

Kar naprej beremo o superživilih in raznih dietah, ki nam lahko vrnejo zdravje, pa tudi o raznih E-jih in pesticidih, ki se jim moramo izogibati, če ne želimo zboleti. Zato verjetno ni presenetljivo, da postanejo nekateri z zdravo hrano dobesedno obsedeni. Razmišljajo samo še o tem, kaj bodo spravili vase in česa nikakor. Precej jasno je, da se skoraj ves čas ukvarjajo predvsem sami s seboj.

Tekst: **BIBA JAMNIK VIDIC**

Ortoreksija



FOTO: JAKA KOREN

Dr. Andreja Pšeničny

Motnja, ki se ji strokovno reče ortoreksija in se kaže kot nadzor nad kakovostjo in vrsto hrane, se začne razvijati počasi. Najprej začnete kupovati hrano z oznako bio in eko. Do sem je z vami še vse v redu. Ko pa v trgovini porabite več ur, da podrobno proučite vse sestavine, ko se zaradi strahu, kaj vam bodo podtaknili na krožnik, nehate prehranjevati druge kot samo doma, ko večino prostega časa porabite za pripravo »zdrave« hrane in ko nazadnje z idejami o zdravi prehrani začnete agresivno nadlegovati svoje najbližje, bi vam moral v glavi zazvoniti alarm.

O ortoreksiji, ki uradno sicer še ni uvrščena v mednarodno klasifikacijo bolezni in bi lahko sodila med duševne motnje, tako kot anoreksija, bulimija in kompulzivno prenajedanje, smo se pogovarjali s psihologinjo in psihoterapevko dr. Andrejo Pšeničny z Inštituta za razvoj človeških virov.

●**Imate kakšne podatke o tem, ali se število ljudi s to motnjo povečuje, sploh zdaj, ko se v medijih vedno več govori o zdravi prehrani?**

Duševne motnje so v nasprotju s telesnimi boleznimi močno kulturno pogojene. Kulturno okolje pomembno vpliva na to, katere motnje bodo bolj ali manj pogoste, kakor tudi na vrsto simptomov, s katerimi se izražajo. Značilen primer je, da je med Afroameričani zanemarljivo število anoreksičnih motenj, saj veljajo obline za privlačnejše. Ker gre pri ortoreksiji za pretirano potrebo po nadzoru, se ta nadzor preseli na tisto področje, ki je kulturno pomembnejše. Ker naj bi bila skrb za zdravje vrednota v našem okolju, se torej umesti na področje zdrave prehrane. Pri ortoreksičnih ljudeh vrednoto nadomesti prisila. Zato je prav mogoče, da je več teh motenj povezano tudi z agresivnim propagiranjem zdrave

prehrane. Ne smemo pa zamenjevati vzroka in povoda. Povečano tveganje za razvoj duševnih motenj imajo ljudje, ki v otroštvu niso bili deležni dovolj varnega čustvenega odnosa. Od kulturnega okolja pa je odvisno, v kateri obliki se bo duševna motnja izrazila.

●**Kako se vse skupaj začne?**

Simptomi motnje se pojavijo postopno, pogosto se začne z različnimi dietami, ki lahko prehajajo druga v drugo. Razmišljanje o hrani in ukvarjanje z njo zavzameta vse več časa. Ko se življenjski ritem začne podrežati načinu prehrane, je to zanesljiv znak za alarm. Ponavadi anamneza razkrije, da ima tak človek tudi vrsto drugačnih težav ali simptomov, kot so tesnoba,

depresija, impulzivnost in druge motnje hranjenja.

●**Strogo in slepo držanje prehranskega režima ljudem, ki trpijo za ortoreksijo, ni v breme, temveč jim dviga samozavest, počutijo se več vredne.**

Na začetku se jim izvorno prenizka samopodoba močno dvigne. Posamezniku se namreč zdi, da je končno vzpostavil (navidezen) nadzor nad tem, kaj je dobro zanj. Bolj ko ima človek nizko samopodobo, bolj zaniha v samoidealizacijo in večvrednost, pa tudi v razvrednotenje vseh, ki živijo drugače.

Včasih zelo agresivno poskuša prepričati druge, da je njihov način življenja in prehranjevanja najboljši in edini ustrezen. Po tem se ta motnja tudi razlikuje od drugih motenj hra-

Obsede z zdravo hrano

» Ko se življenjski ritem začne podrežati načinu prehrane, je to zanesljiv znak za alarm. «

njenja, ki se jih ljudje ponavadi sramujejo in jih skrivajo.

● Tako je na začetku. Kaj sledi?

Ker so njihove težave drugje, na čustvenem, ne na telesnem področju, se tesnoba hitro spet vrne. To rešujejo tako, da začnejo izločati čedalje več hrane. To pripelje do dekompenzacije, ko se tesnoba zaradi nezmožnosti nadzora okrepi preko vseh meja.

● Je motnja pogostejša v kakšnem določenem starostnem obdobju in kako je porazdeljena med spoloma? Vemo, da za anoreksijo in bulimijo pogosteje obolevajo ženske.

Po ocenah se s to motnjo srečuje en do dva odstotka ljudi, pojavlja se pri obeh spolih, nekaj pogosteje pri ženskah kot pri moških. Najpogostejša je pri ženskah v poznih dvajsetih in zgodnjih tridesetih letih, v nasprotju z anoreksijo, ki se lahko pojavi že zelo zgodaj, celo v otroštvu, bulimija na prehodu v zgodnjo odraslost, kompulzivno prenajedanje pa na prehodu v srednje obdobje odraslosti. V to motnjo bi morda lahko uvrstili tudi druge oblike pretiravanja z »zdravim« življenjem, kot je pretira-

občutkov (negotovost, tesnoba, depresivnost, jezo, čustveno odtujenost ali zavračanje...) ali če ti celo prevladujejo ali pa če čustvene bližine sploh ni, bo tak otrok odrasel z nezavedno, vendar v možgansko strukturo zapisano povezavo med hrano in neugodnimi občutki.

● Na kakšen način se ta nezavedna povezava med hrano in neugodnimi občutki pokaže?

Če gre pri drugih motnjah hranjenja za to, koliko (čustvene) hrane pogoltniti in prebaviti, gre pri ortoreksiji za to, katera (čustvena) vsebina je sprejemljiva. Človek se skuša pred »nesprejemljivimi« (čustvenimi) vsebinami zaščititi tako, da skuša vnaprej ločiti »strupene« od »ugodnih«. Podobno kot pri anoreksiji pa gre za motnjo zaznavanja. Anoreksična

lesna dejavnost, se vse bolj stopnjujejo. Vzporedno s tem pa se začne samopodoba ponovno zniževati, povečujeta se tesnoba in opuščanje družabnih stikov, zlasti tistih, ki so vezani na prehranjevanje. Storitnost in učinkovitost upadeta na vseh področjih, pojavijo se depresivni simptomi. Ortoreksija se lahko konča tako kot anoreksija – s hudo podhranjenostjo, socialnim umikom, depresijo in anksioznostjo. V tej fazi ljudje ponavadi poiščejo pomoč, vendar ne zaradi motenja prehranjevanja, temveč zaradi spremljajočih simptomov, saj v prehranjevalnih navadah pogosto še vedno ne vidijo težave.

Ortoreksični odrasli lahko svojo prehransko motnjo razširijo celo na svoje otroke, ki seveda nimajo izbi-

Ortoreksijo (orthos – pravilen, orexis – apetit) je kot motnjo hranjenja leta 1997 prvi opisal ameriški zdravnik Steven Bratman. Zanj sta značilni obsedenost z zdravim prehranjevanjem ter odvisnost od zdrave hrane, in sicer v taki meri, da to pomembno omejuje in ovira človekovo funkcioniranje v življenju ter pri delu. Po simptomatiki je po eni strani podobna anoreksiji, po drugi pa obsesivno kompulzivni motnji.

Bratmanov test ortoreksije

- Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure dnevno?
- Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?
- Ali je prehranska vrednost obroka za vas pomembnejša od uživanja v hrani?
- Ali se vam je ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane znižala kakovost življenja?
- Ali postajate čedalje strožji v izboru kakovostne hrane, ki jo uživate?
- Se počutite samozavestnejši, kadar jeste zdravo hrano?
- Ste se zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste nekoč uživali?
- Ali se zaradi svojega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?
- Ali se počutite krive, če jeste hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?
- Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in vam omogoča kontrolo nad sabo?

Če ste pritrdilno odgovorili na več kot štiri vprašanja, imate verjetno težave z ortoreksijo.

eni

no uživanje prehranskih dodatkov. V tem delu pa je najti najmanj enako število moških kot žensk.

● Kje vidite vzroke za to motnjo hranjenja?

Da bi razumeli, zakaj se pri nekaterih ljudeh razvijejo te težave, moramo poseči v zgodnje otroštvo. Naša samopodoba in naše meje se začnejo oblikovati od rojstva naprej. Ključni dejavniki, ki vpliva na to, kako se bo človek osebnostno gradil, je oblika navezanosti med otrokom in starši, najprej z mamo in nato z očetom.

Čustven odnos med mamo in dojenčkom v veliki meri poteka skozi prehranjevanje, običajno dojenje, zato dojenčku v varnem odnosu hrana pomeni tudi ugodje, pomirjanje, čustveno bližino, toplino, varnost in podobno. Tak čustven pomen hrana obdrži vse življenje, čeprav se tega morda sploh ne zavedamo. Pravimo, da s hrano dojenček ponotrjanja tudi čustvene vsebine odnosa med njim in mamo. Kadar so te čustvene vsebine pretežno prijetne in jih je dovolj, otrokov razvoj poteka ugodno. Če pa otrok poleg prijetnih občutkov iz materinega razpoloženja in odnosa do nje prejema tudi veliko neugodnih

oseba se vidi kot predebela (ker je zaužila preveč nesprejemljivih vsebin), medtem ko ortoreksična oseba preveč različne hrane doživlja kot nesprejemljivo. Skoraj vsaka hrana je pretežka ali škodljiva, nevtralne skorajda ni.

● Kakšne so kratkoročne in kakšne dolgoročne posledice ortoreksije in ali ljudje s to motnjo sploh poiščejo strokovno pomoč?

Sčasoma človek izgublja nadzor nad prisilnim izločanjem škodljivih živil iz prehrane, simptomi, kot so hujšanje, bruhanje, pretirana te-

re. Znane so škodljive posledice npr. ortodoksnega veganstva pri otrocih, ker otroci iz take prehrane ne dobijo vseh potrebnih hranilnih snovi za zdrav telesni razvoj.

● Kako jo zdravimo?

Po mojih izkušnjah je ustrezna oblika zdravljenja te in drugih motenj hranjenja dolgotrajna razvojno-analična psihoterapija, ki pomaga nadomestiti razvojne vzpodbude, zaradi pomanjkanja katerih oseba ni zmogla izpeljati nekaterih razvojnih nalog, ki so nujne za zdravo oblikovanje osebnosti. ■



FIDIVIT® OCULI Za zdravje vaših oči!

NOVO prehransko dopolnilo FidiVit® Oculi, ki vsebuje vitamine z luteinom in omega-3 maščobno kislino DHA (dokozaheksaenojska kislina) za vse, ki želijo ohranjati vid vsebuje 30 trdih in 30 mehkih kapsul. FidiVit® Oculi ima odlično vitaminsko kombinacijo in največ omega 3-DHA med izdelki za oči na slovenskem trgu.

Dobro je vedeti, da imata vitamin A in DHA vlogo pri ohranjanju vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHA. Cink ima vlogo pri ohranjanju vida in pri presnovi vitamina A. Vitamin C in E imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, vitamin C pa prispeva tudi k delovanju živčevja ter k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Vse to vsebuje FidiVit® Oculi.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočena odmerka se ne sme preseči.

FidiVit® Oculi je na voljo samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter prek FidiMedove posvetovalnice na brezplačni številki 080 32 35.

