

Ali smo obsedeni
z zdravo prehrano?

Ko zdravo postane nezdravo



Človek lahko pretirava z vsako stvarjo. Tudi z zdravo prehrano. Sliši se čudno, vendar je res, da v svetu že obstajajo ljudje, ki so zaradi pretiravanja z zdravo prehrano zašli v zdravstvene in socialne težave, nekateri celo v smrt. Vendar z zdravo mero, s strpnostjo, sprejemanjem drugačnih ter z ljubeznijo do sebe in drugih se tej razmeroma mladi težavi sodobnega sveta, ki so jo poimenovali ortoreksija, lahko izognemo.

Sodobni svet že nekaj časa živi v trendu zdrave prehrane, izobraževanja o tem in načinih prehrane, ki nam omogočajo čim bolj zdravo življenje, čim manj bolezenskih težav in čim boljše počutje. To je, bi lahko rekli, naravna reakcija na daljše obdobje vse večje industrializacije prehrane, ki je z intenzivno pridelavo, izkrčevanjem zemeljskih površin, vse večjo oropnostjo hrane z vitalnimi hranljivimi snovmi in z vse večjimi dodatki umetnih konzervansov, barvil, vonjav in ojačevalcev okusa, ki je pripeljala do tega, da so ljudje vzeli prehrano v svoje roke in se lotili čim bolj zdravega prehranjevanja.

Do tu vse lepo in prav, a ko neka stvar človeka obsede, ko ji namenja preveč pozornosti in da zaradi tega trpijo tudi njegovi najbližji, prijatelji, nenazadnje tudi finance ter odnosi s tistimi, ki se niso pripravljene pokoriti vse bolj strogim pravilom, po katerih živijo sami, tedaj človek preide zdravo mejo in si kljub temu, da je zdravo, dela škodo zaradi vse večje odtujenosti in celo izoliranosti od ostalih. Nekateri gredo v take skrajnosti, da delajo – kako paradoksalno – svojemu zdravju škodo.

Ortoreksija – obsedenost z zdravo hrano

Lahko bi rekli, da gre za precej nov pojav. Leta 1997 ga je definiral Američan dr. Steven Bratman, strokovnjak za običajno in alternativno prehrano. Bratman je znan po svojem nenavadno uravnovešenem in iskrenem pristopu k prehranjevanju in je nedavno izdal knjigo o »zdravih džankijah« (healthfood junkies).

Besedo ortoreksija je sestavil iz dveh grških besed: **orthos**, ki pomeni pravilen, in **orexis**, ki pomeni apetit. Oseba z ortoreksijo se torej želi s pravilnim in z zdravim prehranjevanjem počutiti čisto, zdravo in naravno, vendar si ob tem dela zdravstveno in socialno škodo. Kadar zdrav način prehranjeva-

nja prestopi mejo zmernosti in postane obsedenost in odvisnost, se pojav strokovno imenuje ortoreksija nervoza.

Značilnost ortoreksije

Običajno se ljudje za zdrav način prehranjevanja odločijo zaradi več razlogov:

- » ker ne želijo uživati hrane, ki je pripravljena s številnimi konzervansi, ker ne želijo uživati hrane, ki je prazna hranilnih snovi, in ki je tako umetna, da nima več pravega okusa;
- » ker je takšen sodobni trend v družbi;
- » ker imajo nizko samopodobo;
- » ker imajo različne zdravstvene težave oziroma ne želijo, da bi do njih prišlo in jo uporabijo kot preventivo ali pa se želijo izognili napredku že obstoječih.

Večina odstrani iz prehrane najprej le nekaj vrst hrane. Običajno so to jedi, ki vsebujejo veliko količino maščobe, sladkorja in soli. Kasneje začno izločati cele prehranske skupine, npr. mlečne izdelke, čeprav je mnenje medicine, da tovrstna hrana ne ogroža zdravja. Ker se začno s prehrano ukvarjati vse več, dobiva hrana vse večjo vlogo in pomen v njihovem življenju. Temu podrejeno spreminjajo svoje prehranjevalne navade in nakupovanje hrane, začnejo se na veliko izobraževati. Vnaprej si pripravljajo jedilnike, delajo kombinacije jedi, ki bodo zajemale vse potrebne hranilne skupine in ki bodo ustrezno nadomestile živila, ki so jih izločili. Za vse to porabijo vse več časa in začno vplivati tudi na druge.

Sprva dobro počutje ...

Ljudje z ortoreksijo se sprva počutijo odlično, ker sprememba prehrane vsekakor naredi svoje v splošnem počutju. Telo se očisti strupov ter odpadnih in odvečnih snovi, dobi veliko več hranljivih snovi kot poprej, predvsem pa svežo energijo. Zaradi tega postanejo bolj samozavestni in veseli, da so zase naredili nekaj dobrega. Nato še naprej nadaljujejo z izločanjem določenih vrst živil in ▶



»Nad tistimi, ki v hrani raje uživajo, kot da bi se z njo obremenjevali, koliko je zdrava, postanejo vzvišeni, arogantni in nadvladujoči.«

začno postajati do sebe vse bolj strogi in dosledni. Če se kdaj pa kdaj pri čem prekršijo, jih bremeni občutek krivde in tedaj se še bolj zaženejo v prisilo po disciplini. Svoje in druga življenja začno gledati skozi očala zdrave hrane in prehranjevanja in temu podredijo vse svoje vrednotenje življenja in človeka. Do tistih, ki v hrani raje uživajo in se z njo ne obremenjujejo, koliko je zdrava, postanejo vzvišeni, arogantni in nadvladujoči.

... se lahko prevesi v bolezensko stanje

Ljudje in tudi vsa ostala področja v življenju se na takšno ravnanje odzovejo po svoje, po daljšem obdobju pa se pokažejo tudi posledice. Pri prehrani gre marsikdo v skrajnost in hrana ni več zdrava ne zanj ne za njegovo

telo, prav tako tudi nima več prave moči. Lahko se pojavijo želodčne in črevesne težave, oseba lahko tudi zelo shujša.

Telo sprejme spremembe le do določene mere

Včasih telo ni ali še ni pripravljeno, da bi živel in delovalo samo od določene hrane, ki velja za zdravo, na primer sadja, zelenjave in oreščkov, in potrebuje še snovi, ki se v tej hrani ne nahajajo. Če ga oskrbimo z vsem, kar potrebuje, ne bo imelo težav, v nasprotnem primeru pa se lahko pojavijo zdravstvene težave. Lahko že samo zaradi primanjkljaja posameznih vitaminov in mineralov. Prav tako telesu ne koristimo, če mu dovajamo preveč »zdravih« snovi, na primer vitaminsko-mineralnih dodatkov v obliki tabletk, kapsul, praškov, sirupov in podobnega. Telo jih lahko sprejme le do določene mere, kolikor lahko, več pa ne.



»Oseba z ortoreksijo se torej s pravilnim in z zdravim prehranjevanjem želi počutiti čisto, zdravo in naravno, vendar si ob tem dela zdravstveno in socialno škodo.«

Bratmanov test ortoreksije

Z nekaj vprašanji je dr. Steven Bratman napravil povsem enostaven preizkus za ljudi, da bi sami videli oz. preverili, če so se znašli v vrtincu obsedenosti z zdravo prehrano. Mnogi prehrabeni strokovnjaki ob tem dodajajo, da ne obstajata zdrava in nezdrava prehrana, ampak je zdrava tista hrana, ki je zdravstveno neoporečna. Ljudem svetujejo, da iz prehrane ne izločajo večjih prehrabnih skupin, če za to ne obstajajo tehtni medicinski razlogi, še bolje pa je, če se o vseh odločitvah posvetujemo s strokovnjakom.

Bratmanov vprašalnik:

1. Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure dnevno?
2. Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?
3. Ali vam je prehrabna vrednost obroka važnejša od uživanja v hrani?
4. Ali se vam je ob ukvarjanju s kakovostjo prehrane znižala kakovost življenja?
5. Ali postajate čedalje strožji v izboru kakovostne hrane, ki jo uživate?
6. Se počutite bolj samozavestni, ko jeste zdravo hrano?
7. Ste se zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste nekoč uživali?
8. Ali se zaradi vašega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?
9. Ali se počutite krive, če pojedete hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?
10. Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in omogoča kontrolo nad sabo?

Če ste pritrnilno odgovorili na več kot štiri vprašanja, imate po mnenju dr. Bratmana verjetno težave z ortoreksijo.

Prav tako je znano, da človeško telo veliko bolje sprejema hranilne snovi iz naravne hrane kot pa iz raznih suhih in konzerviranih prehrabnih dodatkov. Preveč dobrega zopet ni dobro ...

»Spreobrnjenci«

in socialni konflikti

Veliko škode naredijo tovrstne spremembe tudi na osebnih odnosih. V veliki vznesenosti začnejo »spreobrnjenci« s svojim novim življenjskim smislom razsvetljevati druge in jim vsiljevati svoje mišljenje. Ob stiku s posamezniki, ki niso istega mnenja kot oni oziroma hočejo ohraniti svoje prehranjevalne navade (nespremenjene), se pogosto začnejo počutiti vzvišene in superiorne. Zviška gledajo na ostale, s tem pa se samo še utrjujejo v svoji naravnosti. Ne premorejo razumevanja, tolerance in strpnosti do drugače prehranjujočih, obsojajo jih zaradi njihovih dejanj in zaradi tega mnogokrat ustvarijo konflikte tako v družini kot tudi med prijatelji. Od jih se pogosto odvrnejo in začno ustvarjati ali nova prijateljstva s podobno mislečimi, ali pa se od njih in vseh ostalih, ki ne »pojejo z njimi isto vižo«, izolirajo v osamo.

Človek zahteva

od sebe vedno več

Zaostrovanje pravil na področju prehrane povzroči posploševanje načel na drugih življenjskih področjih, kot so na primer delo, šport in izobraževanje, še posebej pa so na preizkušnji odnosi z bližnjimi. Zaradi zavzetosti in prezaposlenosti z zdravo prehrano trpijo dejavnosti, ki so jih poprej kot družina, partnerja in prijatelji opravljali skupaj. Pogosto trpi tudi seksualnost in družinske finance. Ker postane človek z ortoreksijo vse bolj podrejen številnim zapovedim in pravilom, je vse manj pristnosti in spontanosti v medsebojnih človeških odnosih. Rojeva se prezir nad tistimi, ki se tovrstnim pravilom ne želijo pokoriti. Ob izgubi kakovosti in pogostosti stikov z ostalimi ljudmi pride do izolacije in še večja strogost do sebe. V tem primeru ima človek opravka z že zelo razvito obliko odvisnosti od zdrave prehrane.

Kako si pomagati?

V naslednjih primerih je po mnenju dr. Bratmana skrajni čas, da poiščete strokovno pomoč:

- » če bi radi vsaj kdaj jedli v miru in ne mislili na to, ali je hrana za vas dobra ali ne;
- » če ste se zaradi diete socialno izolirali;
- » če si ne predstavljate, da bi dan lahko minil, ne da bi dajali pozornost dieti in samo preprosto živeli in ljubili;
- » če se vam zdi nemogoče, da bi pojedli obrok, ki vam ga je ljubljena oseba pripravila z vso ljubeznijo, ne da bi kontrolirali, kaj je v njem;

- » če ste pozabili, da so ljubezen, radost, igra in ustvarjalnost bolj pomembni kot hrana;
- » če ste tako znižali težo, da ljudje o vas mislijo, da imate anoreksijo.

Človek potrebuje duševno in fizično strokovno pomoč, ki mu bo pomagala ponovno vzpostaviti socialne stike in doseči stanje, ki ne bo ogrožalo njegovega fizičnega zdravja. Strpnost, sprejemanje drugačnih, ponižnost in ljubezen do drugih pa nam že zdaj lahko pomagajo, da do skrajnega stanja, vsaj tisti, ki ste na tej poti, ne pridete.

»Če se kdaj pa kdaj pričem prekršijo, jih bremeni občutek krivde in tedaj se še bolj zaženejo v prisilo po disciplini. Svoje in druga življenja začno gledati skozi očala zdrave hrane in prehranjevanja ...«

ABC ZDRAVJA

A Če ste se odločili za zdravo prehrano, ne pojdite v skrajnost, da bi delali škodo svojemu zdravju.

B Zaradi drugačnega prehranjevanja ne bodite vzvišeni do ostalih, saj zaradi tega ni nihče vreden več ali manj.

C Pri ortoreksiji vam lahko pomagajo strokovnjaki s področja prehrane, socialnih odnosov in psihologi.