

autor: Asis. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Ortoreksija ili opsednutost zdravom ishranom još uvek nije službeno uvrštena na listu medicinskih poremećaja. Iako je podstaknuta željom da se postigne optimalno zdravlje, ortoreksija kao ishod ima narušavanje zdravlja i kvaliteta života.



Ortoreksija počinje kao nevini pokušaj da se pravilnom ishranom izleči specifični poremećaj ili da se jede kvalitetnije radi boljeg zdravlja. Vremenom osoba postaje usredsređena na procenu i praćenje kvaliteta i čistoće hrane koja konzumira.

U nastojanju da ishranu dovedu do savršenstva, ortoreksične osobe razvijaju svoja posebna pravila o ishrani, sprovode savršenu dijetu, jedu samo hranu koja je čista i zdrava, izbegavaju ili izbacuju brojne namirnice uključujući i one koje su nutritivno veoma važne. Sama razarada strategije ishrane, koju sami sebi nameću, postepeno oduzima sve više vremena.

Obroci se planiraju nekoliko dana unapred. Zbog straha od masnoće, aditiva i drugih „nečistoća”, jedu isključivo hranu koju same pripreme. Dominira gvozdenu volja za održavanjem ovog režima ishrane, pa ortoreksična osoba ima osećaj superiornosti u odnosu na ljude koji nemaju takvu samokontrolu.

Svaki dan im je prilika da se ispravno jede. Biti „dobar” i izdignuti se iznad ostalih u ishrani je junaštvo, obrazovanost, odolevanje iskušenjima, pobeda nad neosvešćenima. Moto je stroža kontrola ispravnosti kvaliteta hrane, gladovanje i naporno vežbanje. Ukoliko ortoreksična osoba prekrši pravilo ishrane i ne odoli želji za nekim „zabranjenim jelom”, oseća se krivom i „uprljanom”, kažnjava sebe apstinencijom ili nametanjem još strožijih pravila.



Ishrana kao opsesija

Simptome ortoreksije treba shvatiti ozbiljno. Opsednutost zdravom hranom može napredovati do tačke gde se istiskuju poslovne obaveze i interesi, narušavaju odnosi u porodici i društvu. Te osobe se osećaju osvešćenijim, racionalnijim.

One znaju i vide ono što njihova okolina nije u stanju da spozna.

Njihov odnos sa bliskima postaje manje važan od opsesije da se jede „samo prava hrana, pripremljena na pravi način”.

Stroga pravila i uverenja o hrani kojih se pridržavaju, mogu dovesti do toga da postanu društveno izolovani, anksiozni, imaju napade panike.

Pogoršanje emocionalnih simptoma može da ukaže da bolest napreduje u ozbiljan poremećaj u ishrani.

Kada treba posumnjati ?

Lako je uočiti u svojoj okolini osobe koje su na putu razvoja ortoreksije. Najčešća opažanja su:

- Želja da se postigne kontrola nad svojim životom kroz kontrolu unosa hrane, koja donosi samopoštovanje i duhovno ispunjenje.
- Nedijagnostikovane alergije ili intolerancije na hranu postaju dobro obrazložene za izbegavanje hrane, bez lekarskog saveta.
- Porast potrošnje dodatka ishrani, biljnih preparata ili probiotika.
- Drastično smanjenje prihvatljivih namirnica u njihovom jelovniku, izbor hrane može da padne ispod desetak.
- Iracionalna zabrinutost zbog načina pripremanja hrane, naročito oprezno pranje voća i povrća ili sterilizacija pribora za jelo.
- Veštačke boje, arome ili konzervansi, pesticidi ili genetski modifikovana hrana, antibiotici u namirnicama, masti, margarini, rafinisana ulja, belo brašno, šećeri, so... su otrov.

Promene u ponašanju uzrokovane ortoreksijom

Promene u ponašanju su neminovne i mogu se prepoznati.

- Osećanje krivice kada se odstupa od strogih dijetalnih smernica.
- Povećanje vremena provedenog u razmišljanju o hrani.
- Redovno i unapred sprovedeno planiranje obroka za naredni dan.
- Osećaj zadovoljstva, poštovanja, ili duhovnog ispunjenja zato što jede „zdravo”.
- Strah da se jede daleko od kuće što će onemogućiti da se pridržavaju dijeta.
- Kritičko razmišljanje o drugima koji ne poštuju rigorozne dijetete i njihove savete.
- Distanciranje od prijatelja ili članova porodice koji ne dele slične stavove o hrani.
- Izbegavanje konzumiranja hrane koja se može kupiti ili pripremljene od strane drugih, pa i najbližijih.
- Pogoršanje depresija, promene raspoloženja ili anksioznosti.



Ključ je u umerenosti i pravim informacijama

Svakodnevno smo zasuti informacijama o tome šta je dobro a šta loše u ishrani. Upravo podele na dobro i loše je ono što podstiče stvaranje neurotičnog odnosa prema hrani. O ishrani najmanje govore oni koji su za to kvalifikovani, dijetolozi. Isto tako, sloboda medija, zahvaljujući kojoj se samozvanim stručnjacima daje velika širina, plaća svoj danak. Svi znaju „sve ili mnogo”.

Lični stavovi se lako potvrđuju na sajtovima, blogovima, u novinama. Stručna reč je malo bitna i podložna kritici.

Jedna od posledica ovog haotičnog „Braunovog kretanja”, u poimanju kvalitetne ishrane je upravo ortoreksija, veoma ozbiljan poremećaj u ishrani koji može rezultirati nepopravljivim zdravstvenim komplikacijama.

Prema Eurobarometru, istraživanju koje provodi Evropska agencija za sigurnost prehrambenih proizvoda (EFSA) u 2010. godini je 47% Evropljana strahovalo da će ih hrana koju konzumiraju učiniti bolesnim, čak više od onih koji su se bojali saobraćajnih nesreća (34%), odnosno da su žrtve kriminala (19%). Prema anketi 24% Evropljana proverava broj kalorija i hranjivih materija u hrani koju konzumira.

Postavlja se pitanje; kako uspostaviti ravnotežu između pravilne ishrane i opsesije pravilnom ishranom?

Ključ je u umerenosti. Promene u izboru namirnica treba uvoditi postepeno, ali i na način koji odgovara ukusu i načinu života osobe. Pravilnija ishrana mora imati pozitivan učinak na zdravlje, a ne smanjivati uživanje u životu ili nepovoljno uticati na odnose sa drugim ljudima.

- Opsednutost zdravom hranom može napredovati do tačke gde se istiskuju poslovne obaveze i interesi, narušavaju odnosi u porodici i društvu.