

Czym są napady objadania się?



Napady objadania się (tzw. BED – z ang. binge eating disorder) to nawracające epizody spożywania **jednorazowo nadmiernych ilości pokarmów** w bardzo krótkim czasie, którym towarzyszą **poczucie utraty kontroli** nad ilością i sposobem jedzenia oraz **poczucie winy** z powodu przejadania się.



Zaburzenie z napadami objadania się jest uznawane za trzecie, obok anoreksji i bulimii, **specyficzne zaburzenie odżywiania**.



BED dotyka, wedle różnych źródeł, od 2 do 6,6 proc. populacji ogólnej, od 25 do 30 proc. osób leczących się z powodu choroby otyłościowej, w 60 proc. płci żeńskiej.



Jakie skutki wywołuje BED?

Powikłania objadania się mają charakter zarówno somatyczny, jak i psychospołeczny.



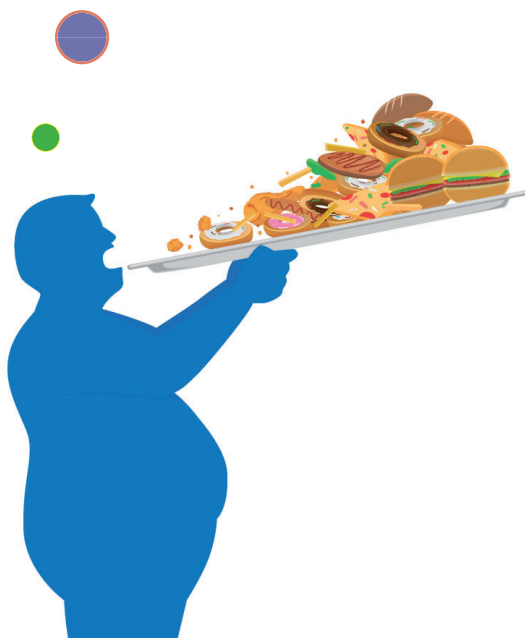
Wśród następstw BED można wymienić m.in.:

- Przyrost masy ciała i w konsekwencji – zwiększone ryzyko nadwagi i otyłości
- Problemy żołądkowo-jelitowe, np. wzdęcia, bóle brzucha, nudności, biegunki i zaparcia, refluks, zgaga, zespół jelita drażliwego, choroba pęcherzyka żółciowego
- Obciążenia dla układu sercowo-naczyniowego w postaci m.in. nadciśnienia tętniczego oraz wzrostu stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi, które zwiększają ryzyko chorób serca
- Spadek poziomu energii, poczucie zmęczenia, senność
- Zaburzenia nastroju, objawy lękowe i depresyjne, obniżone poczucie własnej wartości
- Pogorszenie kontaktów społecznych, izolowanie się od otoczenia z powodu poczucia skrępowania oraz wstydu wynikającego z własnych zachowań, jak i wyglądu zewnętrznego

Jak rozpoznać zaburzenie z napadami objadania się?

Objawami charakterystycznymi dla zaburzenia BED i stanowiącymi kryteria jego rozpoznania są:

- Nawracające epizody niepohamowanego jedzenia
- Współwystępowanie z powtarzającymi się epizodami niekontrolowanego jedzenia co najmniej trzech spośród następujących objawów:
 - Jedzenie w sposób znacznie szybszy niż zazwyczaj
 - Jedzenie do momentu pojawienia się nieprzyjemnego uczucia pełności



- Spożywanie dużych ilości pokarmów pomimo braku odczuwania głodu fizjologicznego
 - Spożywanie posiłków w samotności z powodu wstydu czy też za-kłopotania powodowanego jedzeniem
 - Odczuwanie wstrętu do siebie, obniżenie nastroju lub poczucie winy po przejedzeniu
- Wyraźne cierpienie związane z niekontrolowanym spożywaniem pokarmów
 - Występowanie epizodów jedzenia w sposób niekontrolowany przy-najmniej raz w tygodniu przez 3 miesiące
 - Brak powtarzających się zachowań kompensacyjnych, takich jak np. prowokowanie wymiotów czy stosowanie środków przeczyszcza-jących, których celem miałyby być minimalizowanie negatywnych efektów nadmiarowego jedzenia w postaci przyrostu masy ciała



Jak leczyć BED?



- **Napady objadania się to specyficzne zaburzenie odżywiania, które wymaga leczenia specjalistycznego.**

Postępowanie w przypadku rozpoznania BED obejmuje pomoc zarówno medyczną, dietetyczną, jak i psychologiczną.

- **Jeżeli podejrzewasz u siebie zaburzenie z napadami objadania się, nie podejmuj leczenia „na własną rękę”, nie szukaj żadnych „cudownych metod” w mediach społecznościowych czy innych źródłach internetowych.**

W ten sposób nie tylko sobie nie pomożesz, ale i możesz poważnie zaszkodzić.

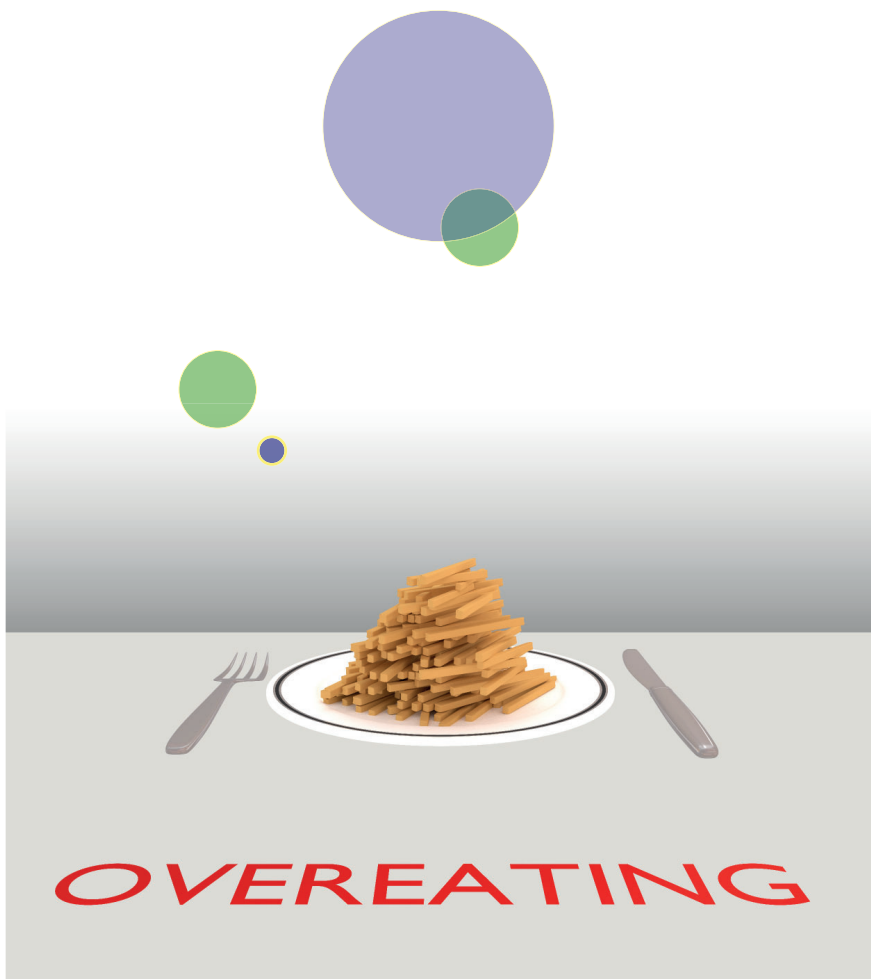




- Zgłoś się po pomoc specjalistyczną – w pierwszej kolejności do lekarza rodzinnego, psychologa i dietetyka. Specjaliści zdiagnozują problem oraz zaproponują dostosowany do Twoich potrzeb i możliwości plan leczenia.
- To jedyny sposób, aby móc skutecznie poradzić sobie z zaburzeniem odżywiania, które nie tylko negatywnie wpływa na zdrowie, ale i istotnie pogarsza jakość życia.

Piśmiennictwo:

[1] Michalska, A. i in. (2016). Niespecyficzne zaburzenia odżywiania się - subiektywny przegląd. *Psychiatria Polska* 50(3), s. 497-507. [2] Ziółkowska, B. (2022). Zaburzenie z napadami objadania się: aspekt psychologiczny. W: A. Brytek-Matera (red.), *Psychodietetyka* (s. 516-534). Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.



Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
ul. Krasieńskiego 54/56
01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran

Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik