



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 16. 1. 2015 | mva

Ortorexie - když touha po zdraví převálcuje rozum

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ortorexie---kdyz-touha-po-zdravi-prevalcuje-rozum__s10012x8802.html

Ortorexie je méně známou poruchou příjmu potravy, ale rozhodně ne méně závažnou. Projevuje se patologickou závislostí na zdravém stravování a biologicky čisté stravě, tj. stravě, která není průmyslově ani velkovýrobně zpracována, stravě, která neobsahuje umělá barviva, látky upravující aroma, látky prodlužující trvanlivost, stopy pesticidů, hnojiv a dalších přidaných látek.



Sklony k ortorexii mohou vykazovat příznivci alternativních výživových směrů (veganství, výživa podle krevních skupin, makrobiotika, frutariánství), skalní zastánci biopotravin nebo lidé určitých profesí jako modelky, herečky či sportovci, kteří se pod tlakem na dokonalý a mladistvý vzhled uchylují k radikální změně jídelníčku.

Vedle tělesných problémů je porucha spjatá i s problémy psychickými a sociálními. **Postižený člověk se v myšlenkách přehnaně zabývá jídlem,** není schopen se účastnit běžného života s lidmi, kteří se nestravují stejně jako on. **Jakýkoliv prohřešek proti jím stanovené „zdravé“ stravě je doprovázený silným pocitem viny.** Plánování a příprava vhodných jídel se tak stává hlavní složkou života orthorektika.

Bigorexie - posedlost fyzickým posilováním těla

"I když jsou poruchy příjmu potravy častějším onemocněním dívek a žen, stále **přes 10 % pacientů je mužského pohlaví**. U nich se častěji vyskytuje záchvatovité přejídání či bulimie, avšak ani mentální anorexie není vzácností. Častou poruchou u mužů také bývá **přílišné fyzické cvičení a snaha o co největší svaly**. Posedlost fyzickým posilováním těla se nazývá **bigorexie** a jedná se také o duševní poruchu, která vyžaduje léčbu," uvádí výživová poradkyně Mgr. Zuzana Douchová.

Ortorexie není anorexie

Podobně znějící **anorexie** svádí k zaměňování či ztotožňování s ortorexií, ale pozor, v obou poruchách je zásadní rozdíl. **Pro ortorektiky je strava prostředkem ke zdraví, ortorektik svou činnost upírá k cíli být zdravý, kdežto cílem anorektika je být štíhlý.**

K léčbě této poruchy slouží Bratmův test, pojmenovaný podle doktora Stevena Bratmena, který v roce 1977 ortorexii definoval, a tzv. dotazník ORTO- 15.

Pokud máte pocit, že ortorexie by se mohla týkat i Vás, zkuste si udělat krátký Bratmanův test, který Vám může napovědět.

1. Plánujete svůj jídelníček několik dní dopředu?
2. Přemýšlíte tři a více hodin denně nad dietou?
3. Stal(a) jste se k sobě přísnější(m)?
4. Snížila se kvalita vašeho osobního života na úkor dodržování zdravého životního stylu?
5. Upřednostníte vždy nutriční kalorie, nebo chuť jídla?
6. Zvýšila se vaše sebeúcta k vlastní osobě, protože žijete zdravěji?
7. Máte pocit viny, když porušíte dietu?
8. Zmizely z vašeho jídelníčku nekompromisně navždy všechny vaše oblíbené pokrmy?

9. Působí vaše dieta potíže při setkání s přáteli, s rodinou nebo při stravování mimo domov?

10. Cítíte uspokojení, když se zdravě stravujete?

Pokud jste na čtyři až pět otázek odpověděli ANO, bylo by vhodné, abyste si na čas odpočinuli od problémů spojených s vlastním stravováním. V případě, že jste odpověděli kladně téměř na všechny otázky, bylo by vhodné vyhledat radu odborníka na výživu.

Zdravá strava je tématem, kterému je v dnešní době věnována značná pozornost. Většina z nás si rady a doporučení lékařů, dietologů či nutričních poradců vyslechne a dle vlastního zvážení se těmito radami řídí či nikoli. **Hranice mezi rozumným a chorobným dodržováním zásad zdravé výživy může být ale opravdu tenká. Platí zde tedy pravidlo: všeho s mírou.**

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz