




ORTOREKSIJA: KAI SVEIKA MITYBA TAMPA PRIKLAUSOMYBE

Ortoreksija – liguista priklausomybė nuo sveikos mitybos ir sveiko gyvenimo būdo. Šį terminą pirmą kartą 1997 metais paminėjo amerikiečių gydytojas Stevenas Bratmanas, kuris pats turėjo liguistą priklausomybę nuo sveiko gyvenimo būdo. Ortoreksijos terminas yra graikų kilmės: „ortho“ reiškia „teisingas“, „orexi“ – „apetitas“. Dažniausiai ortoreksija būdinga jaunosioms moterims, paaugliams, sportininkams. Šie žmonės mano, kad bus gražūs, liekni, sveiki, jeigu valgys natūralų, kuo mažiau perdirbtą ir kuo mažiau įvairių priedų turintį maistą. Jie dažniausiai atsisako cukraus, mėsos ir pieno produktų, gliuteno, kepinių, desertų, gazuotų gėrimų, alkoholio, neekologiško maisto. Ortoreksijos simptomų turintys žmonės apriboja savo mitybą dažniausiai ne norėdami sulieknėti, o vengdami teršalų, toksinų, esančių maisto produktuose. Šiuos maisto produktus jie įtraukia į sudarytą neleidžiamų sau valgyti produktų sąrašą, su baime vengia to maisto, o suvalgę jo jaučia didelį kaltės jausmą.

Nervinė ortoreksija kol kas dar nėra pripažinta atskiru mitybos sutrikimu, bet riba, skirianti normalią sveiką mitybą ir nervinę ortoreksiją, yra labai neryški. Išsivysčiusią ortoreksiją rodo žmogaus elgesio ir asmenybės pasikeitimai, tokie kaip:

1. Atsisako vis daugiau maisto produktų savo mitybos racione.
 2. Skiria daug laiko skaityti apie sveiką mitybą, ieškoti sveikų patiekalų receptų, rinkti informaciją apie maisto priedus.
 3. Sudaro sveikų maisto produktų sąrašą ir juo griežtai vadovaujasi savo kasdienėje mityboje.
 4. Pažeidus nusistatytos sveikos mitybos taisykles, kamuoja kaltės jausmas.
 5. Baudžia save už mitybos pažeidimus iškrovos dienomis, didesniu fiziniu krūviu sporto salėje ar bėgant.
 6. Perka tik brangius produktus sveiko ar ekologiško maisto parduotuvėse.
 7. Valgo produktus, kurie nėra skanūs, bet save įtikina, kad tai sveikas maistas.
 8. Atsisako kitų šeimos narių paruošto maisto, kuris neatitinka sveiko maisto paruošimo taisyklių.
 9. Jaučiasi viršesnis už žmones, kurie valgo „nesveiką“ maistą, gali juos smerkti.
 10. Dažnai sveriasi ir seka savo kūno svorį.
 11. Nesusitinka su draugais, neina pietauti su bendradarbiais, nes bijo, kad reikės valgyti maistą, pagamintą ne pagal nusistatytas taisykles.
 12. Pastebimi fiziniai simptomai – svorio netekimas, nuovargis ir bendras silpnumas, šalčio pojūtis.
- 



Ortoreksija gali būti žalinga jaunuolių psichinei ir fizinei būklei, tapti nervingumo, nuovargio, silpnumo bei kai kurių negalavimų dėl per mažo gaunamo vitaminų, mineralinių medžiagų, baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekio išsivystymo priežastimi. Ortoreksija gali turėti įtakos nervinei anoreksijai ar bulimijai išsivystyti.

Ortoreksijos simptomų turintys žmonės retai kada suvokia, kad jiems reikalinga pagalba. Ją suteikti ir padėti išsivaduoti iš šios priklausomybės gali valgymo sutrikimų specialistai, psichologai, dietologai.

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos vaikų ligų gydytoja Audra Leipuvienė.

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-06-18