



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O zdraví](#) 16. 8. 2019 |  Mgr. Zuzana Douchová

# Zdravý životní styl jako posedlost - novodobé poruchy příjmu potravy

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Zdravy-zivotni-styl-jako-posedlost---novodobе-poruchy-prijmu-potravy\\_\\_s10012x19351.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zdravy-zivotni-styl-jako-posedlost---novodobе-poruchy-prijmu-potravy__s10012x19351.html)

Zdravá výživa, bio potraviny, cvičení, to vše je dnes velmi podporováno jako cesta ke zdraví a štíhlé postavě. Zároveň však roste počet těch, pro které je to opačná cesta, do nemoci, závislosti a poruch příjmu potravy.



## Když touha převládne nad zdravým rozumem

Nic se nemá přehánět, a to ani v něčem tak „zdravém“, jako je zdravý životní

styl. Na všem totiž může vzniknout závislost a i když na první pohled člověk nedělá nic špatně, protože přeci „jen“ zdravě jí a pravidelně cvičí, tak se uvnitř něj může odehrávat **závažné psychické onemocnění**, které ve výsledku zdraví i život ničí.

- Zájem o zdravý životní styl a touha po zdravém, štíhlém těle je dnes velmi módní a naopak se varuje před obezitou a nadváhou z nezdravého jídla a nedostatku cvičení.
- Někoho tato doporučení mohou motivovat, ale u někoho to může propuknout v druhý extrém - **chorobný strach z tloušťky** a nezdravého jídla, patologickou závislost na cvičení a jídle.

Kromě oficiálních poruch příjmu potravy jako je mentální anorexie, mentální bulimie a patogenní přejídání se v poslední době stále **častěji objevují i nové poruchy příjmu potravy**, které nejsou tolik známé, na první pohled tolik zřejmé, ale život a zdraví ohrožují stejně.

## Ortorexie



Jedná se o patologickou **posedlost zdravou výživou a závislost na co nejčistší stravě**, tedy stravě chemicky, průmyslově a geneticky neupravené. Z počátku se tedy může člověk jen orientovat na zdravou stravu a preferovat bio potraviny, ale časem se z

toho může vyvinout až závislost a tato porucha příjmu potravy. Z řečtiny „orthos“ znamená správný a „orexis“ chuť. Ortorexie se může projevovat i jako **fanatické dodržování určitého výživového směru nebo diety** jako je makrobiotika, raw strava, vitariánství, apod.

- Nemocný žije v přesvědčení, že jen ten „jeho“ směr je ten správný a obsesivně dodržuje vše, co daný směr povoluje či zakazuje.
- Často také své okolí nutí, aby tomu také uvěřili a řídili se podle mnohdy striktních pravidel daného výživového směru.

Pro nemocné ortorexií je typický **strach z nezdravého, nečistého nebo**

**zakázaného jídla**, neustálé studování informací o jídle, jeho přípravou a složením, mají výčitky po „nezdravém jídle“ a celkovou úzkost ohledně jídla. Čím více o jídle studují, tím se jejich úzkosti a strach kolem jídla můžou navyšovat, protože dnes najdeme téměř na všem něco špatného a ortorektik pak **neustále omezuje více potravin**, až skončí na úplném minimu, což už může zdraví vážně poškodit.

Rozdíl anorexie a ortorexie je v tom, že nemocnému anorexií jde především o kvantitu jídla s cílem být co nejhubenější a **u ortorexie jde hlavně o kvalitu jídla s cílem být co nejzdravější**. Pokud však člověk nemocný ortorexií začne zužovat výběr potravin a v důsledku sníží i celkově příjem, může tak docházet také k hubnutí, podvyživenosti a ztrátě důležitých živin a mohou se tak objevit **metabolické, hormonální a psychické potíže až kolaps organismu, stejně jako u anorexie**.

Ortorexie se stejně jako anorexie léčí především psychoterapií a v případě vážnějších následků je nutná hospitalizace či psychiatrická léčba farmaky.

## **Bigorexie**

Bigorexie se projevuje **závislostí na posilování, poruchou vnímání vlastního těla a posedlostí vlastním vzhledem**. Je nazývána také jako anorexie naruby, protože nemocný si připadá příliš hubený, slabý, i když ve skutečnosti tomu tak není a snaží se být co nejsvalnatější.

Stejně jako u anorexie se bigorexie projevuje striktním dietním omezením, přehnaným cvičením, sociální izolací, kdy se ze cvičení stane středobod života a vše ostatní jde stranou. Aby nemocný měl co nejsvalnatější postavu, tak mnohdy **tráví hodiny denně posilováním a užívá anabolické steroidy**. Často neumí odpočívat a regenerovat a to zvyšuje riziko úrazů a z dlouhodobého hlediska hrozí poškození pohybového aparátu a organismu dlouhodobým přetěžováním, nevyváženou stravou a nadužíváním doplňků stravy a steroidy.

- Většinou to odnáší jeho **psychika, trávení, játra a ledviny**.
- Bigorexie postihuje častěji muže a nejvíce ohroženi jsou v oblasti sportu, kde je kladen důraz na velikost těla a váhu.

## **Drunkorexie**



Tato porucha se projevuje **hladověním a striktním dietním režimem během dne a večer nadužíváním alkoholu.**

Jedná se vlastně o kombinaci poruchy příjmu potravy a [závislosti na alkoholu](#), kdy nemocný, aby se mohl napít, musí hladovět, aby si udržel štíhlou postavu, protože alkohol je vysoce kalorický. Nemocný zažívá podobně stavy jako u ostatních poruch příjmu potravy - úzkosti kolem jídla, výčitky svědomí, když poruší svůj „plán“, nespokojenost s vlastním vzhledem a postavou, deprese a pak je alkohol často to jediné, co ho z toho může na chvíli uvolnit a vytrhnout.

Tato porucha je **častá u studentů**. Kombinace hladovění a nadužívání alkoholu sebou přináší řadu zdravotních následků. Hlavní nebezpečí je v tom, že na prázdný žaludek se alkohol vstřebává výrazně rychleji a **účinek alkoholu je tak silnější a tedy nebezpečnější**.

## **Léčba závislostí na jídle a cvičení**

Mám zkušenosti, že problémy s jídlem a cvičením, které jsou pro poruchy příjmu potravy typické, bývají mnohdy zástupné. Často jsou na pozadí těchto problémů **pocitů nespokojenosti, strachu ze selhání** nebo také může jít o kompenzační reakci na nějakou stresující a zátěžovou životní událost.

Když se člověk trápí, tak kontrola jídla, hmotnosti, tvaru těla, příjmu potravy je často to jediné, co může ovlivnit a kde se může cítit úspěšný. Proto je psychologická léčba těchto onemocnění zcela zásadní, aby se uzdravily i příčiny a kořeny nemoci, nejen její symptomy. Bohužel mnoho nemocných raději vyhledává služby výživových specialistů či trenérů, kteří je mohou nevědomky ještě více utvrdit v jejich nezdravém a sebezničujícím chování, protože netuší, že se může jednat o psychickou nemoc.

- Pokud tedy cítíte, že se vám zdravá výživa a cvičení už dávno vymkla nebo právě vymyká kontrole, je to vážný problém, který nepodceňujte a co

nejdříve **vyhledejte psychologickou pomoc psychologa nebo psychoterapeuta.**

- Čím dříve to začnete vy sami řešit, tím jsou vaše šance na vyléčení příznivější.

Strachy, úzkosti, neustále myšlenky na jídlo a cvičení, nesnesitelná samota a vnitřní trápení nemusí hrát ve vašem životě hlavní roli, když se rozhodnete vyléčit.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)