případě únavového selhání by mělo být vždy zvaženo, zda má sportovec nízkou energetickou dostupnost v průběhu času.
- Nevhodné techniky redukce hmotnosti včetně zvracení, hladovění, projímadel atd.
- Sportovec nespolupracuje při léčbě nebo nemá v léčbě skutečný postup.
- Chování sportovce má jasný negativní účinek na ostatní, zejména v týmu. To může zahrnovat viditelné omezující příjem potravy, nízkou hmotnost a silné zaměření na takové podmínky. Zvláštní dilema spočívá v tom, že sportovci v průběhu kratšího nebo delšího období fakticky podávají výkony na vysoké úrovni.
- Sportovec se nedokáže dostat do situace s pozitivní energetickou bilancí v průběhu času, nereaguje na trénink, je laxní, unavený a trochu bolestivý.
- Sportovní aktivity fungují jako udržování poruchy příjmu potravy.

Pokyny jsou již dobře implementovány v rámci několika sportů na seniorské úrovni. Nyní se pracuje na úrovni juniorské. Cílem je, aby se směrnice používaly ve všech sportovních aktivitách na různých úrovních po celé zemi, a to nejen v centru Olympiatoppen.

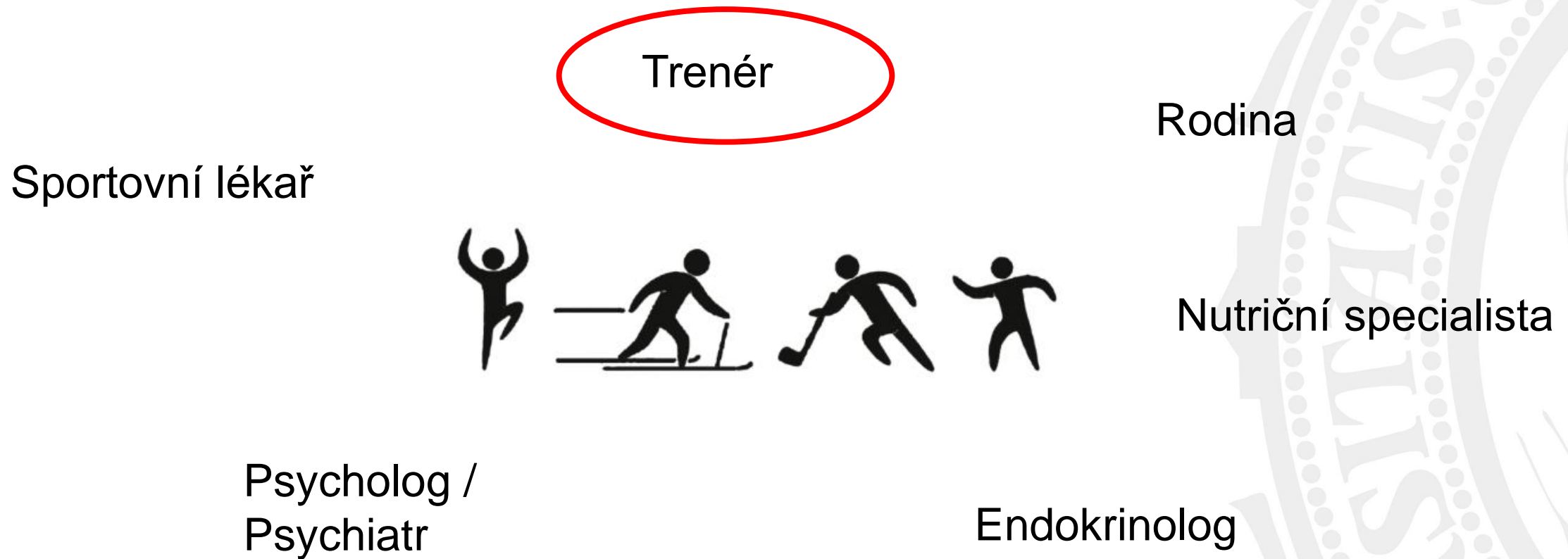
# Jednoduchý nástroj pro indikaci problému.

SCOFF

SCOFF dotazník		
Cítíte se někdy až k zbláznění nepříjemně plná?	Ano	Ne
Bojíte se ztráty kontroly nad množstvím snědeného jídla?	Ano	Ne
Ztratila jste v poslední době na váze více než 7 kg za dobu 3 měsíců?	Ano	Ne
Myslíte si, že jste tlustá, když si ostatní myslí, že jste příliš štíhlá?	Ano	Ne
Myslíte si, že jídlo ovládá Váš život?	Ano	Ne

Za každé ANO – 1 bod, 2 a více bodů k dalšímu posouzení.

# Multidisciplinární tým základem úspěchu.



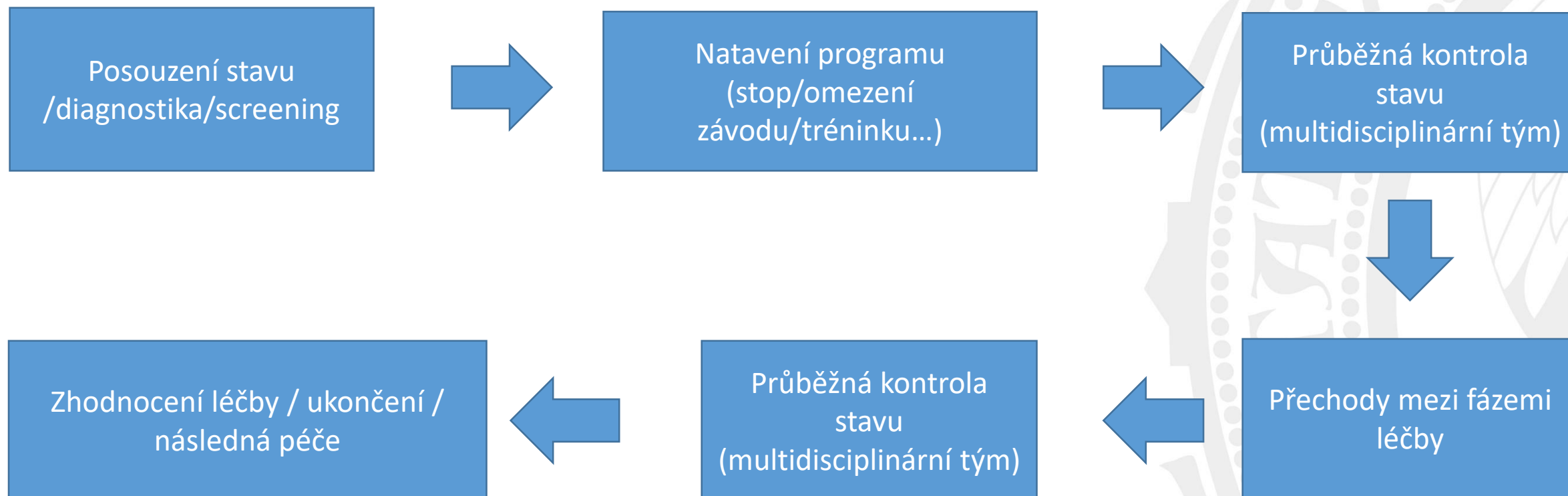
# Možnosti léčby.

- Dle závažnosti onemocnění – RED-S / PPP.
- Nutná STOP? Nebo omezení tréninku?
- Úzká spolupráce na připravovaném projektu s CSM (MUDr. Jiří Dostál).
- Finální podoba by měla být v Q3/Q4 2021.
- Role / kompetence – kdo se stará o co a kdy vstupuje do procesu.



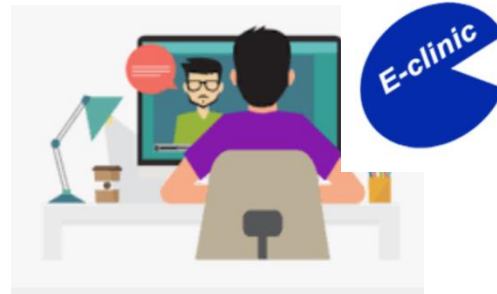
I. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova

# Připravovaný projekt.



# Co nabízíme ve VFN / 1.LF UK.

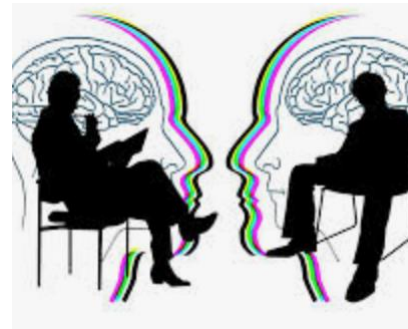
**ON-LINE KONZULTACE**  
(ve spolupráci s E-Clinic)



**STACIONÁRNÍ LÉČBA**



**AMBULANTNÍ LÉČBA**



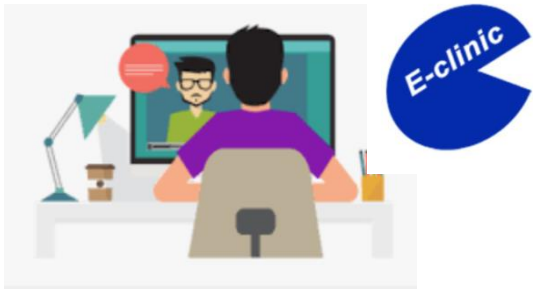
**LŮŽKOVÉ ODDĚLENÍ**

**DOCHÁZKOVÁ SKUPINA**



# Co nabízíme ve VFN / 1.LF UK.

## - On-line konzultace



- Skype / WhatsApp / GoogleMeet.
- Poradenství nad problematikou PPP.
- Pro zájemce o léčbu / rodiče / partnery.
- 30min.
- kontakt: [ppp@ecinstitut.cz](mailto:ppp@ecinstitut.cz), [petr.minarik@vfn.cz](mailto:petr.minarik@vfn.cz)



## - Ambulantní péče



- vhodné jako následná péče po absolvování léčby nebo v mírném stadiu onemocnění
- psychoterapie

## - Docházková skupina



- skupinová psychoterapie 1x týdně á 1,5h
- pro klienty, kteří zvládají základní patologii spojenou s PPP, ale je pro ně obtížné po psychické stránce



# Co nabízíme ve VFN / 1.LF UK.

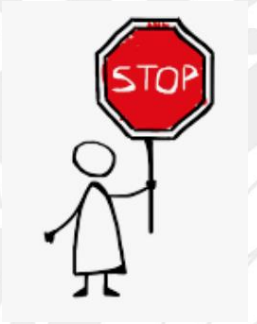
## - Stacionární péče



- denně, po-pá 8,00-14,30
- edukace o onemocnění
- jídelní návyky / vytváření jídelníčků
- důraz kladen na režim
- KBT terapie / dynamická skupinová terapie
- doplňková terapie CREST
- prevence relapsu, copyingové strategie
- doba trvání 1-3 měsíce
- BMI 16 >

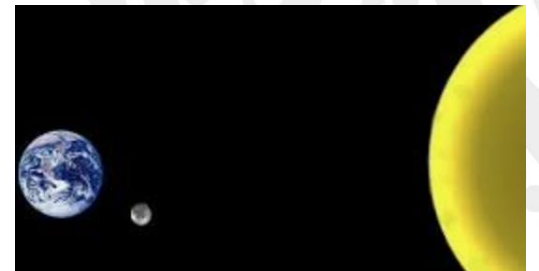
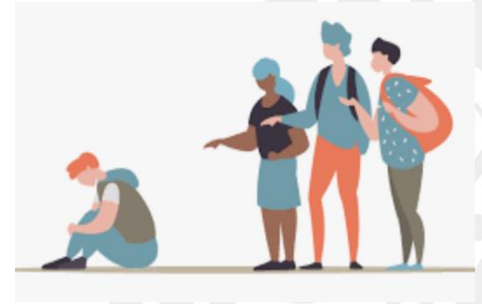
## - Lůžkové oddělení

- viz stacionární 24/7
- BMI 16 <



# Úskalí.

- Stud / stigma.
- Čím dříve se řeší, tím je vyšší šance na uzdravení a méně času pro léčbu.
- Následná péče - interdisciplinární tým
  - ukončením akutní fáze léčby nic nekončí, naopak začíná
  - důsledná psychoterapie
  - kontrola stavu
  - motivace pro návrat ke sportu
- Vzdálenost
  - možnost on-line terapií



# Zmapování PPP ve vytrvalostních sportech.

**Název projektu:** Poruchy příjmu potravy u vytrvalostních sportovců. Možnosti časně diagnostiky, intervence a implementace do trenérské praxe.

**Školitel:** prof. MUDr. Hana Papežová, CSc. (1.LF UK a VFN)

**Konzultant:** prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D. (UK FTVS)

## Cíle a přínosy projektu:

- Zmapovat a popsat PPP u vytrvalostních sportovců V ČR.
- Navrhnout a diskutovat některá doporučení pro:
  - Prevenci.
  - Časnou intervenci.
- Objasnit dopad intervence na uplatnění ve sportu.



Chránit zdraví sportovce  
Návrat do tréninkového  
procesu

# Zmapování PPP ve sportu.

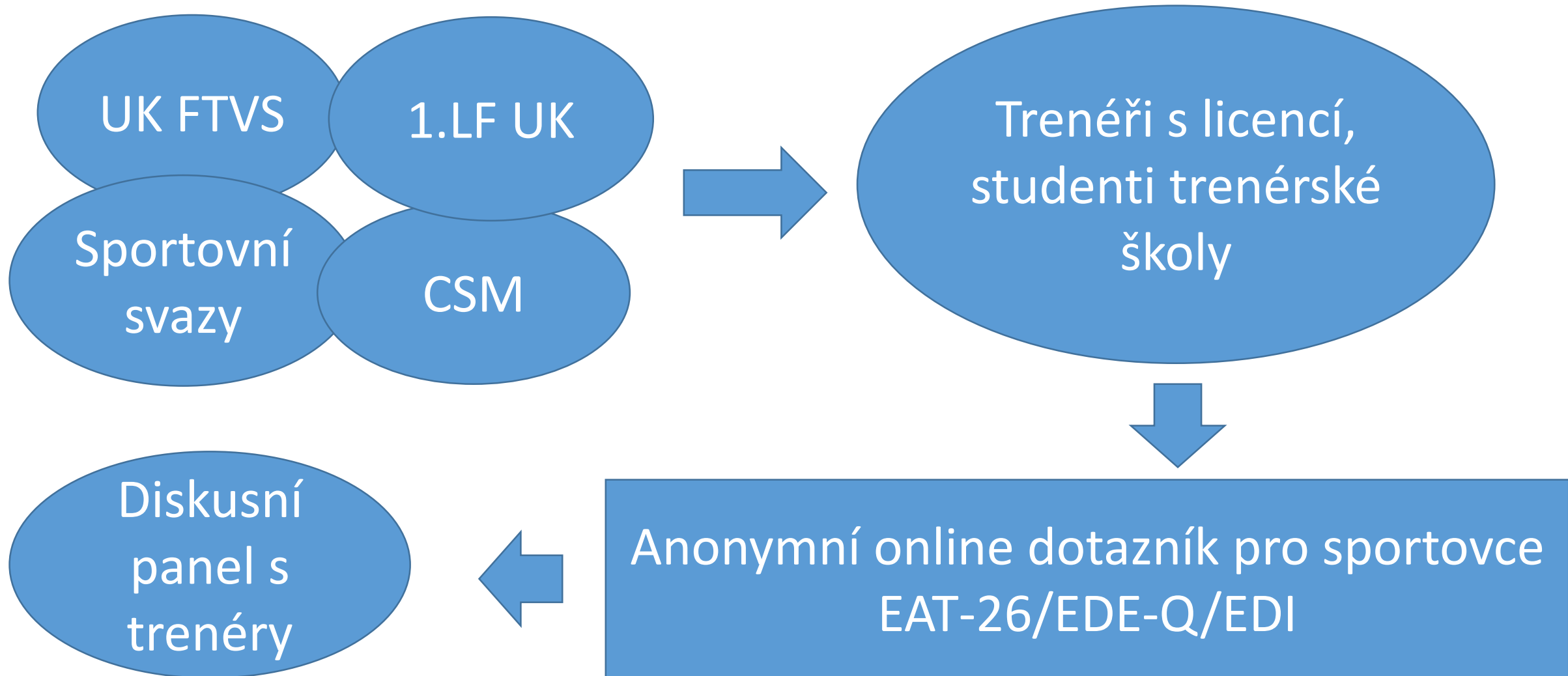
Sportovci: Vytrvalostní sporty: především atletika (soutěž trvající 30 minut a více), plavání (800 m a více), běžecké lyžování, biatlon, cyklistika, triatlon, rychlobruslení (3 km a více).

1. Profesionální sportovci, muži a ženy, věk: 18-39, sport je pro jedince hlavním zdrojem příjmů.
2. Výkonnostní sportovci, muži a ženy, věk: 18-39, sport je pro osobu koníčkem, sport není zdrojem příjmů.
3. Rekreační sportovci, muži a ženy, věk: 18-39, sport je pro osobu koníčkem, není zdrojem příjmů, trénují méně než 300 hodin za roční tréninkový cyklus.



# Metodika mapování.

Zmapování situace PPP mezi výkonnostními sportovci (2021-2023).



# Děkuji za pozornost.



# Zdroje a literatura.

- [1] 1. LF UK: Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN. *Centrum pro diagnostiku a léčbu poruch příjmu potravy*. (2020) [vid. 2020-04-20]. Dostupné z: <https://psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-prodiagnostiku-a-lecbu-poruch-prijmu-potravy>
- [2] Barlow, M., Woodman, T., Chapman, C., Milton, M., Stone, D., Dodds, T., & Allen, B. (2015). Who Takes Risks in High-Risk Sport?: The Role of Alexithymia. *Journal of sport & exercise psychology*, 83-96.
- [3] Currie, A. (2010). Sport and Eating Disorders - Understanding and Managing the Risks. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(2), 63-68.
- [4] Forsberg, S., & Lock, J. (2006). The relationship between perfectionism, eating disorders and athletes. *Minerva Pediatr*, 525-36.
- [5] Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Jyväskylä: Research Institute for Olympic Sports.
- [6] Heirene, R. M., Shearer, D., Roderique-Davies, G., & Mellalieu, S. D. (2016). Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers. *Journal of Behavioral Addictions*, 332-341.
- [7] Jones, G., & Moorhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost*. Praha: Grada Publishing.
- [8] Jones, M. (2003). Controlling Emotions in Sport. *Sport Psychologist*, 17(4), 471.
- [9] Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition*. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- [10] Koldovský, M. (n.d.). *Poruchy příjmu potravy v běžeckém lyžování* [manuál]. Dostupné z webových stránek Svazu lyžařů České republiky: <https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/187/poruchy-prijmu-potravy.pdf>

# Zdroje a literatura.

- [11] Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- [12] *Mezinárodní klasifikace nemocí: Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů ve znění desáté decenální revize MKN-10 (1992)*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky.
- [13] Moravec, M., & Koukalová, G. (2018). *Jiná Gabriela Koukalová*. Praha: Petr Koukal.
- [14] Němečková, P. (2011). *Poruchy příjmu potravy*. *Medicína pro praxi*, 8(11), 459-462.
- [15] Norge Olympiatoppen (n.d.). Når skal vi si stopp? [manuál]. Dostupné z: <https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettsernaering/spiseforstyrrelser/media63794.media>
- [16] Oliveira Coelho, G. M., Silva Gomes, A. I., Ribeiro, B.G., & Abreu Soares, E. (2014). Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 5: 105–113.
- [17] Říčan, P. (2013). *Psychologie*. Praha: Portál.
- [18] Papežová, H. (2009). *VII. Mezioborová konference o poruchách příjmu potravy a obezitě s mezinárodní účastí*. Praha: Psychiatrická klinika VFN a 1. LF UK, Centrum pro poruchy příjmu potravy.
- [19] Papežová, H. et al. (2018). *Anorexie, bulimie, psychogenní přejídání: Interdisciplinární a transdiagnostický pohled*. Praha: Mladá fronta.
- [20] Procházková, L., & Sladká Ševčíková, J. (2017). *Poruchy příjmu potravy: Odpovědi na otázky, na které jste se báli zeptat*. Libčice nad Vltavou: Pasparta Publishing.



# Zdroje a literatura.

- [21] Ptáček, R., & Raboch, J. (2010). Určení rozsahu souboru a power analýza v psychiatrickém výzkumu. *Česká a slovenská Psychiatrie*, 106(1), 33-41.
- [22] Resch, M. (2007). The eating disorders in sports - Sport in eating disorders. *Orvosi Hetilap*, 148 (40), 1899-902.
- [23] Smink, F. R., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of Eating Disorders: Incidence, Prevalence and Mortality Rates. *Curr Psychiatry Rep.*, 14(4), 406-414.
- [24] Soong, K. (2018). *'It cannot be ignored': Runners spread awareness about eating disorders in their sport* [vid. 2020-04-16]. Dostupné z [https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/it-cannot-be-ignored-runners-spread-awareness-about-eating-disorders-in-their-sport/2018/06/04/1b80dfe8-5de5-11e8-9ee3-49d6d4814c4c\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/it-cannot-be-ignored-runners-spread-awareness-about-eating-disorders-in-their-sport/2018/06/04/1b80dfe8-5de5-11e8-9ee3-49d6d4814c4c_story.html)
- [25] Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes Is Higher Than in the General Population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32.
- [26] Tchanturia, K., Davies, H., & Campbell, I. C. (2007). Cognitive remediation therapy for patients with anorexia nervosa: preliminary findings. *Ann Gen Psychiatry*(5), 6-14.
- [27] Tchanturia, K. (n.d.). *Cognitive Remediation and Emotion Skills Training CREST 2008-2012*. Dostupné z webových stránek autora: [https://131e99a4-b06b-135c-641a44c0c057bded.filesusr.com/ugd/755519\\_ace164a54f51b216b5c48c2a311ce41f.pdf](https://131e99a4-b06b-135c-641a44c0c057bded.filesusr.com/ugd/755519_ace164a54f51b216b5c48c2a311ce41f.pdf)
- [28] Norge Olympiatoppen (n.d.). Når skal vi si stopp? [manuál]. Dostupné z: <https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/prestasjon/idrettsernaering/spiseforstyrrelser/media63794.media>

# Zdroje a literatura.

- [29] Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45(2), 132-140.
- [30] Wood, L., Al-Khairulla, H., & Lask, B. (2011). Group cognitive remediation therapy for adolescents with anorexia nervosa. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 16(2), 225-231.
- [31] Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and Sport Performance: An Exploration of Happiness, Hope, and Anger. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 169-188.
- [32] Yaeger, K. K., Agostini, R., Nattiv A., Drinkwater B. (1993). The female athlete triad: disordered eating, amenhorrea, osteoporosis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25(7), 775-777.
- [33] Železná, K. (2019). Zdraví i výkon v ohrožení: když dlouhodobě vydáváte více energie, než přijímáte. [vid. 2020-06-01]. Dostupné z <https://www.centrum sportmed.cz/blog-sportovni-medicina/2019/12/5/zdravi-i-vykon-v-ohrozeni-kdyz-vydavate-vice-energie-nez-prijimate>
- [34] Žuchová, S., Erler, T., & Papežová, H. (2013). Group cognitive remediation therapy for adult anorexia nervosa inpatients: first experiences. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 269-273.

# Zdroje a literatura.

- [35] Roberts ME, Tchanturia K, Stahl D et al (2007) A systematic review and meta-analysis of set-shifting ability in eating disorders. *Psychol Med* 37(8):1075–1084
- [36] Frith U. *Autism: Explaining the Enigma*. Oxford: Basil Blackwell, 1989.
- [37] Talbot, A., Hay, P., Buckett, G., Touyz, S. (2015). [Cognitive deficits as an endophenotype for anorexia nervosa: an accepted fact or a need for re-examination?](#) *Int J Eat Disord*. 48(1):15-25.