

Obsah

Předmluva.....	7
Úvod.....	9
1 Adolescence.....	11
1.1 Identita a tělesná konstituce	16
2 Vztah k jídlu.....	19
2.1 Jídelní prostředí, vliv médií a trend štíhlosti	19
2.2 Formování stravovacích návyků v dětství.....	21
2.3 Zdravý vztah k jídlu a přejídání.....	22
2.4 Zdravá výživa v období dospívání	23
2.5 Diagnostické ukotvení poruch příjmu potravy a poruch stravování.....	39
2.6 Etiologie PPP	45
2.7 Epidemiologie PPP.....	47
3 Vztah k vlastnímu tělu.....	49
3.1 Sebepojetí.....	52
3.2 Tělesné sebepojetí	55
3.3 Vývoj ideálu krásy	60
3.4 Idealizace štíhlosti, vliv médií	62
4 Dětská a adolescentní obezita	65
4.1 Definice obezity.....	65
4.1.1 Biofyzikální a biochemické metody odhadu tělesného složení	70
4.2 Epidemie obezity.....	73
4.2.1 Prevalence dětské a adolescentní obezity.....	73
4.2.2 Situace v ČR u dětí a dospívajících	80
4.3 BMI ve vztahu ke stravovacím návykům	81
4.4 Příčiny	86
4.5 Důsledky obezity	88
4.5.1 Zdravotní důsledky	88

4.5.2	Psychosociální důsledky	97
4.6	Budoucí rizika	109
5	Prevence poruch příjmu potravy a obezity	110
5.1	Prevence poruch příjmu potravy	114
5.1.1	Vybraná uskupení zajišťující prevenci v souvislosti se stravovacím chováním v České republice.....	116
5.2	Prevence obezity.....	117
5.2.1	Individuální přístup.....	125
5.2.2	Vliv prostředí.....	126
5.2.3	Doporučení pro rodiče	127
5.2.4	Měření nadváhy a obezity jako jeden z preventivních mechanismů	129
5.2.5	Evropská asociace pro studium obezity (European Association for the Study of Obesity EASO).....	130
5.2.6	Prevence stigmatu	132
5.3	Národní úroveň prevence v souvislosti se stravovacím chováním	135
6	Léčba přejídání, patologického vztahu k jídlu a PPP.....	138
6.1	Motivace k léčbě	142
6.1.1	Formy léčby	144
6.2	Postupy léčby	145
6.2.1	Psychoedukace.....	146
6.2.2	Psychoterapie	146
6.2.3	Svépomoc a svépomocné skupiny.....	152
6.2.4	Farmakologická léčba	153
6.2.5	Sociální služby a poradenství	154
6.2.6	Nutričního poradenství	155
6.2.7	Doplňková léčba PPP.....	155
6.2.8	Konkrétní doporučení.....	156
6.3	Programy a organizace.....	157
7	Nástroje související s PPP a se vztahem k jídlu	164
7.1	Poruchy příjmu potravy a vztah k jídlu.....	171

7.2	Stravovací návyky	178
7.3	Bažení a závislost na jídle.....	183
7.4	Techniky měření body image	187
7.4.1	Předsudky ve vztahu k obezitě.....	192
7.4.2	Fyzická aktivita	194
8	Pohybová aktivita u dospívajících	195
8.1	Pohybová aktivita v období dospívání.....	196
8.2	Programy zaměřující se na pohybovou aktivitu	201
8.3	Doporučená pohybová aktivita.....	205
8.4	Sedavý způsob chování.....	207
9	Stravovací návyky a pohybová aktivita v jiných výzkumných projektech	212
9.1	Pohybová aktivita	213
9.1.1	Česká republika	213
9.1.2	Zahraniční výzkumy	217
9.2	Stravování	220
10	Aktuální stav sledovaných fenoménů u českých adolescentů	238
10.1	Základní charakteristiky zkoumané populace adolescentů.....	238
10.2	Použité metody k získání primárních dat.....	243
10.3	Výsledky: adolescentního BMI a vztah k tělu u českých adolescentů.....	244
10.4	Aktuální stav stravovacích návyků.....	255
10.5	Výsledky: se stravováním související proměnné.....	266
	Závěr	282
	Souhrn.....	283
	Summary	292
	Seznam tabulek, grafů, obrázků	301
	Seznam použitých zdrojů a literatury	304

Jmenný rejstřík 351

Věcný rejstřík 359