

# Zaburzenia odżywiania jako śmiertelna pułapka

Amelia Drzazga

3FR





# Czym są zaburzenia odżywiania?

**Zaburzenia odżywiania są to jednostki chorobowe, charakteryzujące się zaburzeniami łaknienia na poziomie psychicznym.** Określa się w ten sposób nieprawidłowe zachowania żywieniowe oraz zachowania koncentrujące się na kontroli masy ciała oraz jej celowej utracie. Samo zaburzenie lub przeświadczenia mu towarzyszące prowadzą do pogorszenia się stanu zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego oraz pogorszenia funkcjonowania wśród społeczności.

# Zaburzenia odżywiania - przyczyny

- **trudne do osiągnięcia ideały piękna promowane przez media i konserwatywny kosmetyczny.** Wciąż za kanon kobiecego piękna uznaje się szczupłą figurę, a od mężczyzn oczekuje się umięśnionej sylwetki;
- **presję społeczną** i chęć bycia akceptowanym przez rówieśników;
- **traumatyczne doświadczenia bycia odrzuconym lub wyśmiewanym z powodu wagi;**
- **wysoki poziom perfekcjonizmu** i niezadowolenie z własnego ciała;
- **predyspozycje genetyczne.** Szanse pojawienia się u danej osoby objawów zaburzeń odżywiania są wyższe, gdy osoba ta posiada w bliskiej rodzinie krewnego, który również się z nimi zmagają;
- **zaburzone relacje w rodzinie** – w szczególności nieprawidłowe postawy rodzicielskie (np. styl rodzicielski opierający się na kontroli i restrykcji, chłód emocjonalny, konieczność tłumienia własnych uczuć i potrzeb, przesadna koncentracja na wizerunku rodziny).





**Jeśli obawiasz się o zdrowie swoje lub bliskiej osoby, istnieje kilka sygnałów ostrzegawczych, na które możesz zwrócić uwagę. Należą do nich:**

- zmiany w zachowaniu lub osobowości
- wycofanie się z sytuacji społecznych lub hobby, które wcześniej sprawiały przyjemność,
- unikanie sytuacji związanych z jedzeniem, odczuwanie dyskomfortu podczas jedzenia w miejscach publicznych lub wymyślanie wymówek,
- krytykowanie i komentowanie swojej wagi,
- częste ważenie się,
- spożywanie tylko niektórych pokarmów,
- opuszczanie posiłków,
- spożywanie dużej ilości jedzenia za jednym razem,
- jedzenie w tajemnicy,
- próbowanie pozbycia się zjedzonych pokarmów, wywołując wymioty, stosując środki przeczyszczające lub intensywnie ćwicząc,
- sięganie po jedzenie, które uważasz za niezdrowe,
- przechodzenie przez codzienne cykle jedzenia, poczucie winy, oczyszczanie organizmu, uczucie głodu i ponowne jedzenie,
- głodzenie się.

# Anoreksja (jadłowstręt psychiczny)

Jadłowstręt psychiczny, czyli anoreksja jest zaburzeniem odżywiania charakteryzującym się niebezpiecznie niską masą ciała, intensywnym lękiem przed przybraniem na wadze i zaburzonym postrzeganiem własnego wyglądu.

Anoreksja polega na tym, że osoba chora odczuwa silny lęk przed przytyciem i konsekwentnie zmierza do osiągnięcia jak najniższej masy ciała. Zazwyczaj, stwierdza się niedożywienie różnego stopnia z wtórnymi zmianami hormonalnymi i metabolicznymi oraz zaburzeniami funkcjonowania organizmu. Anoreksja uznawana jest za chorobę o podłożu psychicznym.

## Wyróżnia się dwa główne rodzaje anoreksji:

- **typ restrykcyjny** - dominuje głodzenie się. Nie występują tutaj stany objadania się, nadużywania środków przeczyszczających, odwadniających, nie dochodzi do wymiotowania,
- **typ żarłoczno - wydalający** - dochodzi do niekontrolowanego objadania się, indukowania wymiotów, stosowania środków przeczyszczających.

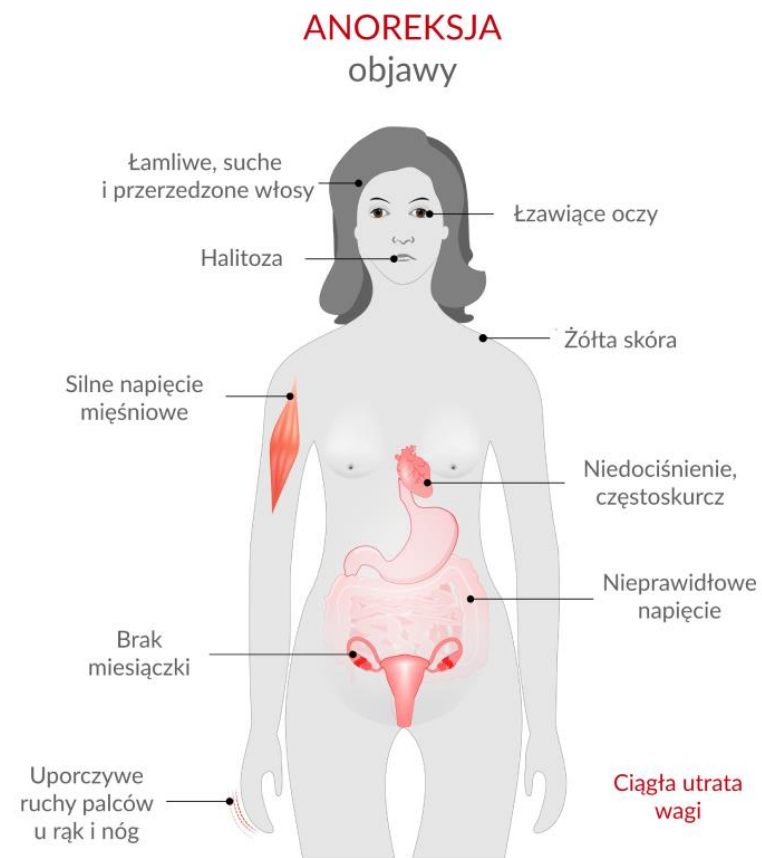


# Anoreksja - objawy

Anoreksja rozpoznawana jest wtedy, gdy u chorego występują **co najmniej cztery** spośród poniższych objawów:

- **wskaźnik BMI** (współczynnik masy ciała) na poziomie niższym niż 17,5, co oznacza spadek masy ciała o co najmniej 15% poniżej wagi prawidłowej w stosunku do wieku oraz wzrostu;
- **zachowania, które mogą sugerować unikanie przybierania na wadze**, jak np. odmawianie jedzenia, zażywanie środków przeczyszczających lub zmniejszających apetyt, prowokowanie wymiotów;
- **zaburzony obraz własnej sylwetki przez pacjenta** - ocenianie siebie jako osoby otyłej, strach przed przytyciem;
- **zaburzenia równowagi hormonalnej** - u kobiet zanika miesiączka, mężczyźni tracą potencję;
- **natrętne myśli w obawie przed przytyciem**;
- **obniżenie ciśnienia krwi poniżej 120/70 mm Hg**;
- **wypadanie włosów, odwodnienie, zażółcenie skóry, zmęczenie i bezsenność**

**Dość często błędnie uważa się, że anoreksja łączy się z brakiem apetytu, prawda jest jednak taka, że osoba chora odczuwa głód, ale odmawia jedzenia z obawy przed zwiększeniem wagi.** Osoba chorująca na anoreksję ma zaburzone wyobrażenie własnego ciała. Ciągłe żyje w przekonaniu, że ma nadwagę lub jest otyła.



# Jakie są czynniki ryzyka anoreksji?

## **Anoreksja występuje najczęściej u dziewcząt i młodych**

**kobiet.** Jednakże, coraz częściej to zaburzenie odżywiania obserwowane jest również u młodych chłopców i mężczyzn – prawdopodobnie wynika to z rosnącej presji społeczeństwa.

Rzadko anoreksja występuje u osób po 40. roku życia. Nastolatki mogą być bardziej narażone ze względu na wszystkie zmiany, jakie zachodzą w ich ciałach w czasie okresu dojrzewania. Ponadto, presja rówieśników oraz wrażliwość na krytykę i przypadkowe komentarze odnoszące się do wagi i sylwetki również mogą wpłynąć na rozwój jadłowstrętu.

## Pozostałe czynniki ryzyka anoreksji to:

czynniki genetyczne – zmiany w określonych genach mogą narażać niektóre osoby na większe ryzyko anoreksji. U osób z krewnym pierwszego stopnia – rodzicem, rodzeństwem – z zaburzeniem, występuje zwiększone prawdopodobieństwo rozwoju anoreksji;

dieta – dieta stanowi czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń odżywiania. Istnieją mocne dowody na to, że wiele objawów anoreksji to w rzeczywistości objawy głodu; głód wpływa na funkcjonowanie centralnego układu nerwowego, w tym zmiany nastroju, zaburzenia myślenia, niepokój i zmniejszenie apetytu; głód i utrata masy ciała mogą zmienić sposób pracy centralnego układu nerwowego u osób wrażliwych, co może utrwalić restrykcyjne zachowania żywieniowe i utrudnić powrót do normalnych nawyków żywieniowych;

sytuacje stresowe – niezależnie od tego, czy jest to nowa szkoła, dom czy praca, rozpad związku, śmierć lub choroba bliskiej osoby, zmiana może wywołać stres emocjonalny i zwiększyć ryzyko anoreksji.

# Bulimia (żarłoczność psychiczna)

Bulimia jest przewlekłym zaburzeniem odżywiania, w przebiegu którego mają miejsce epizody nadmiernego objadania się, po którym następują zachowania mające na celu redukcję wagi. Zaliczyć do nich można prowokowanie wymiotów lub zmuszanie się do bardzo restrykcyjnej diety. Bulimia powiązana jest z zupełnym brakiem kontroli dotyczącym jedzenia. Osoby chore potrafią spożyć nawet parę tysięcy kalorii w ciągu godziny. Po takim epizodzie następuje poczucie wstydu, które wiąże się z potrzebą „pozbycia” się spożytego jedzenia i zmniejszenia wagi.

Takie cykle związane z kompulsywnym jedzeniem, a następnie przeczyszczaniem mogą odbywać się nawet kilka razy w ciągu tygodnia.



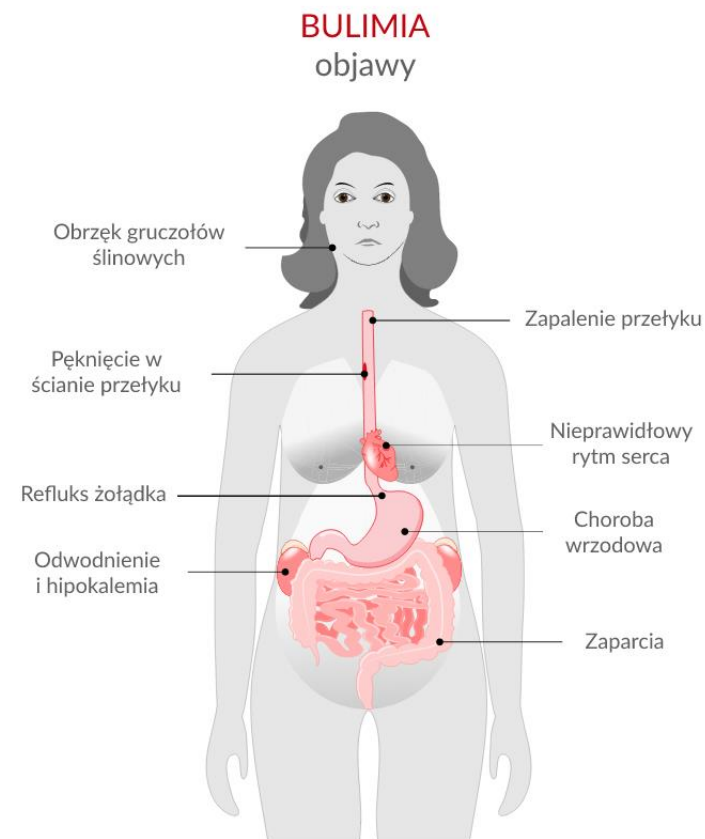


# Jakie są objawy bulimii?

Podstawowym objawem bulimii są epizody objadania się, które charakteryzują się jedzeniem dużej ilości pokarmu w krótkim czasie. Towarzyszy temu poczucie braku kontroli. Powyższe epizody często powiązane są z uczuciem wstydu, w związku z tym, osoby chorujące często jedzą w ukryciu lub w porze nocnej. Mogą być poprzedzone okresem głodzenia lub restrykcyjnej diety.

Po epizodzie objadania się występują zachowania przeczyszczające, których celem jest zapobieżenie przyrostowi masy ciała. Mogą one obejmować prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających, moczopędnych lub używanie substancji mających ograniczać apetyt. Znane są także przypadki bulimii o tzw. charakterze nieprzeczyszczającym. W takim przypadku pacjentki zamiast prowokować wymioty czy sięgać po preparaty przeczyszczające stosują forsowne treningi, równie wykańczające dla organizmu.

Kolejną istotną cechą bulimii jest koncentrowanie się na wyglądzie swojego ciała - pacjentki bardzo często uzależniają samoocenę głównie od swojego wyglądu oraz wagi.



# Kto może zachorować na bulimię?

Pierwsze objawy zaburzenia zwykle pojawiają się później niż w przypadku anoreksji - zazwyczaj ma to miejsce około 20 roku życia. Bulimia występuje istotnie częściej wśród kobiet, niż wśród mężczyzn. Szacuje się, że w ciągu całego życia jej objawy mogą rozwinąć nawet u 2% kobiet. W przypadku braku leczenia objawy mogą się utrzymywać do 40. roku życia. Można zauważyć związek między nadmierną dbałością o wygląd i kompulsywnym uprawianiem sportów a podatnością na bulimię.



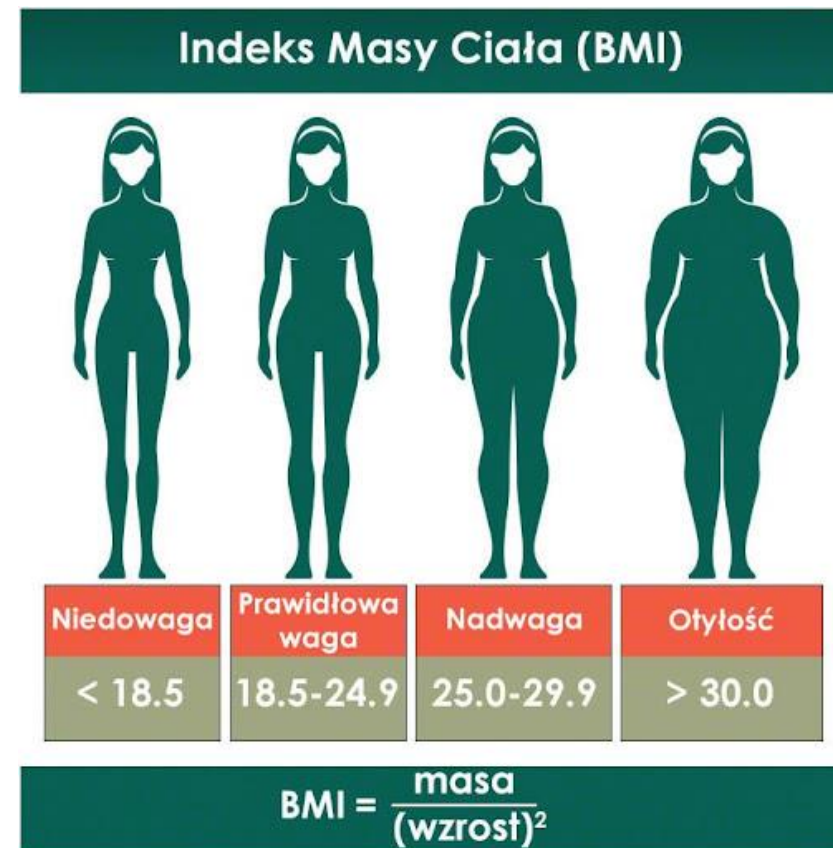
# Otyłość jako skutek zaburzeń odżywiania

**Otyłość** jest stanem charakteryzującym się nadmierną ilością tkanki tłuszczowej w organizmie, co może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych. Chociaż często uważa się ją za wynik niezdrowego stylu życia, takiego jak nadmierne jedzenie i brak aktywności fizycznej, coraz więcej dowodów wskazuje, że otyłość może być postrzegana jako skutek zaburzeń odżywiania.

Nadmierne przybieranie na wadze może być wynikiem nieprawidłowych nawyków żywieniowych lub niezdrowego podejścia do jedzenia. Zaburzenia te mogą obejmować kompulsywne jedzenie, nawyki związane z objadaniem się lub niezdrową kontrolą nad wagą.

## Typy zaburzeń odżywiania prowadzących do otyłości:

- **Zespół jedzenia kompulsywnego** - Zaburzenie to charakteryzuje się nawracającymi epizodami objadania się, podczas których osoba spożywa znacznie większe ilości jedzenia niż zwykle, często bez kontrolowania porcji.
- **Nadmierne jedzenie w odpowiedzi na stres** - Osoby z tym problemem mogą używać jedzenia jako mechanizmu radzenia sobie z emocjami, co prowadzi do spożycia nadmiernej ilości kalorii.
- **Niezdrowe nawyki żywieniowe** - Regularne spożywanie wysokokalorycznych, przetworzonych pokarmów oraz nadmierne porcje mogą prowadzić do przyrostu masy ciała i otyłości.





# Diety restrykcyjne jako skutek zaburzeń odżywiania

Diety cud to często diety restrykcyjne o bardzo niskim poziomie energii dostarczanej naszemu organizmowi dziennie (800 kcal, 600 kcal, 400 kcal). Są to również diety monotematyczne, które zawierają w swoim jadłospisie kilka powtarzających się produktów lub rezygnują z całych grup produktów. Cechą charakterystyczną tych jadłospisów jest również to, że są skonstruowane tak, aby stosować je przez krótki okres lub powracać do nich cyklicznie. Diety cud przyciągają rzesze ludzi przede wszystkim dlatego, że efekty ich stosowania są naprawdę widoczne i to w krótkim czasie. Rzeczywiście chudniemy zgodnie ze wskazaniem autorów i dzieje się to niemalże od razu. Jak to możliwe? Haczyk tkwi w tym, czego tak naprawdę pozbywamy się z naszego organizmu w procesie utraty masy ciała. Warto wiedzieć, że jeśli chudniemy w tak szybkim tempie, to w pierwszej kolejności tracimy wodę, fundując sobie odwodnienie, a następnie masę mięśniową. To co najważniejsze w utracie masy ciała, to czy tkanka tłuszczowa cały czas zostaje z nami. A to sprawia, że **efekty diety cud mają charakter pozorny i krótkotrwały**. Mimo, że efekty tych diet są krótkotrwałe, to już ich negatywne skutki potrafią utrzymać się znacznie dłużej. W skutek stosowania restrykcyjnej diety możemy doświadczyć chociażby efektu jo-jo, czy niedoboru wielu składników odżywczych oraz witamin, a to może się poważnie odbić na naszym zdrowiu, zaczynając od osłabienia, uczucia senności, braku odporności, a kończąc nawet na anemii.

# Inne zaburzenia odżywiania

**Pica** - jest zaburzeniem, które polega na spożywaniu niejadalnych substancji i przedmiotów (farby, papier, ziemia, szkło, kamienie, metale). Zaburzenie pica może spowodować poważne konsekwencje dla organizmu, a w skrajnych przypadkach może nawet prowadzić do utraty życia. Niektóre przedmioty mogą zablokować jelita i uniemożliwić prawidłowe trawienie. Inne substancje, takie jak farba czy chemikalia mogą powodować ostre zatrucia. Pica najczęściej obserwowana jest u małych dzieci, a także u osób z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak: schizofrenia i zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.

**Zaburzenie przeżuwania** - jest rzadką chorobą, która obejmuje powtarzające się, nawykowe, świadome cofanie niedawno połykanego pokarmu z żołądka do jamy ustnej, ponownym jego przeżuciu lub usunięciu na zewnątrz.

**Zespół jedzenia nocnego** - sytuacja, w której ktoś wielokrotnie je w nocy, albo po przebudzeniu się ze snu, albo jedząc dużo po wieczornym posiłku.

**Ortoreksja** - zbyt restrykcyjne wybieranie zdrowych produktów żywnościowych. Strach oraz obsesja przed niezdrowym jedzeniem. Zanik zdolności odczuwania głodu.

**Inne określone zaburzenia odżywiania** - są terminem zbiorczym, u osób, u których go zdiagnozowano, mogą występować bardzo różne objawy.



# Jak pomóc osobie z zaburzeniami odżywiania?



**Podejdź z empatią:** Porozmawiaj z osobą w sposób pełen zrozumienia i wsparcia. Unikaj osądzania, bądź blisko i wysłuchaj.



**Zaproponuj pomoc:** Zasugeruj wizytę u specjalisty, takiego jak psycholog czy terapeuta specjalizujący się w zaburzeniach odżywiania.



**Edukuj się:** Im więcej wiesz o zaburzeniach odżywiania, tym bardziej skutecznie możesz pomóc. W Internecie znajdziesz wiele publikacji na ten temat, a także profile społecznościowe wspierające osoby chore.



**Zapewnij wsparcie:** Wsparcie rodziny i przyjaciół jest nieocenione w procesie leczenia. Osoba chora potrzebuje wokół siebie ludzi, którzy z empatią i życzliwością podejną do jej problemu.



# Zaburzenia odżywiania - leczenie

Najskuteczniejszą metodą leczenia zaburzeń odżywiania jest **psychoterapia**. Rodzaj terapii dobiera się w zależności od rodzaju zaburzenia oraz indywidualnych cech i potrzeb jednostki. W przypadku, gdy zaburzeniom odżywiania towarzyszą inne zaburzenia psychiczne lub somatyczne wskazana może być **farmakoterapia**, a nawet **leczenie szpitalne**. Objawy zaburzeń odżywiania i związane z nimi dolegliwości stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta, dlatego **leczenie powinno być nadzorowane, systematyczne i wdrożone możliwie jak najszybciej**.

# Bibliografia (źródła)

[https://recyklingmysli.pl/zaburzenia-odzywiania/?psafe\\_param=1&gad\\_source=1&gclid=EAlaQobChMI8ob-34\\_jhQMV2QuiAx03PAumEAMYASAAEglym\\_D\\_BwE](https://recyklingmysli.pl/zaburzenia-odzywiania/?psafe_param=1&gad_source=1&gclid=EAlaQobChMI8ob-34_jhQMV2QuiAx03PAumEAMYASAAEglym_D_BwE)

<https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-psychiczne,anoreksja--jadlowstret-psychiczny---przyczyny--objawy--leczenie,artykul,1576943.html>

<https://donatakurpas.pl/anoreksja-co-to-jest/>

<https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/bulimia/>

[https://www.doz.pl/czytelnia/a15375-Ortoreksja\\_na\\_czym\\_polega\\_Skutki\\_objawy\\_i\\_leczenie\\_obsesji\\_na\\_punkcie\\_zdrowego\\_zywienia](https://www.doz.pl/czytelnia/a15375-Ortoreksja_na_czym_polega_Skutki_objawy_i_leczenie_obsesji_na_punkcie_zdrowego_zywienia)

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dlaczego-diety-cud-nie-dzialaja/>

[https://www.doz.pl/czytelnia/a16099-Zaburzenia\\_odzywiania\\_rodzaje\\_przyczyny\\_objawy\\_leczenie](https://www.doz.pl/czytelnia/a16099-Zaburzenia_odzywiania_rodzaje_przyczyny_objawy_leczenie)

