



ELSEVIER

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/kontakt>

## Original research article

**Držanie diét a sebahodnotenie postavy u školskej mládeže v oblasti stredného Slovenska****Dieting and self-evaluation of figure in school-aged youth in the area of Central Slovakia**Mária Kožuchová<sup>a\*</sup>, Martina Bašková<sup>b</sup><sup>a</sup> Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS-SRDCE s. r. o.), Jaklovce, Slovenská republika<sup>b</sup> Univerzita Komenského v Bratislave, Jesseniova lekárska fakulta v Martine, Ústav pôrodnej asistencie, Slovenská republika

## INFORMACE O ČLÁNKU

Received: 2014-07-29

Received in revised form:  
2014-09-17

Accepted: 2014-10-13

Published online: 2014-12-15

## Keywords:

Health

Dieting

Self-evaluation

School-aged youth

HBSC

## ABSTRACT

The goal of this article is to present the occurrences of dieting and self-evaluation of one's personal body figure through the eyes of school-aged youth in central Slovakia. The data was collected in 25 elementary schools and two 8-year high schools in the Žilina and Banská Bystrica regions from May to June 2010. The group of respondents consisted of 1187 pupils in three age categories: 11-year-olds (313 respondents), 13-year-olds (442 respondents) and 15-year-olds (432 respondents). The standardized questionnaire created for the needs of this HBSC study was used for data collection. The data collection also contained demographic data including: gender, grade, age. The significant interaction of two variables was evaluated using the chi-squared test. The statistical analysis was made using STATISTICA software. Approximately half of the respondents (53%) stated that they were not dieting because their weight was "all right" according to the respondent. More than half of the respondents (56.6%) thought that their figure was "just right". Boys more frequently perceived that their personal figure was "just right". There were statistically significant differences discovered between gender and dieting ( $p = 0.000$ ) and also between gender and self-evaluation of one's personal figure ( $p = 0.000$ ). Statistically significant differences between age and dieting ( $p = 0.043$ ) were also expected. But on the contrary, no statistically significant differences in self-evaluation of personal figure and age ( $p = 0.198$ ) were found. Dieting in school-aged youth can result in changes in their cognitive, emotional and social developments. Therefore, it is necessary to consider physical and psychological consequences, including eating disorders, and to also support a healthy lifestyle which includes proper eating habits, regular physical activity and an efficient use of free time.

## S ÚHRN

Cieľom príspevku je prezentovať výskyt držania diét a sebahodnotenie postavy očami školskej mládeže v oblasti stredného Slovenska. Zber údajov bol realizovaný na 25 základných školách a dvoch osemročných gymnáziách v Žilinskom a Banskobystrickom

\* **Korespondenční autor:** PhDr. Mária Kožuchová, Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS-SRDCE s. r. o.), Nová 351, 055 61 Jaklovce, Slovenská republika; e-mail: [majka.kozuchova@gmail.com](mailto:majka.kozuchova@gmail.com)  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.kontakt.2014.10.001>

*Kľúčové slová:*  
zdravie  
držanie diét  
sebahodnotenie  
školská mládež  
HBSC

kraji v období máj až jún 2010. Súbor respondentov tvorilo 1 187 žiakov v troch vekových kategóriách: 11ročných (313 respondentov), 13ročných (442 respondentov) a 15ročných (432 respondentov). Na zber údajov bol použitý štandardizovaný dotazník vytvorený pre potreby HBSC štúdie. Zber údajov obsahoval aj demografické údaje: pohlavie, ročník a vek. Signifikantná interakcia dvoch premenných bola hodnotená pomocou chi-kvadrát testu. Na štatistickú analýzu bol použitý štatistický softvér STATISTICA. Približne polovica všetkých respondentov (53 %) uvádza, že nedrží žiadnu diétu, pretože ich hmotnosť je v poriadku. Viac ako polovica respondentov (56,6 %) hodnotí svoju postavu tak akurát. Chlapci častejšie vnímali svoju postavu, že je tak akurát. Zistili sme štatisticky významné rozdiely medzi pohlavím a držaním diét ( $p = 0,000$ ) a tiež medzi pohlavím a sebahodnotením postavy ( $p = 0,000$ ). Zistili sme štatisticky významné rozdiely medzi vekom a držaním diét ( $p = 0,043$ ). Naopak, nezistili sme štatisticky významné vzťahy v sebahodnotení postavy a veku ( $p = 0,198$ ). Držanie diét u školskej mládeže môže mať za následok zmeny v kognitívnej, emocionálnej a sociálnej oblasti. Preto je nutné vziať do úvahy fyzické a psychické následky, vrátane porúch príjmu potravy a podporovať zdravý životný štýl, ktorého súčasťou sú správne stravovacie návyky, pravidelná fyzická aktivita či efektívne využitie voľného času.

© 2014 Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.  
Published by Elsevier Urban & Partner Sp. z o. o. All rights reserved.

## Úvod

Držanie diét medzi adolescentmi je pomerne rozšírené. Je to jeden z najčastejších krokov, ako ovplyvniť nespokojnosť so svojou hmotnosťou a postavou [1]. Dospievajúci, ktorí sa stravujú nepravidelne a nekvalitne, experimentujú s výživovým štýlom alebo sa pokúšajú chudnúť pomocou diét, môžu trpieť nedostatkom niektorých živín bez zjavných klinických prejavov. Kvantita a kvalita stravy pôsobí aj na psychickú výkonnosť, pohotovosť, efektivitu učenia a emočné stavy [2].

Výkyvy vo výžive detí a mládeže a rôzne reštrikčné výživové režimy (diéty) neraz spôsobujú nedostatočný príjem dôležitých látok pre život a v spojení s nepravidelnosťou v režime práce a oddychu navyše aj zvýšenú únavnosť [3]. V tomto vekovom období sa objavujú extrémny v príjme potravy v dôsledku držania diét. Poruchy príjmu potravy sú v mnohých smeroch príznačným problémom súčasného sveta. Mentálna anorexia a bulímia predstavujú vo svojich prejavoch nutričného správania od život ohrožujúceho obmedzovania príjmu potravy až po prejedanie alebo hladovanie. Obe poruchy však majú mnoho spoločného. Je pre ne typické: intenzívne úsilie o dosiahnutie štíhlosti spojené s obmedzovaním energetického príjmu, strach z obezity a nespokojnosť s vlastným telom [4]. Dievčatá chcú v období puberty a adolescencie zmeniť svoj telesný vzhľad. Majú predovšetkým tendenciu k štíhlosti, odrazom čoho je často zníženie energetického príjmu a mnohokrát aj zníženie príjmu proteínov. U mnohých chlapcov zasa ide o zvýšené cvičenie kvôli nárastu svalovej hmoty, tiež zvýšený príslus potravy zvyčajne s nadmerným príjmom proteínov [5, 6]. Každodenným odriekaním, trýznením organizmu rôznymi diétami sa pomaly blížia k vytúženému cieľu, avšak v danom čase ešte nie je známe, aký to bude mať dopad na ich zdravotný stav po adolescentnom veku. Ich strava je síce bohatá na ovocné a zeleninové produkty, zo svojej výživy však eliminujú významné, pre mladý dospievajúci organizmus nevyhnutné zložky [2]. Nedostatky môžu viesť k narušeniu prirodzeného rastu a vývoja. Môžu sa preja-

viť bezprostredne v podobe anémie, malnutrície, obezity, poruchách rastu, tvorbou zubného kazu, ale môžu mať vzťah k rozvoju ochorení v dospelosti, akými sú napríklad diabetes mellitus, ateroskleróza, hypertenzia, osteoporóza, nádorové ochorenia. Odmietanie uznávaných hodnôt, nespokojnosť so svojim vzhľadom, snaha byť konformný so spôsobom života u adolescentov vedie často k zmene ich stravovania [7]. Je preukázané, že držanie diét je spájané tiež s negatívnym sebavedomím u dospievajúcich [8]. Preto je dôležité udržiavať primeranú telesnú hmotnosť alebo ju dosiahnuť správnou výživou a pohybom, nie jednostrannou diétou [9].

Dlhodobé diétne obmedzenia zamerané na zníženie telesnej hmotnosti sú neúčinné, pokiaľ nie sú sprevádzané zmenami v správaní, ktoré ovplyvňuje fyzickú aktivitu a stravovacie návyky [10]. Prierezové a prospektívne prieskumy ukázali, že veľké percento dospievajúcich, najmä žien a dokonca aj tých, ktorých BMI bolo v norme, držalo počas určitého obdobia diétu. Začatie akejkolvek diéty zvyšuje riziko porúch príjmu potravy u dospievajúcich dievčat. Extrémne spôsoby chudnutia môžu mať nepriaznivé fyziologické účinky [8].

HBSC štúdia (Health Behaviour in School Aged Children) je prierezová medzinárodná štúdia, ktorá začala ako iniciatíva troch krajín v roku 1983 (UK, Fínsko a Nórsko). Cieľom je monitorovať zdravie, so zdravím súvisiace správanie školákov v ich sociálnom kontexte. Príspevok prezentuje vybrané zistenia prieskumu HBSC vykonaného v oblasti stredného Slovenska v roku 2010 zameraného na výskyt držania diét a sebahodnotenie postavy u školskej mládeže.

## Metodika a charakteristika súboru

Výskumná vzorka bola vytvorená v súlade s kritériami štúdie HBSC a stratifikovaná podľa regiónu a typu školy (základná škola, osemročné gymnázium). Údaje sa získavali o 11, 13 a 15ročných školákoch reprezentatívne pre populáciu na strednom Slovensku (Žilinský a Banskobystr-

rický kraj). Súbor tvorilo 1187 žiakov (620 dievčat a 567 chlapcov). Zber údajov prebiehal v období máj 2010 až jún 2010. Charakteristika vzorky je uvedená v tabuľke 1. Do výskumného súboru boli zaradení respondenti, ktorí spĺňali vopred stanovené kritériá:

- vek (11-, 13- a 15roční);
- respondent je žiakom na druhom stupni základnej školy (5.–9. ročník) + ekvivalent na osemročných gymnáziách (prima – kvinta);
- informovaný súhlas od rodiča s účasťou na výskume respondenta;
- ochota spolupracovať.

**Tabuľka 1 – Charakteristika vzorky**

| Pohlavie | 11  | 13  | 15  | Spolu |
|----------|-----|-----|-----|-------|
| Chlapci  | 145 | 194 | 228 | 567   |
| Dievčatá | 168 | 248 | 204 | 620   |
| Spolu    | 313 | 442 | 432 | 1 187 |

HBSC štúdia je jedna z prvých medzinárodných prierezových štúdií, ktorá bola prijatá Svetovou zdravotníckou organizáciou a v súčasnosti na nej spolupracuje viac ako 40 krajín vrátane Slovenska. Pre zber informácií bol použitý medzinárodný dotazník vytvorený pre potreby HBSC štúdie, ktorý bol štandardným spôsobom preložený do slovenského jazyka. Dotazník bol distribuovaný v školských triedach tímom školených administrátorov. Zo zoznamu všetkých základných škôl a osemročných gymnázií na Slovensku, ktorý poskytol Ústav informácií a prognóz školstva, boli náhodným výberom uskutočneným v HBSC Data Management Centre (Bergen, Nórsko) vybrané jednotlivé školy. Tie boli telefonicky kontaktované a požiadané o súhlas zúčastniť sa na medzinárodnej štúdií HBSC. Počas telefonického rozhovoru so školami, ktoré súhlasili s účasťou, bol získaný súhlas vedenia škôl a náhodným výberom boli vybrané konkrétne triedy, v ktorých prebiehal zber údajov. Zákonní zástupcovia respondentov boli oboznámení s vykonaním prieskumu, aby mali možnosť vyjadriť svoj nesúhlas s participáciou. Účasť bola dobrovoľná.

Pre účely tejto štúdie boli analyzované demografické faktory (pohlavie, ročník, vek) a aj redukcia telesnej hmotnosti a sebahodnotenie postavy. Signifikantnú interakciu dvoch kvalitatívnych premenných sme hodnotili pomocou chi-kvadrát testu. Hypotézy boli testované na hladine významnosti  $p = 0,05$ . Na štatistickú analýzu bol použitý štatistický softvér STATISTICA.

## Výsledky

Výsledky analyzujú držanie diéty a sebahodnotenie postavy v populácii školskej mládeže z hľadiska veku a pohlavia. Frekvenčné údaje (v percentách) sú spracované formou tabuliek a grafov.

Na otázku *Držíš teraz nejakú diétu alebo robíš niečo iné, aby si schudol/schudla?* približne polovica všetkých respondentov (53 %) uviedla, že nedrží žiadnu diétu, pretože ich hmotnosť je v poriadku. Z hľadiska rozdielov medzi pohlaviami a vekovými skupinami, opisujeme túto najčastejšie volenú alternatívu (tab. 2).

viacami a vekovými skupinami, opisujeme túto najčastejšie volenú alternatívu (tab. 2).

**Tabuľka 2 – Držanie diéty podľa počtu respondentov**

| Držanie diéty                         | <i>n</i> | %    |
|---------------------------------------|----------|------|
| nie, moja hmotnosť je v poriadku      | 625      | 53,0 |
| nie, ale mal/a by som trochu schudnúť | 257      | 21,8 |
| nie, pretože potrebujem pribrať       | 141      | 11,9 |
| áno                                   | 157      | 13,3 |

Kým u dievčat s vekom presvedčenie, že ich hmotnosť je v poriadku, klesá z 53 % u 11ročných na 44 % u 15ročných, naopak u chlapcov presvedčenie, že ich hmotnosť je v poriadku s vekom narastá z 54 % u 13ročných na 67 % u 15ročných (graf 1).

Z celkovej vzorky respondentov viac ako polovica (56,6 %) hodnotí svoju postavu tak akurát. Túto najčastejšie volenú alternatívu popisujeme z hľadiska rozdielov medzi pohlaviami a vekovými skupinami (tab. 3).

**Tabuľka 3 – Sebahodnotenie svojej postavy podľa počtu respondentov**

| Sebahodnotenie postavy | <i>n</i> | %    |
|------------------------|----------|------|
| príliš chudá           | 56       | 4,8  |
| trochu chudá           | 189      | 16,1 |
| tak akurát             | 663      | 56,6 |
| trochu tučná           | 241      | 20,6 |
| veľmi tučná            | 22       | 1,9  |

Percento respondentov, ktorí svoju postavu hodnotili tak akurát, sa pohybovalo u dievčat od 52 % (13ročné) do 59 % (11ročné) a u chlapcov od 55 % (11roční) do 62 % (15roční). Chlapci častejšie vnímali svoju postavu, že je tak akurát (graf 2).

Zistili sme štatisticky významné rozdiely medzi pohlavím a držaním diét ( $p = 0,000$ ) a tiež medzi pohlavím a sebahodnotením postavy ( $p = 0,000$ ) (tab. 4).

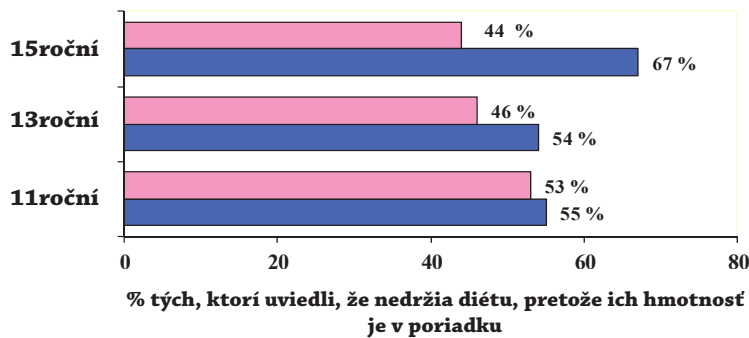
**Tabuľka 4 – Vzťah medzi telesnou hmotnosťou, sebahodnotením postavy a pohlavím respondentov**

|                             | $\chi^2$ | <i>P</i>     |
|-----------------------------|----------|--------------|
| Redukcia telesnej hmotnosti | 23,641   | <b>0,000</b> |
| Sebahodnotenie postavy      | 22,009   | <b>0,000</b> |

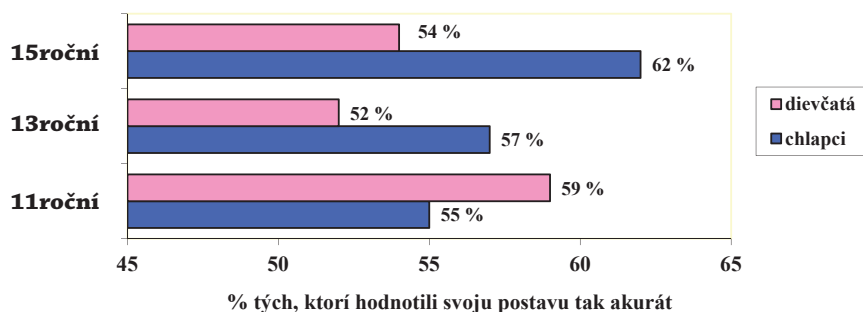
Zistili sme štatisticky významné rozdiely medzi vekom a držaním diét ( $p = 0,043$ ). Nezistili sme naopak štatisticky významné vzťahy v sebahodnotení postavy a veku ( $p = 0,198$ ) (tab. 5).

**Tabuľka 5 – Vzťah medzi redukciou telesnej hmotnosti, sebahodnotením postavy a vekom respondentov**

|                             | $\chi^2$ | <i>P</i>     |
|-----------------------------|----------|--------------|
| Redukcia telesnej hmotnosti | 13,003   | <b>0,043</b> |
| Sebahodnotenie postavy      | 11,059   | 0,198        |



Graf 1 – Držanie diéty podľa pohlavia respondentov



Graf 2 – Sebahodnotenie postavy podľa pohlavia respondentov

## Diskusia

Obdobie puberty je pre dospievajúceho jedinca psychicky náročným obdobím. Zvyká si na svoju novú telesnú podobu, s ktorou nie je vždy spokojný. To hlavne u dievčat vedie k tendencii regulovať svoju telesnú hmotnosť formou rôznych diét [2]. Školský vek vnáša okrem iného zásadne zmeny do prístupu k vlastnému telu a do stravovacích zvyklostí školákov. Už osemročné dievčatá uvádzajú, že nie sú so svojim telom spokojné. Strach z obezity a diétne tendencie tak ovplyvňujú život stále mladšie vekové kategórie, najmä dievčatá [4]. Táto skutočnosť sa vo výsledkoch našej štúdie nepotvrdila. Zo záverov vyplýva, že polovica respondentov (53 %) uvádza, že nedrží žiadnu diétu, pretože ich hmotnosť je v poriadku, z čoho usudzujeme, že sú spokojní so svojou hmotnosťou. Približne desatina respondentov (13,3 %) uvádza, že drží nejakú diétu (tab. 2). V percentuálnom zastúpení nášho súboru, skôr chlapci uvádzali, že nedržia žiadnu diétu. Ich počet sa pohyboval v rozmedzí od 55 % u 11ročných do 67 % u 15ročných. Počet dievčat, ktoré uvádzajú, že nedržia diétu sa pohyboval v rozmedzí od 44 % u 15ročných do 53 % u 11ročných (graf 1). V rámci redukcie telesnej hmotnosti sme zistili najväčší rozdiel v odpovedi „nie, ale mal/a by som trochu schudnúť“ u chlapcov (16,73 %) a u dievčat (26,42 %). Rozdiely medzi pohlavím a držaním diéty sú štatisticky významné ( $p = 0,000$ ), tiež medzi vekom a držaním diét ( $p = 0,043$ ). Iné závery prinášajú výsledky medzinárodnej štúdie HBSC uskutočnenej v rokoch 2009/2010 v 43 krajinách [11], kde dievčatá vo

veku 15 rokov takmer vo všetkých krajinách a regiónoch častejšie uvádzali, že držali diétu v porovnaní s nižšími vekovými kategóriami. Podobné závery uvádza štúdia autorky Miertovej [1]. Dospievajúce dievčatá zvyčajne chcú vážiť menej, zatiaľ čo dospievajúci chlapci chcú byť väčší a silnejší [12].

S držaním redukčných diét úzko súvisí aj hodnotenie vlastnej postavy očami dospievajúcej mládeže. Sebahodnotenie postavy zohráva významnú úlohu odrážajúcu sa vo fyzickom a psychickom zdraví. Pubertálny vývoj často súvisí s horším sebahodnotením postavy u dievčat, pričom chlapci pomerne častejšie hodnotia svoju postavu pozitívne [13, 14]. O týchto skutočnostiach svedčia aj výsledky nášho výskumu. Z celkovej vzorky respondentov viac ako polovica (56,6 %) hodnotí svoju postavu tak akurát. Ako príliš tučnú označilo svoju postavu 4,8 % a ako veľmi tučnú 1,9 % respondentov, z čoho usudzujeme, že títo respondenti môžu prejavovať nespokojnosť so svojou postavou (tab. 3). Chlapci pomerne častejšie hodnotili svoju postavu tak akurát, z čoho usudzujeme, že sú so svojou postavou spokojní. Percentuálne sú chlapci s pribúdajúcim vekom (hodnotenie postavy tak akurát sa pohybovalo od 55 % u 11ročných do 62 % u 15ročných) viac spokojní so svojou postavou, naopak dievčatá s pribúdajúcim vekom (hodnotenie postavy tak akurát sa pohybovalo od 59 % u 15ročných do 54 % u 11ročných) sú menej spokojné so svojou postavou (graf 2). Zistili sme štatisticky významné rozdiely medzi sebahodnotením a pohlavím respondentov ( $p = 0,000$ ), najväčší rozdiel v odpovedi „trochu chudá“ je u 19,60 % chlapcov a u 13,01 % dievčat a rovnako v odpod-

vedi „trochu tučná“ u 17,27 % chlapcov a 23,58 % dievčat. Z hľadiska veku a sebahodnotením postavy neboli rozdiely štatisticky významné ( $p = 0,198$ ).

Nespokojnosť s postavou v našej štúdii vyjadrujú skôr dievčatá, o čom svedčia aj výsledky domácich a zahraničných štúdií [napr. 1, 15, 16, 17]. V štúdii Schur, Sanders, Steiner [18] 50 % detí uviedlo, že sú nespokojní so svojou postavou a chcú vážiť menej a 16 % uviedlo, že sa o chudnutie už pokúsilo. Jones et al. [15] uskutočnili štúdiu na vzorke 1 739 dievčat vo veku 12–18 rokov. Výsledky štúdie uvádzajú, že až 47 % dievčat je veľmi nespokojných so svojou hmotnosťou. Krch [19] v štúdii u českých adolescentov zistil nespokojnosť so svojim telom u 34,3 % chlapcov a 57,4 % dievčat. Títo adolescenti nespokojní s postavou sa vyznačovali nižším sebavedomím a nižším sebahodnotením. Telesná nespokojnosť dievčat vzrastala v závislosti na telesnej váhe. Podobné závery dokladuje štúdia Groganovej [20], v ktorej približne tretina chlapcov a 60 % dievčat nie je spokojných so svojou postavou. Na všetky vyššie uvedené skutočnosti poukazujú aj Morris a Katzman [12], ktorí uvádzajú, že nespokojnosť s obrazom tela a nezdravými stravovacími návykmi sú častými ukazovateľmi u dospievajúcich dievčat. Na rozdiel od chlapcov, ktorí sa v priebehu dospievania približujú kultúrnemu ideálu a chcú skôr pribrať, dievčatá chcú chudnúť [20]. Macek [21] tiež uvádza, že dospievajúce dievčatá sú menej spokojné s vlastným telom, čo má aj vplyv na ich nižšie sebahodnotenie. Dievčatá vnímajú obdobie puberty a dospievania ako reštriktívny zásah vo svojom živote, naopak chlapci pubertálne zmeny svojho vzhľadu hodnotia pozitívne. Dospievajúce dievčatá sa zaoberajú svojimi telesnými rozmermi, váhou a diétami vo väčšej miere než chlapci. Dievčatá považujú za atraktívnu podstatne štíhlejšiu ženskú postavu než muži [6]. Krch [22] uvádza, že disponovanosť pre diéty je spojená predovšetkým so ženským pohlavím.

Dôvody držania diéty u dospievajúcej mládeže sú rôzne, ale nespokojnosť s postavou a túžba byť štíhlejší je motivačným faktorom väčšiny. Pokusy ako schudnúť môžu byť spojené s rôznymi zmenami správania, ako sú zmeny v stravovacích návykoch a taktiež frekvencia cvičenia. Je zrejmé, že vnímanie nadváhy u dospievajúcej mládeže je sprevádzané rozhodnutím pokúsiť sa o chudnutie, bez ohľadu na to, či sú skutočne obézni [23]. Mnoho dospievajúcich dievčat verí, že majú nadváhu a chcú vážiť menej [12]. Na túto skutočnosť poukazujú aj Jones et al. [15]. Uviedli, že až 80 % 18ročných dievčat normálnej výšky a hmotnosti uviedlo, že by chceli vážiť menej. Veľký vplyv na utváranie názoru na ideálny obraz vlastného tela zohrávajú médiá; „mediálna výchova“ [24]. Väčšina dospievajúcich dievčat ani nevie, aká by mala byť ich normálna telesná hmotnosť, a snažia sa bojovať proti svojim biologicky primeraným telesným proporciám [25].

## Záver

Oblasťou, kde je možné vytvárať a ovplyvňovať spôsob životného štýlu a postojov k vlastnému zdraviu u jedincov alebo skupiny, je primárna prevencia [26]. V období dospievania adolescenti, predovšetkým dievčatá, začínajú čoraz

viac dbať o svoj zovňajšok a vzhľad. Zaujímajú sa viac o svoju postavu, pozornejšie sledujú svoju telesnú hmotnosť a organizujú svoje stravovanie. Výsledky nášho výskumu svedčia o tom, že viac ako polovica dospievajúcich uvádza, že nedrží žiadnu diétu s konštatovaním, že ich hmotnosť je v poriadku. Zároveň viac ako polovica dospievajúcej mládeže hodnotí svoju postavu tak akurát. Pocitom nespokojnosti so svojou postavou trpia častejšie dievčatá, pretože chlapci častejšie vnímali svoju postavu, že je tak akurát. Držanie akýchkoľvek diét zasahuje do života dospievajúcich dievčat, ktoré môže vyústiť do porúch v regulácii príjmu potravy.

Extrémny tlak spoločnosti na mladých ľuďoch, v tomto období veľmi citlivé k sebapecpcii svojho tela, spôsobuje nezdravé znížovanie energetického príjmu často s nedostatočným zastúpením základných živín vrátane minerálnych látok a vitamínov. Snaha páčiť sa iným zvyšuje motiváciu a úsilie dospievajúcich držať extrémne diéty. Preto je v tomto veku nesmierne dôležité v prípade normálnej hmotnosti neznižovať energetický príjem, dostatočne športovať a mať zdravé sebavedomie [27].

## Podakovanie

Výskum bol finančne podporený Grantom UK: 150/2010.

## LITERATÚRA

- [1] Miertová M. Držanie diét u adolescentov. *Ošetrovatelství a porodní asistence* 2012;3(4):460–7.
- [2] Jakušová L, Dostál A. Výživa adolescentiek ako budúcich matiek. In: Boledovičová M, Vörösová G, Lišková M, editors. *Ošetrovatelstvo 21. storočia v procese zmien III*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre; 2009, s. 342–5.
- [3] Maľa P, Durdíková E, editors. *Správna výživa ľudí*. Košice: Univerzita veterinárneho lekárstva; 2000.
- [4] Krch FD, Marádová E, editors. *Výchova ke zdraví: Poruchy príjmu potravy, príručka pro učitele. VÚP ve spolupráci s MŠMT ČR*; 2003. [online] [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/vychovake-zdravi-poruchy-prijmu-potravy?highlightWords=V%C3%BDchova+zdrav%C3%AD>.
- [5] Beňo I. *Náuka o výžive*. Martin: Vydavateľstvo Osveta; 2008.
- [6] Plháková A, Míčková J. Rozdiely v percepcii telesného schématu medzi mužmi a ženami. *Česká a slovenská psychiatrie* 2000;96(6):310–5.
- [7] Dostál A, Jakušová L, Bánovčin P. Adolescentky ako budúce matky a ich výživa z aspektu nutričnej nedostatočnosti a obsahu xenobiotík. *Čes.-slov. pediat* 2009;64(11):584–5.
- [8] Dae A, Robinson P, Lawson M, Turpin JA, Gregory B, Tobias JD. Psychologic and physiologic effects of dieting in adolescents. *South Med J* 2002;95(9):1032–41.
- [9] Provazník K, Komárek L, Cikrt M. *Manuál prevence v lékařské praxi*. Praha: Univerzita Karlova; 2004.
- [10] Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; 2003.

- 
- [11] Social determinants of health and well-being among young people 2009/2010; 2011. [online] [cit. 2012-08-09]. Dostupné z: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf)
- [12] Morris AM, Katzman DK. The impact of the media on eating disorders in children and adolescents. *Paediatr Child Health* 2003;8(5):287–9.
- [13] Cavallo F, Zambon A, Borraccino A, Raven-Sieberer U, Torsheim T, Lemma P. Girls growing through adolescence have a higher risk of poor health. *Qual Life Res* 2006;15(10):1577–85.
- [14] Ge X, Elder GH Jr, Regnerus M, Cox Ch. Pubertal transitions, perceptions of being overweight and adolescents' psychological maladjustment: gender and ethnic differences. In *Soc Psychol Quart* 2001; 64(4):363–75.
- [15] Jones JM, Bennett S, Olmsted MP, Lawson ML, Rodin G. Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study. *CMAJ* 2001;165(5):547–52.
- [16] Krch FD a kol. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing; 2005.
- [17] Rašticová M. Prediktory nespokojenosti s tělem a souvislosti s depresí v adolescenci. *E-psychologie*; 2009. [online] [cit. 2013-08-16]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/cislo/7/cz>
- [18] Schur EA, Sanders M, Steiner H. Body dissatisfaction and dieting in young children. *Int J Eat Disord* 2000;27(1):74–82.
- [19] Krch FD. Vztah mezi tělesnou spokojeností a kvalitou života českých adolescentů. *Psychiatrie* 2000;4. [online] [cit. 2014-03-16]. Dostupné z: <http://www.tigis.cz/PSYCHIAT/PSYCH400/03krch.htm>. ISSN 1211-7579.
- [20] Grogan S. *Body image: Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada Publishing, 2000.
- [21] Macek P. *Adolescence*. Praha: Portál; 2003.
- [22] Krch FD. Poruchy příjmu potravy – rizikové faktory. *Psychiatrie pro praxi* 2004;5(1):14–6.
- [23] Findlay SM. Dieting in adolescence. *Paediatr Child Health* 2004;9(7):487–91.
- [24] Šupínová M, Virgulová J. Centrální obezita – estetický, alebo zdravotný problém? In: *Interná medicína* 2012; 12(Suppl.):10.
- [25] Krch FD. *Poruchy příjmu potravy – mezi nadváhou a vyhublostí*. 2003. [online]. [cit. 2013-06-17]. Dostupné z: [http://www.pppinfo.cz/clanek\\_show.asp?id=38](http://www.pppinfo.cz/clanek_show.asp?id=38).
- [26] Dimunová L, Mechířová V. Výskyt vybraných kardiovaskulárních faktorů u sester v košickom regióne. In: Farkašová D, Padyšáková H, Tomková I. editors. *Sestry a Európske stratégie zdravia* 21. Bratislava: SZU v Bratislave; 2008, s. 177–83.
- [27] Müllerová D a kol. *Obezita – prevence a léčba*. Praha: Mladá Fronta, a. s.; 2009.