Rizikový vplyv internetu na vznik porúch príjmu potravy u detí a dospievajúcich

prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.
Pedagogická fakulta KU, Katedra pedagogiky a psychológie, Ružomberok

Článok sa zaoberá problematikou porúch príjmu potravy u detí a dospievajúcich. Poruchy príjmu potravy sú multifaktoriálne podmienené a autorka sa zameriava na rizikový vplyv internetu na ich vznik. Poukazuje na nevyhnutnosť efektívnej prevencie porúch príjmu potravy. Osobitnú pozornosť venuje úlohám pediatrov v tejto oblasti a ich možnostiam v prevencii.

Kľúčové slová: poruchy príjmu potravy, riziká vplyvu internetu, nezdravá štíhlosť ako ideál, propagovanie extrémnej štíhlosti na internete, body shaming, prevencia porúch príjmu potravy.

The risky impact of the Internet on the development of eating disorders in children and adolescents

The article deals with the issue of eating disorders in children and adolescents. Eating disorders are multifactorial and the author focuses on the risk factors of the Internet in their development. It highlights the necessity of effective prevention of eating disorders. Special attention is paid to the role of paediatricians in this area and their potential in prevention.

Key words: eating disorders, risks of internet influence, unhealthy thinness as an ideal, promotion of extreme thinness on the internet, body shaming, prevention of eating disorders.

Úvod

Poruchy príjmu potravy predstavujú vážny problém, pretože ohrozujú zdravie a neraz aj život človeka. Príčiny porúch príjmu potravy môžu byť rôzne, sú multifaktoriálne podmienené, môže ísť o vplyv biologických, psychických i sociálnych faktorov. Výrazné riziko v tomto smere predstavuje online prostredie. Internet je silným socializačným, ale môže byť aj desocializačným činiteľom. Práve **internet a online priestor** ovplyvňujú pubescentov a adolescentov vo vysokej miere. Internet a najmä sociálne siete predstavujú výraznú platformu formujúcu myslenie a hodnoty detí a mládeže. Silný vplyv internetu prezentuje aj popularita youtuberov a influencerov, ich pôsobenia v pozitívnom i negatívnom smere (1). Osobitne sociálne siete sa svojou vnútornou štruktúrou, formami komunikácie, prezentáciou mediálneho obsahu, celkovým imidžom, ktorý prostredníctvom nich človek o sebe vytvára, stávajú silne formujúcimi činiteľmi. Poskytujú deťom, ale hlavne dospievajúcim, priestor na sebarealizáciu, prijatie, identifikáciu, možnosť ovplyvňovať ostatných, či ďalšie benefity.

Riziká on-line prostredia v súvislosti so vznikom porúch príjmu potravy

Prezentovanie nezdravej štíhlosti ako ideálu, symbol krásy a úspechu. Mladí ľudia sú náchylní podľahnúť vplyvu osôb presadzujúcich v online médiách konvenčné štandardy krásy (2, 3), bohatstva, popularity a pod. Môžu to byť známe i menej známe osobnosti

DECLARATIONS:

Declaration of originality:
The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:
The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:
None.

Funding/Support:
None.

Cit. zkr: **Pediatr. praxi. 2025;26(5):306-308**
https://**doi**.org/**10.36290/ped.2025.061**
Článek přijat redakcí: 7. 5. 2025
Článek přijat k tisku: 8. 8. 2025

prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.
ingrid.emmerova@ku.sk

zo šoubiznisu, influenceri, ale aj spolužiaci či kamaráti, ktorí prezentujú svoj život na sociálnych sieťach.

On-line výzvy môžu byť zamerané pozitívne, napr. rôzne kampane, existujú však aj **nebezpečné on-line výzvy**. Veľké množstvo výziev môže osobám (často v detskom veku) ak sa do nich zapoja spôsobiť vážnu fyzickú či psychickú ujmu. Nebezpečné výzvy v on-line prostredí nabádajú užívateľa internetu k rizikovému správaniu, ktoré môže spôsobiť aj vážnu zdravotnú ujmu (zapojiť sa do plnenia nebezpečných úloh, pri plnení ktorých sa užívatelia fotia či natáčajú ako napr. cvičiť určité cviky a nevhodne zvyšovať intenzitu cvičenia, rýchlo schudnúť za určitý čas daný počet kilogramov a pod.).

Negatívnu úlohu zohráva internet aj v tom, že pre deti a mládež sú ľahko dostupné diéty a rôzne nebezpečné „návody" na schudnutie. Na internete sa môžu žiaci dostať k obsahom, ktoré môžu negatívne pôsobiť na psychický či morálny vývin, ale aj zdravie. Dostáva sa k nim obrovské množstvo informácií, ktoré nevedia adekvátne vyhodnocovať či overovať. Negatívne pôsobia aj diskusné skupiny, kedy sa jej členovia podporujú v nezdravom chudnutí, poskytujú si navzájom rady, ako rýchlo schudnúť. Mnoho z nich trpí poruchou príjmu potravy.

Veľkým nebezpečenstvom je **propagácia porúch príjmu potravy na internete**. Lojda (4) upozorňuje na hnutia proAna a proMia, ktoré obhajujú tieto závažné poruchy ako akceptovaný životný štýl. Tieto webové stránky sú písané formou osobných lisov alebo rozhovorov s Anou a Miou, ako svojimi priateľkami a dôverníčkami. Uverejňujú návody, ako jesť a nepribrať, akým spôsobom dostať jedlo zo seba von tak, aby si to nevšimlo okolie. Ideálom krásy sú trčiace kľúčne kosti, dobre viditeľné rebrá, stehenná medzera. Ako motiváciu používajú tzv. thinspos (nereálne fotografie slúžiace ako inšpirácia), ako odstrašujúci príklad zas fatspiration alebo antispos (fotografie ľudí s nadváhou).

Body shaming je kritika, urážanie alebo forma ponižovania človeka kvôli jeho telesnému vzhľadu, často súvisí s nadváhou alebo obezitou. V spoločnosti existujú určité štandardy krásy a ideály vzhľadu, ktoré sú neraz v rozpore s realitou. Médiá a predovšetkým internet formujú u detí a dospievajúcich predstavu o ideálnom tele.

Internet predstavuje naoko anonymné prostredie, kde sa mladí ľudia necitlivo vyjadrujú k postave alebo vzhľadu iného človeka. Body shaming vzniká ako negatívny dôsledok prezentovaného ideálu krásu, najmä prostredníctvom sociálnych sietí. Tí, ktorí sa od ideálu a trendu odlišujú, sú ponižovaní, čo môže prerásť až do šikanovania či kyberšikanovania.

Väčšinou sa odborníci v súvislosti s body shamingom zameriavajú na šikanovanie či kyberšikanovanie. Môže však negatívne vplývať aj na vznik porúch príjmu potravy.

Na obeť to môže mať (a často aj má) zničujúci dopad, keďže ide o kritiku verejnú, ktorá môže vyvolať ďalšie negatívne komentáre. U ohrozených osôb to môže vyvolať rôzne silné negatívne reakcie s vyústením do poruchy príjmu potravy. Online prostredie môže prispieť k vytváraniu nereálnych ideálov krásy, kde dokonalosť predstavuje nezdravo štíhla postava, čo k tomu výrazne prispieva.

Kopecký et al. (5) uvádzajú výskumné zistenia ohľadne body shamingu, kde 11 % dospievajúcich uviedlo, že v online prostredí zažilo urážky vzťahujúce sa k ich postave. Zistili riziko vzniku poruchy príjmu potravy pri reakcii na body shaming a ďalšie formy agresie: 7,5 % respondentov obmedzilo jedlo, 7,3 % malo pocit, že je „tučný/á", 5,2 % redukovalo jedlo na minimum, 1,7 % zvýšilo príjem potravy a 1,3 % uviedlo prejedanie a následné zvracania. Upozornili však aj na skutočnosť, že negatívna skúsenosť niektorých motivovala pozitívne, čo sa odrazilo v aktivitách podporujúcich zdravý životný štýl (napr. športové aktivity, posilňovanie, zdravé stravovanie).

Aktuálna situácia porúch príjmu potravy u detí a dospievajúcich

Medzi najrozšírenejšie poruchy príjmu potravy zaraďujeme mentálnu bulímiu a mentálnu anorexiu. Ľudia, ktorí trpia týmito poruchami príjmu potravy majú chorobný strach z obezity a stratili kontrolu nad príjmom potravy. Poruchami príjmu potravy trpí nebezpečne veľa dievčat a žien, táto psychická porucha síce postihuje aj chlapcov a mužov, ale v menšej miere. Forejt (6) upozorňuje, že výskyt u chlapcov a mladých mužov je často odhalený neskoro, čo môže byť pre nich o to nebezpečnejšie. Podľa údajov o počtoch vyšetrených osôb s diagnózou F50.0 – F50.9 v Slovenskej republike (7) v roku 2022 ich bolo vo veku do 14 rokov spolu 507 (z toho chlapcov 83), v roku 2023 mierny pokles 466 (z toho chlapcov 80), vo veku 15 až 19 rokov to bolo v roku 2022 spolu 822 (z toho chlapcov 58) a v roku 2023 785 (z toho chlapcov 62), čo potvrdzuje vyšší výskyt u dievčat. V roku 2024 bola situácia podobná. Vo veku do 14 rokov to bolo spolu 489 (z toho chlapcov 78) a vo veku 15 až 19 rokov 745 (z toho 59 chlapcov).

Prieskumy o správaní, ktoré súvisí so zdravím u 11, 13 a 15-ročných školákov v rámci projektu Health Behavior in School-aged Children za roky 2010, 2014 a 2018 poukázali na silný vplyv internetu na život žiakov, ako aj riziká v súvislosti s hodnotením svojej postavy a výskyt symptómov porúch príjmu potravy. V rámci aktuálneho výskumu dotazník vyplnilo 10 163 žiakov, zber údajov prebiehal v apríli až júni 2022 (8): Obavy zo straty kontroly nad jedením uviedlo skoro každé tretie 11-ročné dievča (28 %), viac ako dve pätiny 13- a 15-ročných dievčat (44%) a približne každý piaty chlapec (17 – 22 %). Iba 14% chlapcov vo veku 15 rokov, ale približne pätina chlapcov vo veku 13 a 15 rokov (18 – 21 %) bola presvedčená, že sú tuční, aj keď im ostatní vraveli, že sú príliš chudí. Tretina dievčat vo veku 11 rokov a skoro dve pätiny (37 – 38 %) dievčat vo veku 13 a 15 rokov bola presvedčená, že sú tučné, aj keď im ostatní vraveli, že sú príliš chudé. Zarážajúce je tiež zistenie, že viac ako polovica školákov (50 – 61 %) uviedla, že jedlo je jednou z hlavných vecí v ich živote. Zvýšené je riziko vzniku poruchy príjmu potravy u žiakov, ktorí uviedli dva a viac symptómov: približne tretina chlapcov trpela aspoň dvoma symptómami porúch príjmu potravy (26 – 35 %), vo veku 13 a 15 rokov aspoň dvoma symptómami porúch príjmu potravy trpeli dve pätiny dievčat (39 %) vo veku 11 rokov a polovica dievčat vo veku 13 a 15 rokov (48 – 50 %).

Z uvedených údajov možno konštatovať, že poruchy príjmu potravy sa vo vekovej kategórii detí a mládeže na Slovensku vyskytujú a je potrebné venovať pozornosť aj ich prevencii.

Úloha lekára – pediatra

Lekár – pediater zohráva mimoriadne dôležitú úlohu pri depistáži detí a dospieva-

júcich, u ktorých môže ísť o poruchu príjmu potravy, všíma si symptómy, odporučí ďalšie vyšetrenia. V prvom rade je jeho úlohou vylúčiť prítomnosť somatického ochorenia (napr. pacienti sa môžu sťažovať na neexistujúce ťažkosti, aby zakryli ich skutočné správanie vo vzťahu k jedlu). Následne odporúča návštevu psychiatra, často je nutná hospitalizácia.

Keďže rodičia si často problém svojho dieťaťa nevšimnú, resp. si neuvedomujú, že môže ísť o problém s poruchou príjmu potravy, pediater môže na túto skutočnosť rodiča upozorniť, poskytnúť poradenstvo alebo odporučiť špecializovaného odborníka. V súvislosti s poruchami príjmu potravy patrí rodinné prostredie často k rizikovým (napr. nedostatky v komunikácií, nevhodné stravovacie návyky v rodine, veľký dôraz na vzhľad, zameranie na výkon a sebakontrolu).

Vypracovaný štandardný postup pre lekárov v rámci manažmentu porúch príjmu potravy (9) vychádza zo skutočnosti, že prvý kontakt s pacientmi trpiacimi poruchami príjmu potravy začína u všeobecného lekára alebo pediatra. Je preto potrebné, aby aj pediatri boli dobre informovaní o týchto poruchách, lebo postihnuté osoby liečbu, hlavne na začiatku, odmietajú, popierajú a nepodávajú pravdivé výpovede o vlastnom správaní týkajúcom sa poruchy. Ak je edukácia o poruche a poskytnutie informácií o primeranom príjme potravy neúčinné, je potrebné postihnutú osobu odoslať na posúdenie a liečbu k špecialistovi (psychiater, klinický psychológ), pretože ide o psychickú poruchu. Ambulantná liečba je možná v prípade dobrej spolupráce rodiny, pri ľahších formách porúch a pri dobrej spolupráci pacienta. Keď však ambulantná liečba nie je účinná, je potrebná hospitalizácia v špecializovanom zariadení.

Lekár – pediater môže zohrať **aktívnu úlohu aj v oblasti primárnej prevencie** – ako pomáhajúci profesionál, ktorý vie primerane komunikovať s vekovou kategóriou detí a mládeže, môže viesť besedy na školách na tému poruchy príjmu potravy. V rámci nich je vhodné, aby žiakom vysvetlil:

- čo je zdravá hmotnosť,
- ktoré sú vhodné spôsoby chudnutia,
- aké sú zdravotné riziká nebezpečných diét,
- kto je kompetentný poskytovať odborné rady v tejto oblasti aj na internete, napr. lekár dietológ či obezitológ, ďalej nutričný terapeut, výživový poradca,
- kde hľadať odbornú pomoc.

Okrem prezentovania potrebných informácii k téme porúch príjmu potravy, je tiež kompetentný odpovedať na prípadné otázky žiakov.

Záver

Papežová (10) vo vzťahu k stravovacím zvyklostiam adolescentov odporúča: snažiť sa zabrániť nezdravým diétam a podporovať dlhodobo udržateľné stravovacie stratégie a fyzickú aktivitu; pracovať na pozitívnom vnímaní vlastného tela; podporovať rodiny k príjemnému spoločnému rodinnému stravovaniu a aby sa doma jedlo a cvičilo zdravo; treba predpokladať, že dospievajúci s nadváhou zažívajú šikanovanie a hovoriť o tom s rovesníkmi.

Poruchy príjmu potravy sú poruchy spôsobené rizikovými vzorcami správania vo vzťahu k príjmu potravy, založené väčšinou na negatívnom sebahodnotení, ktoré je odvedené od skresleného vnímania vlastného tela. Tichý et al. (11) uvádzajú, že v súvislosti s prevenciou porúch príjmu potravy je dôležité: posilňovať zdravé sebavedomie, pozitívne sebahodnotenie a sebaobraz, tak aby akceptovali samých seba a dosiahla sa spokojnosť s vlastným vzhľadom; zamerať sa na zdravú výživu a životosprávu s cieľom dosiahnuť psychickú a fyzickú pohodu a zdravie jednotlivca; znalosť pojmov anorexia a bulímia nie je kľúčová v prevencii, skôr je dôležité poznať a rozoznať symptómy porúch potravy (nadmerné hladovanie, prejedanie sa, výrazná podvýživa alebo nadváha); dôležitou súčasťou je „nabúrať" ideál krásnej postavy prezentovaný v médiách, časopisoch a reklamách a budovaním psychickej odolnosti odolávať negatívnemu hodnoteniu telesného vzhľadu rovesníkmi.

Prevencia vzniku porúch príjmu potravy detí a dospievajúcich musí byť interdiscplinárna, kde ťažiskovú úlohu zohrávajú učitelia, odborní zamestnanci škôl (najmä sociálni pedagógovia a školskí psychológovia) a pediatri. V rámci plánovania preventívnych aktivít sa zameriavať v oblasti špecifickej prevencie na prevenciu porúch príjmu potravy, v rámci nešpecifickej na zdravý životný štýl, podporu sebavedomia a kritické myslenie vo vzťahu k informáciám z internetu.

LITERATÚRA

1. Emmerová I. Poruchy príjmu potravy u detí a mládeže a možnosti preventívneho pôsobenia. Pediatr. praxi. 2019;20(1):24-26. doi 10.36290/ped.2019.005.
2. Niklová M, Zošáková K. Social media and body image from the perspective of secondary school youth. The Person and the Challenges. 2024;14(1):199-212. doi 10.15633/pch.14112.
3. Pepin G, Endresz N. Facebook, Instagram, Pinterest and co.: body image and social media. Journal of Eating Disorders. 2015;3(1):O22. doi 10.1186/2050-2974-3-51-O22.
4. Lojda M. Riziká digitálneho priestoru. In: Ako rozpoznať bezpečné spoločenstvo v online a offline prostredí. Národné osvetové centrum Bratislava 2024:21-30.
5. Kopecký K, Szotkowski R, Kvintová J, et al. Děti a kult krásy v online světě. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého. 2022: 26 s.
6. Forejt M. Mentální anorexie u chlapce staršího školního věku. Pediatr. praxi. 2022;23(3):209-212. doi 10.36290/ped.2022.045.
7. Ambulantná psychiatrická starostlivosť v Slovenskej republike za roky 2022 až 2024. Národné centrum zdravotníckych informácií Bratislava 2023 až 2025. Available from: www.nczisk.sk.
8. Kopčáková J. Hodnotenie postavy a diétovanie. In: Madarasová Gecková A, Husárová D, et al. Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC – Slovensko – 2021/2022. UPJŠ Košice. 2023:143-166.
9. Zibrínová Ľ, Šlepecký M, Jandová K, et al. Komplexný manažment porúch príjmu potravy. Bratislava: Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. 2020: 33 s.
10. Papežová H. Rizikové chování v oblasti stravováví. In: Kabíček P, Csémy L, Hamanová J a kol. Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví. Triton Praha. 2014:315-328.
11. Tichý Ľ, Vojtová Z, Božík M, et al. Odborná činnosť prevencia rizikového správania. Available from: www.minedu.sk.