magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 4. 2013 | bno

Ortorexie: Když se jíst zdravě stane nezdravou záležitostí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ortorexie:-Kdyz-se-jist-zdrave-stane-nezdravou-zalezitosti__s10010x7672.html

Chceme jíst zdravě, snažíme se pro své zdraví dělat co nejvíce, kupujeme jen kvalitní potraviny, ale… opravdu žijeme zdravě?

„Člověk může mít nezdravou posedlost něčím, co je samo o sobě zdravé. Připomeňme třeba závislost na cvičení či workoholismus," říká americký lékař Steven Bratman, který v roce 1996 poprvé použil pojem ortorexie.

Kde se vzala ortorexie?

Ortorexie (orthorexia nervosa) se stala postupně známou již od 80. let 20. století, kdy začal být kult štíhlého a atraktivního těla spojován především se zdravou stravou. Spolu s tím se objevila velká poptávka po zdravé výživě jako základu kvalitního, zdravého, šťastného a aktivního života.

O ortorexii se na rozdíl od anorexie či bulimie u nás zatím příliš nehovoří. Stejně jako zmíněné dvě nemoci, je však i ortorexie **poruchou příjmu potravy**. Zatímco anorektici a bulimici se zajímají především o množství přijímané potravy, lidé, kteří trpí ortorexií, jsou až **posedlí její**

kvalitou.

Jak přemýšlí ortoretik?

Někteří lidé se snaží dovést zdravé stravování k naprosté dokonalosti, **vytváří si svá vlastní pravidla stravování, vypracovávají si specifické stravovací postupy a plánují si svůj jídelníček až na několik dní dopředu**. Obávají se nekvalitních potravin, a proto mají problém stravovat se třeba v restauracích. Přemýšlením nad správnou a zdraví prospěšnou stravou tráví čím dál tím více času.

Tresty i výčitky svědomí

Kvůli domnělému prospívání svému zdraví si cíleně odpírají potraviny, které mají rádi a pokud nesplní svůj plán nebo se proti němu jakkoli prohřeší, mají sklony se trestat. Výčitky svědomí, nová tvrdší pravidla, jen aby se prohřešek znovu neopakoval a jejich zdraví tak nebylo ohroženo… Tento přístup k životu i stravování je však sám o sobě nezdravý.

V centru je psychický problém

Stejně jako anorexie či bulimie i tato porucha ve výživě souvisí s psychikou člověka. Pacienti trpící ortorexií si často kvůli dodržování velmi striktních pravidel ve výživě, připadají velmi silní, odhodlaní i nadřazení ostatním lidem, kteří si „kvůli své slabé vůli ničí zdraví“.

Ortorexie dnes

Dnes je otázka ortorexie možná ještě naléhavější než v 80. či 90. letech minulého století. Přibývá obchodů se zdravou výživou, zážitek z dobrého či luxusního jídla často nahrazuje estetický zážitek z umění a kvalitu potravin nestřeží pouze výrobci a organizace jako je Vím, co jím a piju, ale i sami spotřebitelé.

Všeho s mírou!

Snažit se jíst zdravě a vyváženě je jistě dobrou cestou ke zdravému a aktivnímu životu. Kupovat kvalitní potraviny je také jistě mnohem rozumnější, než kupovat potraviny nekvalitní. Důležité však je, najít vhodnou míru zájmu o zdravou výživu. **Jíst zdravě by mělo být radostí, a nikoli odříkáním si**

toho, co máme rádi, ani záležitostí, s níž bychom měli trávit veškerý svůj volný čas. Zdravé stravování by nás jistě nemělo omezovat a klást nám překážky v každodenním životě. Žijme tedy zdravě, nakupujme kvalitní potraviny a nechme si poradit od odborníků či od organizací, které hlídají jejich kvalitu. Zbytečně se však kvůli zdravé výživě nestresujme, stres totiž našemu zdraví v žádném případě neprospívá!

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.

Ohledně výsledků Vašeho testu se s námi můžete poradit i prostřednictvím naší PORADNY.

Zdroj odborných informací: www.eufic.org

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz