

# POREMEĆAJI U PREHRANI

## Utjecaj modernog društva

Svi smo mi hedonisti i volimo uživati u hrani, no u tom uživanju važno je uzeti u obzir da je odnos prema hrani zapravo pokazatelj odnosa prema sebi.



Prof. savjetnik Anita Car, dipl. ing. preh. teh - nutricionist

NUTRIDOMENA -

obrta za nutricionističko savjetovanje i edukacije

✉ [nutridomena@gmail.com](mailto:nutridomena@gmail.com)

f @Anita-Car

Uzimanje hrane predstavlja puno više od zadovoljavanja osjećaja gladi, a to znači da je naglasak na uravnoteženom unosu makronutrijenata i mikronutrijenata, na redovitoj konzumaciji obroka, na raznolikosti i umjerenosti, ali i na segmentu podizanja razine svijesti o samoj ulozi hrane u okviru regulacije metabolizma, a sve u cilju poboljšavanja kvalitete života i očuvanja zdravlja.

Svaki organizam ima svoju energetske potrebu koja mora biti usklađena s energetske potrošnjom. Energetski unos postiže se unosom hrane, s pomoću tri glavna energetska nutrijenta ugljikohidrata, proteina i masti, dok se energetska potrošnja manifestira putem bazalnog metabolizma, tjelesnom aktivnosti i termičkim efektom hrane. Ako je unos energije veći od potrebe organizma, odnosno manji, dolazi do disbalansa što može dovesti do poremećaja u prehrani.

Uzroci poremećaja u prehrani mogu se sagledati s nekoliko stajališta: psihološkog, biološkog i sociokulturalnog. Najviše su zastupljeni oni psihološkog karaktera koji se pretežno javljaju zbog emocionalne nestabilnosti osobe, niskog samopoštovanja, depresije, anksioznosti ili poremećenih odnosa unutar obitelji. Biološki predstavljaju „vječitu borbu s genima“ pri čemu osobe imaju sklonost debljanju i, u većini slučajeva, skreću s puta pravilnog načina hranjenja te ulaze u svijet nerealnih metoda. U modernom svijetu nametnuli su se novi „ideali“ putem pritiska društva, medijskog nametanja idealnog izgleda, naglašavanja mršavosti, nerealnih zahtjeva od žena i njihova izgleda te neprihvatanja prirodnog oblika tijela. Jedan od navedenih razloga i više je nego dovoljan da osoba stvori krivu percepciju same

sebe i počinje težiti k „idealima savršenstva“, čime se dovodi do poremećaja u prehrani.

U mnogim je slučajevima kombinacija navedenih uzroka sinergijska pa tako kombinacija psihološkog karaktera, ali i „prihvatanja“ biološke note dovode do jedne krajnosti u prehrani koja se manifestira povećanim unosom energije u organizam, a nikakvom potrošnjom. Takav poremećaj u prehrani naziva se **kompulzivno prejedanje**. Osoba se prekomjerno hrani i u momentima kada nema osjećaja gladi, a iza jela osjeća krivnju. Ipak i dalje nastavlja u tom smjeru, s naglaskom da se hrana prekomjerno uzima u vrlo kratkim intervalima, a osoba osjeća uznemirenost tijekom hranjenja, a ne ugodu. Razlog takvom ponašanju može biti reakcija na neki stresni događaj, ali i postupak koji je lagano prešao u naviku. Ovim pristupom osoba hrani bolest u sebi i dolazi do velikih zdravstvenih teškoća.

Poremećaj hranjenja u čijem se središtu nalazi preplavljujući strah od debljanja koji rezultira namjernim izgladnjivanjem naziva se **Anorexia nervosa**. Ovaj poremećaj većinom je prisutan kod adolescentica koje zbog iskrivljene percepcije o svojem tijelu i izgledu vode borbu protiv gladi koja ne popušta ni kad mršavost dostigne razmjere da ugrožava život bolesnika. Osim upadljive mršavosti, osoba je sklona prestanku menstrualnog ciklusa, povećanom rastu dlaka na licu i tijelu, kroničnoj nesaniciji, opstipaciji te sličnim simptomima koji loše djeluju na zdravlje osobe. Nažalost, *Anorexia nervosa* proširila se i na mušku populaciju. Poremećaj se naziva manoreksija, a osoba u okvirima manoreksije ima identičnu percepciju shvaćanja svojeg izgleda i slične simptome koji su navedeni kod *Anorexia nervose*.

Kod osoba koje žele ostati prikrivene i javno ne odbijaju hranu, nego ju „trpaju“ u sebe, krije se poremećaj pod nazivom **Bulimia nervosa**. Epizodično žderanje uz brzo konzumiranje goleme količine jela nastavlja se povraćanjem ili uzimanjem čistila ili diuretika, a takvo čišćenje može imati dvije svrhe: sprječavanje dobivanja na težini te privremeno ublažavanje depresije i ostalih negativnih osjećaja. Prepoznatljivi simptomi osobe koja boluje od navedenog poremećaja gotovo su identični onima kod *Anorexia nervose*.

Moderan pristup prema hrani donio je nove trendove poremećaja u prehrani. Jedan od njih je **Pregorexia**. To je opsesivno kontroliranje težine tijekom trudnoće te držanje djeteta za vrijeme, prije i poslije poroda, popraćeno intenzivnim vježbanjem → „biti mršava i u drugom stanju!“. Takav pristup može imati ozbiljne posljedice: od preranog poroda, problema s dojenjem pa sve do slabije razvijene djece u mentalnom i fizičkom smislu.

**Ortorexia nervosa** jest poremećaj koji karakterizira osobe koje su opsjednute „zdravom“ prehranom. Hrana mora biti provjerenog podrijetla, ne smije sadržavati pesticide niti aditive. Uz navedeno, ne smije biti masna, slatka i mora se što manje obrađivati kako ne bi bespotrebno gubila u nutritivnom smislu, s naglaskom na vitamine. Drugim riječima, ne jede se ništa nepoznato, a kod unosa hrane obavezno se zbrajaju kalorije.

**Nearlyrexia** se javlja kod žena koje veličinu 36 smatraju božanstvom. Osobe se ne izgladnjuju, ali nikada nisu ni site. Održavaju svoj indeks tjelesne mase na najnižoj dopuštenoj razini normalnog (između 18 i 19), manično vježbaju, jedu točno određene namirnice u točno određeno vrijeme i mnogo puta se tim postupcima dovode u kalorijski deficit. Nakon određenog razdoblja osoba se navikne na takav „režim“ i ne prestaje u svojim postupcima ni pod cijenu obolijevanja.

Fizička aktivnost i odlazak u teretanu ima pozitivan učinak na zdravlje čovjeka, no ne i onda kada se radi o specifičnom poremećaju,

poznatom pod nazivom „reverzna *anorexia*“, odnosno **Bigorexia**. Ovdje je naglašena opsjednutost izgradnjom mišićnog tkiva, a učinak se postiže maničnim vježbanjem bez obzira na bolest, upalu mišića i/ili slomljene kosti. Percepcija takvih ljudi jest da si nikad nisu dovoljno „veliki i jaki“. Ovaj poremećaj u većini je slučajeva zastupljen kod muške populacije, koji, da bi došli do željenog cilja, konzumiraju velike količine suplemenata.

Jedan potpuno drugačiji poremećaj u prehrani je izbjegavajući **restriktivni poremećaj unosa hrane (ARFID)**. Osobe izbjegavaju određene namirnice ili skupine namirnica zbog nekih svojih percepcija. To može biti zbog okusa, boje, oblika, konzistencije, izgleda ili agregatnog stanja namirnice. U osobi se javlja strah od konzumiranja istih, u korelaciji s pojavom tjeskobe. Strah može biti posljedica loših iskustva s istom namirnicom, u smislu da je osoba imala loših iskustva, poput npr. probavnih smetnji. Interesantno je da osoba koja ima ovaj poremećaj uopće nije opsjednuta svojim izgledom niti ima problema s tjelesnom masom.

U kategorizaciji sasvim drugačijih poremećaja u prehrani može se dodati jedan specifični, **Pika**, kod kojeg osoba konzumira nejestive namirnice bez energetske vrijednosti. Konzumacija teče u smjeru da se jede sve ono što se može sažvakati i/ili progutati, a nije klasificirano u prehranbenu robu, npr. papir, tekstil, vata, kosa i slično. Uz ove nejestive dijelove, osoba konzumira i uobičajenu hranu, tako da lagano može prikrijeti konzumaciju stvari koje nisu hrana.

Čitajući sve navedene poremećaje (a ima ih još), može se zaključiti da je u mnogim poremećajima kumovalo društvo i modificirani način života. Ono što je bitno napomenuti jest činjenica da takvim osobama treba stručna pomoć i ako se takva nađe u našoj blizini, trebamo adekvatno postupati i pomoći joj. Možda ćemo time u budućnosti smanjiti neke nove trendove poremećaja u prehrani, a koje tek trebaju pokucati na vrata društva.

