

POREMEĆAJI U ISHRANI



Poremećaj u ishrani je širok pojam koji obuhvata stanje od anoreksije do kompulzivnog prejedanja.

9.1. Anoreksija

Anoreksija, kao poremećaj u ishrani najčešće nastaje kao posljedica držanja restriktivnih dijeta i to kod osoba koje su emocionalno i psihički osjetljive, odnosno onih koje narušavaju sopstveno zdravlje, praktikujući držanje nepravilnih dijeta, uzimanjem neprovjerenih dijetetskih preparata i određivanjem sopstvene idealne težine koja je najčešće ispod adekvatne.

Vrste anoreksija:

- Povremena anoreksija kod djece u periodu intenzivnog emotivnog razvoja u 2. i 3. godini života je česta pojava, može se javiti i pri polasku u školu, u pretjeranom fizičkom zamoru u igri i sl.

***- Prava anoreksija podrazumijeva da dijete objektivno ne unosi dovoljnu količinu hrane.* Prava anoreksija prati gotovo sva akutna i većinu hroničnih oboljenja digestivnog trakta. Najčešći van-digestivni uzroci anoreksije su sistemske bolesti.**

- Selektivna anoreksija podrazumijeva da dijete unosi relativno dovoljno hrane ali samo onu koju voli

- Prividna anoreksija znači da dijete uzima dovoljno hrane, ali okolina (majka) to procjenjuje kao nedovoljno.

- Lažna anoreksija se javlja u slučajevima kada dijete ima normalnu želju za hranom ali ne može da unese dovoljne količine zbog izvjesnih anomalija.

- Psihogeni anoreksija odojčeta i malog djeteta uzrokovana je psihičkim faktorima. Obično je izraz poremećenih odnosa u odnosu majka-dijete. - Anoreksija nervoza je poremećaj ishrane koji se karakteriše namjernim gubitkom težine. Javlja se najčešće kod emocionalno labilnih djevojaka (mada je zapažena i kod mladića)



Uzrok nastanka anoreksije

U nastajanju anoreksije učestvuje više etioloških faktora, od bioloških, psiholoških, socijalnih i kulturnih. Pod povećanim rizikom od razvoja ove bolesti su osobe koje su doživjele težu traumu ili emocionalni stres za vrijeme puberteta ili prije puberteta; koje su bile izložene zlostavljanju; koje su pod pritiskom okoline koja previše ističe važnost vitke linije i tjelesnog izgleda kao jedinu vrijednost savremene žene.

Zahtjevi savremene mode upravljani su prema nezdravo mršavom idealu ljepote, a „ženski” časopisi su prepuni različitih recepata i dijeta za što vitkiju liniju.

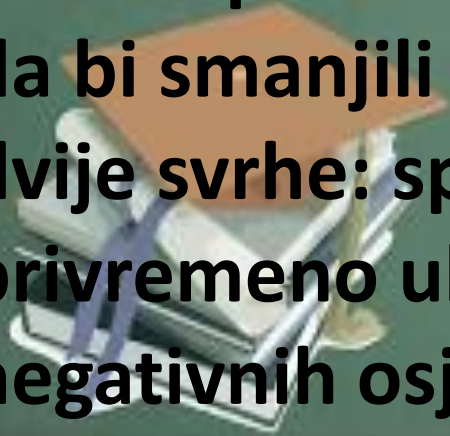
Pod rizikom su i osobe koje učestvuju u sportovima ili profesijama koje naglašavaju vitku liniju (ples, balet, gimnastika, klizanje na ledu, manekenstvo ...)

Faze nastanka anoreksije:

Tipična klinička slika počinje željom da se malo oslabi, kako bi se dostigla željena tjelesna težina i kako bi se određeni dijelovi tijela „korigovali” dijetom. Dijeta počinje izbjegavanjem hrane koja goji (slatkiši, hljeb, tijesto...), potom smanjivanjem obroka, redukcijom obroka i biranjem hrane. To dovodi do značajnog gubitka tjelesne težine, ali i ekstremna mršavost koja ugrožava život i nema veze sa ljepotom nije dovoljna da bi osoba bila zadovoljna. Dijeta je obično praćena pretjeranim telesnim iscrpljivanjem i vježbanjem

Bulimija

Bulimija je poremećaj vezan za ishranu koji je, kao i anoreksija nervoza, psihološkog porijekla, a može imati teške tjelesne posljedice. Dok se anoreksičari jednostavno izgledaju, bulimičari se prejedaju, a zatim prazne želudac povraćanjem koje su sami izazvali. Oboljeli od bulimije često koriste pilule za mršavljenje, laksative i diuretike da bi smanjili tjelesnu težinu. Čišćenje može imati dvije svrhe: sprečavanje dobijanja na težini, a i privremeno ublažavanje depresije i ostalih negativnih osjećanja.



Uzrok nastanka

Smatra se da su pritisci i sukobi unutar porodice prvobitni uzrok bulimije. Bulimičar/ka je obično osoba koja želi previše da postigne i teži savršenstvu, a osjeća da ne može da zadovolji očekivanja svojih roditelja. Njeno samopoštovanje je na niskom nivou i pati od depresije.

Možda je kao dijete bila žrtva zlostavljanja, a istraživanja pokazuju da oko polovine svih oboljelih od bulimije ima u prošlosti iskustvo zlostavljanja.



Faze nastanka

Bulimija, poput anoreksije, pogađa uglavnom mlade žene. Prosječno doba u kojoj se znakovi bulimije prvi put javljaju je 18 godina. Bulimija se može javiti sama za sebe ili naizmjenično sa anoreksijom.

Iako se preklapaju, ova dva poremećaja povezuju se s različitim crtama ličnosti: anoreksičari su skloni potiskivanju svojih nagona, dok oboljeli od bulimije s druge strane udovoljavaju svim svojim žudnjama, prenagljujući u tome i izazivajući mnoge druge probleme.

Opšte zdravstveno stanje osobe oboljele od bulimije zavisi od toga koliko se često prejeda i prazni želudac izazivanjem povraćanja

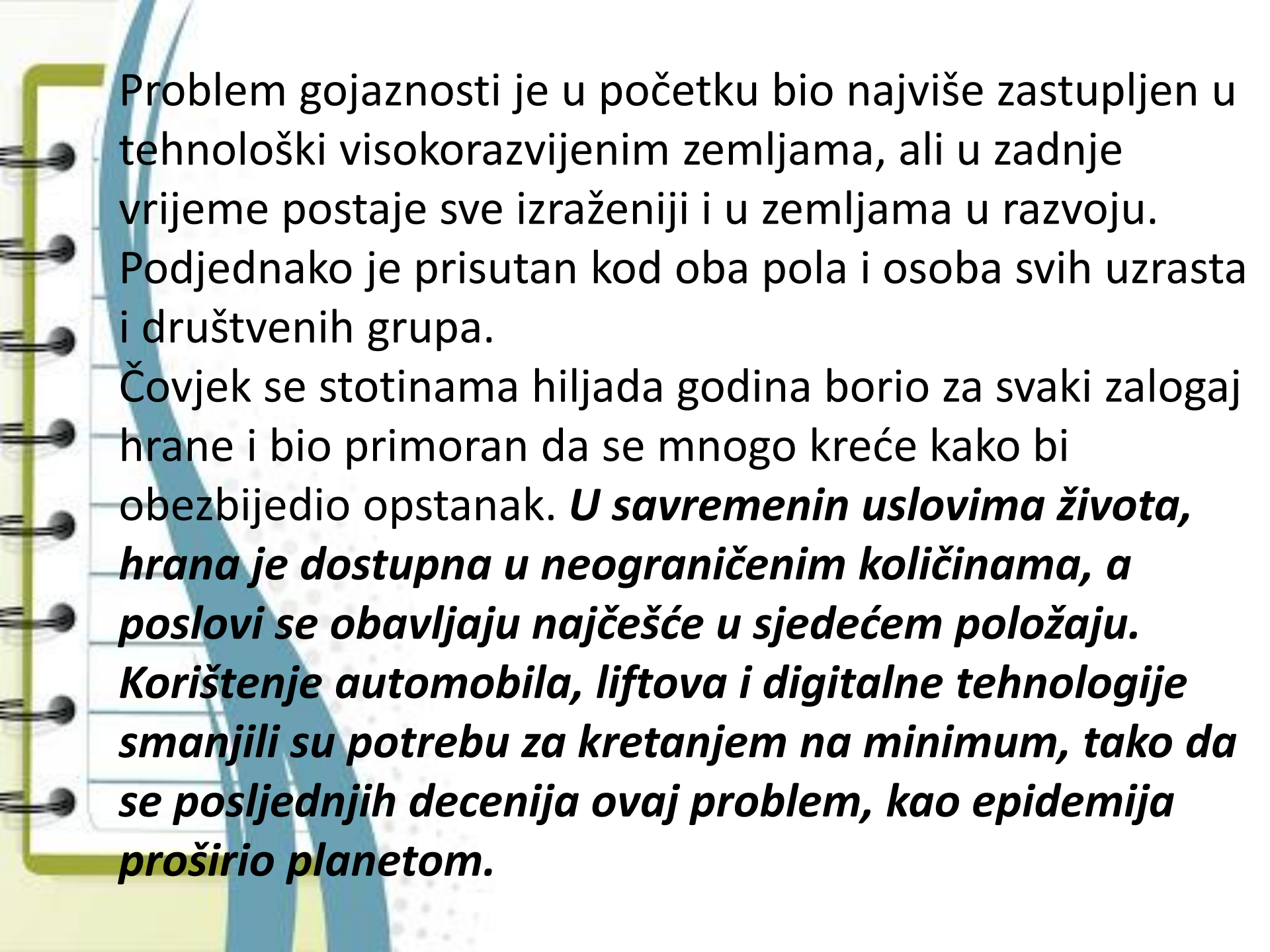
Liječenje bulimije

Bulimija je prava bolest i osobe oboljele od nje obično je ne mogu voljno kontrolisati bez stručne pomoći. Opomene porodice i prijatelja da prestanu sa takvim ponašanjem u najboljem su slučaju beskorisne, a u najgorem imaju upravo suprotan efekat. Ljekar bi morao postaviti dijagnozu bulimije, ako postoje najmanje dvije bulimične epizode nedjeljno u trajanju od tri mjeseca.

Gojaznost

Definicija, način i razlozi nastanka gojaznosti

Gojaznost je oboljenje koje se karakteriše uvećanjem masne mase tijela u mjeri koja dovodi do narušavanja zdravlja i razvoja niza komplikacija. Akcenat je na povećanju mase masnog tkiva (nasuprot povećanju mase mišićnog tkiva čije povećanje nije štetno već korisno). Gojaznost nastaje kao posljedica unošenja više hrane (odnosno energetskih materija) nego što organizam potroši. Taj višak nepotrošene energije se pretvara, određenim fiziološkim procesima u masti koje se prekomjerno talože u organizmu.



Problem gojaznosti je u početku bio najviše zastupljen u tehnološki visokorazvijenim zemljama, ali u zadnje vrijeme postaje sve izraženiji i u zemljama u razvoju. Podjednako je prisutan kod oba pola i osoba svih uzrasta i društvenih grupa.

Čovjek se stotinama hiljada godina borio za svaki zalogaj hrane i bio primoran da se mnogo kreće kako bi obezbijedio opstanak. ***U savremenin uslovima života, hrana je dostupna u neograničenim količinama, a poslovi se obavljaju najčešće u sjedećem položaju. Korištenje automobila, liftova i digitalne tehnologije smanjili su potrebu za kretanjem na minimum, tako da se posljednjih decenija ovaj problem, kao epidemija proširio planetom.***

Uzroci gojaznosti

Gojaznost nastaje međudejstvom:

- ***genetskih,***
- ***sociokulturoloških i činioca okoline.***
- ***psiholoških činilaca***

Kao i u mnogo čemu, genetski činioci mogu uticati da se sklonost ka prekomjernoj uhranjenosti može naslijediti i povećati rizik od pojave gojaznosti.

Tendenciju porasta gojaznosti u populaciji djece i omladine.

-Već je svima očigledno da se djeca sve rjeđe igraju dinamično na „zdrav način“.

-Sve ***manje vremena provode u igri izvan kuće***, i ***sve se manje fizički družē***, dok sve više vremena provode u kući, u virtuelnom druženju, koristeći mogućnosti interneta kao što su socijalne mreže, poput fejsbuka, tvitera i programa za verbalno-vizuelnu komunikaciju tipa skajp.

Dakle, ekspanzija gojaznosti se podudara sa naglim razvojem digitalne tehnologije, koja je doprinijela da djeca najveći dio slobodnog vremena provode u kućama ispred računara, sjedeći u nepravilnom položaju, uz razne „grickalice“ koje su gotovo uvijek na dohvat ruke.

Zdravstveni problemi koji mogu nastati kao posljedica gojaznosti
Gojaznost dovodi do značajnog povećanja obolijevanja od
pratećih bolesti, uz evidentno smanjenje kvaliteta života. Još je antički ljekar Hipokrat, naglasio da **gojaznost nije samo bolest za sebe, već i prijetnja za razvoj ostalih bolesti.** Komplikacije gojaznosti su brojne i a mogu biti i veoma teške. Nastaju usled direktnog uticaja same gojaznosti ili indirektno u sadejstvu sa drugim faktorima rizika.

Postoji čitav niz negativnih posljedica prekomjerne tjelesne mase na zdravlje.

Mogućnost pojave kako fizičkih, tako i psihičkih problema kod gojaznih osoba je povećana a njihov svakodnevni život je otežan.

HVALA NA PAŽNJI !

