

SLOVENSKÁ POĽNOHOSPODÁRSKA UNIVERZITA V NITRE

Fakulta agrobiológie
a potravinových zdrojov

Katedra výživy ľudí

Ing. Jana Kopčeková, PhD. – RNDr. Jana Mrázová, PhD.
Ing. Martina Gažarová, PhD.

PSYCHOLÓGIA VÝŽIVY

Nitra 2021

Vydala Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
vo Vydavateľstve SPU

Autorky: Ing. Jana Kopčková, PhD. (3,26 AH)
Katedra výživy ľudí
FAPZ, SPU v Nitre

RNDr. Jana Mrázová, PhD. (3 AH)
Katedra výživy ľudí
FAPZ, SPU v Nitre

Ing. Martina Gažarová, PhD. (3 AH)
Katedra výživy ľudí
FAPZ, SPU v Nitre

Recenzenti: Mgr. Mária Šišková, PhD.
Oddelenie klinickej psychológie
Fakultná nemocnica Nitra

prof. Ing. Róbert Toman, Dr.
Katedra veterinárskych disciplín
FAPZ, SPU v Nitre

Publikácia bola pripravená v rámci riešenia projektu KEGA 004SPU-4/2019.

Schválila rektorka Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre dňa 22. 2. 2021
ako skriptá pre študentov SPU.

© J. Kopčková, J. Mrázová, M. Gažarová, Nitra 2021

ISBN 978-80-552-2310-0

PREDSLOV

Pre život človeka je nesmierne dôležité jedlo a samotné stravovanie. Stravovanie je tiež jedným z hlavných faktorov ovplyvňujúcich zdravie človeka a uplatňuje sa pri vzniku aj v prevencii rôznych ochorení. Spoločne s ďalšími faktormi životného štýlu stravovanie priamo ovplyvňuje vznik tzv. civilizačných chorôb, ktoré sú najčastejšími príčinami úmrtí nielen u nás, ale aj v Európe.

Jedlo a stravovanie je rozoberané hlavne z fyziologického hľadiska, teda vplyvu potravy na ľudský organizmus ako zdroja energie. Jedlo však môžeme chápať z rôznych aspektov, nielen z fyziologického hľadiska. Psychologicko-sociálne vplyvy stravovania teda psychologické a sociálne aspekty jedla sú prepojené s každodenným stravovaním človeka. Práve tieto aspekty nám hovoria o motivácii k jedlu, preferenciách a averziách, postojoch k jedlu a typoch osobností na základe postojov k jedlu. Postoje k stravovaniu a nutričné správanie sa formujú už od raného detstva. Do značnej miery sú ovplyvňované prostredím. Najväčší vplyv má rodina a bezprostredné okolie dieťaťa, uplatňuje sa však aj jeho individualita (daná temperamentom, vlastnosťami, emocionalitou a skúsenosťami dieťaťa s jedlom).

Psychológia a nutričné vedy mali vo svojej histórii podobný osud, poznamenaný kolísaním záujmu o daný odbor. Po určitej dobe sa záujem opäť zvyšuje, je vyvolaný novými objavmi a poznatkami aj praktickými potrebami spoločnosti v danej etape. Psychológia výživy je široko komplexný a multidimenzionálny odbor. Zaoberá sa štúdiom pôsobenia jednotlivých živín, vitamínov a minerálov na ľudskú psychiku a celkového vplyvu stravy na duševný život človeka. Má úzky vzťah k ďalším humanitným vedám, rovnako ako k biológii. Týka sa jedinca ako individua aj ako tvora, žijúceho v spoločnosti, formovaného genetikou a vrodenými faktormi, ale tiež sociálnym prostredím, aktuálnou aj historicky vzniknutou kultúrou. Výživa má veľký vplyv na chovanie i jednanie, uplatňuje sa v pracovnej činnosti aj v trávení voľného času, podporuje telesnú aj psychickú výkonnosť.

V posledných desaťročiach predstavujú poruchy príjmu potravy závažné psychické ochorenia. V populácii sa objavujú od detstva až do dospelého veku. Medzi najčastejšie sa vyskytujúce poruchy príjmu potravy patria mentálna anorexia, mentálna bulímia a kompulzívne prejedanie sa. Základnými prejavmi týchto porúch sú strach z nadhmotnosti či obezity, neprimeraná manipulácia s jedlom, ktorá slúži k zámernému znižovaniu hmotnosti a nepravdivé vnímanie vlastného tela. Postoj vnímania vlastného tela (body image) je rovnako dôležitý ako postoje k jedlu. Poruchy vnímania body image vo svete neustále pribúdajú a týkajú sa ľudí vo všetkých vekových kategóriách.

Cieľom predkladaného učebného textu je umožniť študentom študijného programu Výživa ľudí získať vedomosti o biologických základoch potravinového správania, o význame potravinového správania a pôsobenia výživy na psychiku. Študenti získajú prehľad o vplyve základných živín, vitamínov, minerálnych látok na psychiku a správanie. Oboznámia sa s vývojom potravinového správania detí, vývojom nutričných preferencií, averzií a postojov k jedlu ako aj s poruchami príjmu potravy a potravinového správania.

OBSAH	Str.
PREDSLOV.....	3
1 DETERMINÁCIA ĽUDSKEJ PSYCHIKY.....	5
1.1 BIOLOGICKÁ DETERMINÁCIA PSYCHIKY.....	5
1.1.1 Nervová sústava.....	6
1.1.1.1 Organizácia nervového systému.....	6
1.1.1.2 Stavba nervového systému.....	8
1.1.1.3 Charakteristika neurotransmiterov.....	10
1.1.2 Endokrinný systém.....	14
1.1.3 Celkový telesný stav a rast organizmu.....	15
1.1.4 Biologické potreby a pudy.....	15
1.1.5 Dedičnosť.....	16
1.2 SOCIÁLNA DETERMINÁCIA PSYCHIKY.....	16
1.3 PSYCHICKÁ REGULÁCIA SPRÁVANIA.....	17
2 MOTIVÁCIA - FENOMÉN ĽUDSKÉHO SPRÁVANIA.....	18
3 REGULÁCIA PRIJMU POTRAVY A TEKUTÍN.....	21
3.1 REGULÁCIA PRÍJMU POTRAVY.....	21
3.2 REGULÁCIA PRÍJMU TEKUTÍN.....	24
4 VPLYV ZÁKLADNÝCH ŽIVÍN NA DUŠEVNÚ ČINNOSŤ.....	25
4.1 BIELKOVINY.....	25
4.2 SACHARIDY.....	26
4.3 TUKY.....	28
5 VPLYV VITAMÍNOV A MINERÁLNYCH LÁTOK NA DUŠEVNÚ ČINNOSŤ.....	29
5.1 VITAMÍNY.....	29
5.1.1 Vitamíny rozpustné vo vode.....	29
5.1.2 Vitamíny rozpustné v tuku.....	32
5.2 MINERÁLNE LÁTKY.....	32
6 FUNKCIE JEDLA.....	38
7 NUTRIČNÁ OSOBNOSŤ A JEJ VÝVOJ.....	43
7.1 FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA NUTRIČNÚ OSOBNOSŤ.....	43
7.1.1 Genetické a vrodené dispozície.....	43
7.1.2 Vrodené senzorické dispozície a zmyslové vnímanie.....	43
7.1.3 Potravinová motivácia.....	44
7.1.4 Potravinové správanie.....	45
7.1.5 Postoje k jedlu.....	46
8 VÝŽIVA A ONTOGENÉZA PSYCHIKY.....	49
8.1 VÝVOJ POTRAVINOVÉHO CHOVANIA.....	49
8.1.1 Vplyv výživy v prenatálnom období na vývoj organizmu.....	49
8.1.2 Vplyv výživy v postnatálnom období na vývoj organizmu.....	49
8.1.3 Schopnosť regulovať príjem živín v detskom veku.....	51
8.1.4 Poznávanie jedla.....	51
8.2 VÝVOJ NUTRIČNÝCH PREFERENCIÍ A AVERZIÍ.....	53

8.2.1	Vývoj nutričných preferencií.....	54
8.2.2	Vývoj nutričných averzií.....	55
8.2.3	Kritické vývojové periódy pre prijímanie nových jedál.....	57
8.3	VPLYV SOCIÁLNEHO PROSTREDIA NA POTRAVINOVÉ SPRÁVANIE DETÍ.....	58
8.3.1	Vplyv rodiny na potravinové správanie.....	58
8.3.2	Sociálne vplyvy prostredia mimo rámec rodiny.....	60
8.3.3	Vplyv masovokomunikačných prostriedkov na potravinové správanie.....	61
8.4	PROBLÉMY S JEDLOM U DETÍ.....	62
9	PORUCHY PRÍJMU POTRAVY.....	65
9.1	HISTÓRIA PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	65
9.2	ETIOPATOGENETICKÉ FAKTORY PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	65
9.2.1	Sociálne a kultúrne faktory.....	66
9.2.2	Biologické faktory.....	66
9.2.3	Životné udalosti.....	67
9.2.4	Rodinné a genetické faktory.....	67
9.2.5	Emocionálne faktory.....	68
9.2.6	Štruktúra osobnosti.....	68
9.3	BODY IMAGE.....	69
9.4	PORUCHY PRÍJMU POTRAVY PODĽA MEDZINÁRODNEJ KLASIFIKÁCIE CHORÔB.....	71
9.4.1	Mentálna anorexia.....	72
9.4.2	Mentálna bulímia.....	74
9.4.3	Pica u dospelých.....	76
9.5	MENEJ ZNÁME FORMY PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	77
9.5.1	Orthorexia.....	77
9.5.2	Záchvatovité prejedanie.....	80
9.5.3	Nočné prejedanie.....	80
9.5.4	Bigorexia.....	80
9.5.5	Drunkorexia.....	81
9.5.6	Diabulímia.....	81
9.5.7	Pregorexia.....	81
9.6	SKRÍNING PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	82
9.7	LIEČBA PORÚCH PRÍJMU POTRAVY.....	83
9.7.1	Režimová terapia, realimentácia.....	84
9.7.2	Psychoterapia.....	85
9.7.3	Farmakoterapia.....	86
9.8	PORUCHY PRÍJMU POTRAVY V DETSTVE A SKOREJ ADOLESCENCII.....	86
9.8.1	Mentálna anorexia.....	86
9.8.2	Mentálna bulímia.....	87
9.8.3	Atypické poruchy príjmu potravy u detí.....	87
9.8.4	Liečba porúch príjmu potravy u detí.....	88

9.8.5	Prevenca porúch príjmu potravy.....	89
10	OBEZITA A JEJ PSYCHOLOGICKÉ DÔSLEDKY.....	91
11	NÁVYKY A ZÁVISLOSTI.....	95
12	PSYCHOLOGICKÉ SÚVISLOSTI VÝŽIVY A ZVLÁDANIA STRESU.....	96
12.1	DEFINÍCIA STRESU A JEHO DELENIE.....	96
12.2	FYZIOLOGICKÁ REAKCIA NA STRES.....	98
12.3	TYPY OSOBNOSTI A STRES.....	99
12.4	MERANIE STRESU.....	99
12.5	STRES A SRDCOVO-CIEVNY SYSTÉM.....	99
12.6	STRES A IMUNITNÝ SYSTÉM.....	100
12.7	STRES A TRÁVIACI SYSTÉM.....	100
12.8	TECHNIKY ZVLÁDANIA STRESU.....	101
12.9	OBMEDZENIE ÚČINKOV STRESU SPRÁVNOU VÝŽIVOU.....	101
12.9.1	Vplyv vybraných živín a ich úlohy pri zvládaní stresu.....	103
12.9.2	Potraviny odporúčané pri strese.....	104
	ZOZNAM POUŽITÝCH SKRATIEK A ZNAČIEK.....	107
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	108
	PRÍLOHY.....	113
	OBSAH.....	118

Autorky:

Ing. Jana Kopčecová, PhD. – RNDr. Jana Mrázová, PhD. – Ing. Martina Gažarová, PhD.

Názov:

PSYCHOLÓGIA VÝŽIVY

Vydavateľ: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

Vydanie: prvé

Náklad: 200 ks

Rok vydania: 2021

AH-VH: 9,26-9,46

Neprešlo redakčnou úpravou vo Vydavateľstve SPU.

ISBN 978-80-552-2310-0