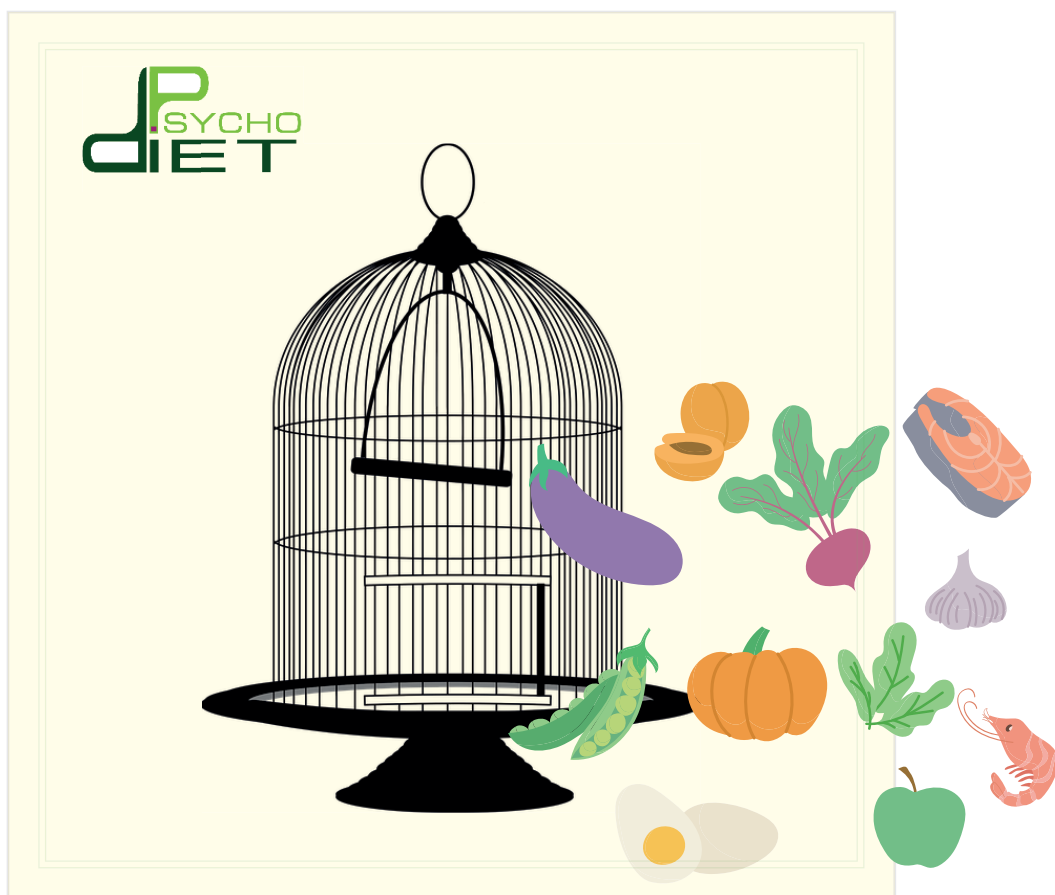


Ortoreksja,

*czyli jak można wpaść w pułapkę
zdrowego odżywiania*





ORTOREKSJA, CZYLI CO?



Ortoreksja jest jednym z zaburzeń odżywiania się, które polega na nadmiernym zwracaniu uwagi na zdrową dietę. Ortoreksja bywa określana jako obsesja na punkcie zdrowego jedzenia.

POCZĄTKI CHOROBY, CZYLI JAK TO SIĘ WSZYSTKO ZACZYNA?



Ortoreksja zaczyna się zazwyczaj niewinnie – od poprawy jakości posiłków oraz eliminacji z codziennej diety tzw. niezdrowych produktów, czyli przede wszystkim tych o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu. Zachowania te nie świadczą o chorobie, a wręcz przeciwnie – stanowią element zdrowego stylu życia.

Problem zaczyna się wówczas, gdy codzienne przygotowywanie posiłków oraz planowanie diety stanowi centrum zainteresowania i pochłania większość uwagi, a grupa produktów akceptowanych do spożycia stopniowo, coraz bardziej się zawęża. Osoba cierpiąca na ortoreksję stale poszukuje informacji na temat diet oraz wartości odżywczej poszczególnych produktów, z czasem wprowadzając kolejne restrykcje żywieniowe. Ogromne poczucie winy towarzyszy wszelkim odstępstwom od narzuconego reżimu dietetycznego.



JAK ROZPOZNAĆ ORTOREKSJĘ?



Do najczęstszych objawów ortoreksji należą:

- Nadmierna, przesadna koncentracja na zdrowej diecie
- Stałość zachowań dietetycznych, niechęć do ustępstw jeśli chodzi o rodzaj spożywanej żywności
- Odczuwanie poczucia winy w przypadku odstępstwa od narzuconych sobie restrykcji dietetycznych, np. po zjedzeniu kawałka ciasta
- Obecność cech obsesyjno-kompulsyjnych, w tym np. natrętne myśli dotyczące jedzenia i jego jakości, odczuwanie przymusu przygotowywania posiłków w ściśle określony sposób
- Negatywny wpływ codziennych zachowań na jakość życia

JAKIE MOGĄ BYĆ SKUTKI ORTOREKSJI?



Niewłaściwy sposób odżywiania się, w tym niewystarczająca podaż podstawowych składników odżywczych w codziennej diecie może powodować między innymi:

- Bóle i zawroty głowy
- Kłopoty z pamięcią i koncentracją uwagi
- Osłabienie
- Nudności i bóle brzucha
- Niedokrwistość
- Spadek odporności

Ortoreksja wywołuje także skutki w wymiarze psychologicznym i społecznym, takie jak na przykład:

- Zmiany nastroju
- Drażliwość, zwłaszcza na punkcie prowadzonego trybu życia
- Objawy depresyjne
- Poczucie wyobcowania, izolowanie się od innych



JAK PORADZIĆ SOBIE Z ORTOREKSJĄ?



Ortoreksja wymaga leczenia wielospecjalistycznego, w tym:

- Lekarskiego – w przypadku współwystępowania schorzeń, m.in. będących następstwem niedoborów żywieniowych
- Dietetycznego – ukierunkowanego na optymalizację codziennej diety w celu wyrównania niedoborów składników odżywczych, witamin i mikroelementów
- Psychologicznego i psychoterapeutycznego – polegającego przede wszystkim na wypracowaniu „zdrowego” podejścia do zdrowego odżywiania

*Jeżeli podejrzewasz u siebie zaburzenia odżywiania,
nie podejmuj leczenia „na własną rękę”,
ale zgłoś się po pomoc do specjalisty
– lekarza, psychologa, dietetyka.*



*To jedyna droga,
aby móc skutecznie poradzić sobie z zaburzeniem,
poprawić stan zdrowia oraz jakość życia.*



Piśmiennictwo:

[1] Kałędkiewicz, E., Doboszyńska, A. (2013). Ortoreksja na tle innych zaburzeń odżywiania. Forum Medycyny Rodzinnej 7(6), s. 307-315. [2] Michalska, A., Szejko, N., Jakubczyk, A., Wojnar, M. (2016). Niespecyficzne zaburzenia odżywiania się - subiektywny przegląd. Psychiatria Polska 50(3), s. 497-507.



Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik



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