

POSLEDICE NEZADOSTNE PREHRANE

Vzgoja za zdravje

NEPRAVILNA ALI NEZADOSTNA PREHRANA

- razvoj
- šolskem uspeh
- slabše rezultate v šoli
- manjša odpornost, bolj dovzetni za bolezni
- izostajajo od pouka
- razdražljivi
- slabša koncentracija
- več težav pri učenju



PODHRANJENOST

nastane takrat, ko zaradi pomanjkanja ali odklanjanja hrane primanjkuje energijskih hranilnih snovi.

motnji hranjenja, ki pripeljeta do podhranjenosti:

- ANOREKSIJA
- BULIMIJA

ANOREKSIJA

- odpor do hrane
- zavrača vse vrste hrane
- visoko kalorična
- v obdobju pubertete ali v zgodnjem otroštvu.



Posledice anoreksije:

- različne duševne motnje
- Bradikardija (zmanjšanje srčnega utripa)
- neplodnost
- suha koža in nohti
- krhke kosti
- trebušne bolečine
- izguba menstruacije



BULIMIJA

- ❖ obdobja izrazitega prenehanja → jaja izzvano bruhanje
- ❖ 15. in 20. letom
- ❖ Purgativni/nepurgativni tip



Posledice bulimije

- ◇ Slabo zobovje
- ◇ Predrtje požiralnika
- ◇ Bolezni ledvic
- ◇ Motnje v menstruaciji
- ◇ Izpadanje las
- ◇ Osteoporoza
- ◇ Omedlevica, vrtoglavica, lahko nastopi smrt



BELJAKOVINSKA IN ENERGIJSKA PODHRANJENOST

- **Kvašiorkor.**
- Afriki in Aziji.
- Najbolj občutljivi so otroci od 1. do 5. leta starosti.

Posledice:

- Odpoved fizioloških funkcij
- Zmanjšana plodnost žensk, splav, prezgodnji porod, rojevanje mrtvih otrok

Normal



Kwashiorkor



POSLEDICE ZARADI POMANJKANJA NIACINA

- PELAGRA
- Pojavlja se v področjih, kjer sta osnovna hrana koruza in proso.
- Pojavijo se simptomi, kot so bolečina v mišicah, žilavost in žilnastost kože, žilnastost in žilnastost živčnem sistemu.



POSLEDICE ZARADI POMANJKANJA VITAMINA

- ❖ SKORBUT
- ❖ boleče krvaveče in otečene dlesni, slabo celjenje, izčrpanost
- ❖ srčne bolezni, rak



POSLEDICE ZARADI POMANJKANJA VITAMINA D

- ❖ RAHITIS
- ❖ Mrzlo, mračno podnebje
- ❖ Otroci
- ❖ Mehčanje kosti, posledica mehkih kosti so spremembe okostju.



POSLEDICE ZARADI POMANJKANJA VITAMINA A

- RETINOL
- posledice: na očeh, sluznici dihal, sluznici prebavil, koži, laseh, nohtih



SLABOKRVNOST ZARADI POMANJKANJA VITAMINA B₁₂

- MEGALOBLASTNA ANEMIJA
- zmanjšana sposobnost krvi za prenos kisika
- pojavi se pri vegeterjancih
- utrujenost, glavobol, izguba telesne teže, vnetje jezika, bolečine v prsih...



SLABOKRVNOST ZARADI POMANJKANJA ŽELEZA

Posledice:

- ❖ Utrujenost
- ❖ Slabo počutje
- ❖ Zmanjšana odpornost
- ❖ Bledica...



HVALA ZA VAŠO POZORNOST



Viri:

- http://projekti.gimvic.org/2011/2b/motnje_hranjenja/Julija_posledice.html
- <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/dusevne-motnje/motnje-hranjenja/76-bulimija.html>
- <http://www2.arnes.si/~tbolko/R06/projekt2c1/bulimija.html>
- https://www.google.si/imghp?hl=sl&tab=wi&ei=QL_MVNyBKlu7Uf6DgJgI&ved=0CAQQqi4oAg