



A táplálkozási zavarokról, veszélyes diétákról és az egészséges étrendről beszélgetett **Székely Dorottya** dietetikus, és **Bencze Bernadett** pénteken egy interaktív előadáson, Csíkban.

A **Táplálkozási Zűrzavarok** című beszélgetés a csíkszeredai **Juventutti Alapítvány** előadássorozatának első része volt, és főként a fiataloknak szólt, hiszen ez a generáció a legérzékenyebb az említett problémákra. Legközelebb májusban lesz hasonló előadás, drogfüggőség és prevenció témában.

Bernadett részletesen elmesélte, hogy ő hogyan küzdött meg az anorexiával.

16 évesen egy nőgyógyászati probléma miatt hormonkezelést kapott, három hónap után abbahagyta a gyógyszerek szedését, de a következmények nem maradtak el, 12 kilóval gyarapodott rövid idő alatt az addigi súlya.

Egyik osztálytársa pedig rendszeresen mondogatta neki, hogy: meghíztál, kövér vagy, nem vagy szép, régebb szebb voltál, soványabb voltál, jobban néztél ki.

„Egy idő után kialakult bennem, hogy nem csak ő lát így, hanem mindenki”– meséli Berni.

Ezért döntött úgy, hogy fogyókúrázni kezd, de – ahogy már ő is látja – nem az egészséges módszert választotta, és bele sem gondolt a következményekbe, csak gyors eredményt akart elérni.

Tizedik osztályos volt, amikor ez elkezdődött, az elején egyre kevesebbet evett, kihagyta a reggelit, a tízórait nem ette meg, sőt, olyan is volt, hogy eladta.

Három napig egy almával

Elmondása szerint egy darabig próbált ellenállni a kritikának, de egy idő után úgy érezte, **nem saját magát látja a tükörben**, nem érezte jól magát egyáltalán. Folyton azt fürkészte, hogy látszik-e a fogyókúra eredménye, kirakatokban, ablakokban ellenőrizte magát.



Minusz tizenhét

A drasztikus módszereknek köszönhetően másfél hónap alatt **17 kilót adott le**. Akkor kezdődtek a problémák, erősen hullni kezdett a haja, kimaradt a menstruációja három hónapig, és befele forduló lett.

A szülei ekkor már komolyan aggódni kezdtek miatta, de ő továbbra sem mondta el nekik, hogy mi okozza ezeket a tüneteket. Végül édesanyja attól tartva, hogy valamilyen pajzsmirigybetegsége van a lánynak, endokrinológushoz vitte, aki rögtön megkérdezte, hogy fogyókúrázott-e, és figyelmeztette az anorexiával járó komoly veszélyekre.

Ez volt az a pont, amikor Berni úgy érezte, nem jó irányba halad és változtatni szeretne. A felépülés azonban nem ment egyik napról a másikra – mondja – az összeszűkülő gyomra nehezen fogadta be a táplálékot, már nagyon kis mennyiségtől tele érezte magát, és **az étel iránti undora** sem tűnt el egy darabig.

A félelem marad

Az egész folyamat Bernadett egyik tanárnőjének is feltűnt, aki észrevette, hogy a lány nem úgy

viselkedik, ahogy szokott, **eltűnt a nyitottsága** és az érdeklődése az emberek iránt, ezért az iskolapszichológushoz is elküldte.



Az osztálytársai és a családtagjai is megijedtek, amikor minden kiderült, és Berni elmondása szerint sokkal inkább azzal foglalkoztak, hogy „mit csinált”, nem azzal, hogy miért tette. Senki nem reagált jól – mondja.

Igaz, a folyamat közben nem fogadott volna el segítséget, de utána már igen. Jól esett volna, ha valaki azt mondja: **nem baj, megoldjuk**, segítünk ezen átgátni.

Bernadett számára a gyógyulás azt jelenti, hogy megtanulta kezelni ezeket a problémáit, és megtanulta elfogadni magát. De **az elhízástól való félelme nem tűnt el** teljesen. És a kirakatokban sem a bábukat vagy a ruhákat nézi meg először. Arra viszont oda tud figyelni, hogy mit és mennyit eszik.

A kilók nem, a kínok ugyanazok

Szinte mindenki másképp látja a saját testét, mint ahogyan az valójában kinéz, a testképzavar egyre általánosabb jelenséggé válik – mondja **Székely Dorottya** dietetikus. Egy 60 kilós nőnek is lehetnek ugyanolyan rossz érzései a testével kapcsolatban, mint egy 120 kilós személynek.

Ha valaki nem érzi jól magát a bőrében, és nem szereti amit lát, az frusztrációt okoz, és előbb-utóbb változtatni szeretne, aminek súlyos következményei is lehetnek, ha az illető testformáló igyekezete betegségbe fordul át.

A testképzavarhoz különböző betegségek sorolhatók, az egyik ilyen az anorexia, amikor a beteg hatalmas önkontrollal képes elutasítani minden ételt. A másik oldalon van a bulimia, amikor a beteg nem tudja az önkontrollt gyakorolni, hanem nagyon sok ételt képes megenni, majd kihányni.



Ezekon kívül még említhetjük az ortorexiát és az izomdiszmorfiát – vázolta fel a szakember. Ez utóbbi mondhatni ellentéte az anorexiának, többnyire férfiaknál jelentkezik, akik folyamatosan soványnak látják magukat, annak ellenére, hogy hatalmas izomtömeggel rendelkeznek.

Ennek a problémának a gyökere szintén a saját maguk elfogadásában keresendő. **Tökéletes testet akarnak**, újabb és újabb célokat tűznek ki maguk elé.

Ugyanez van egy anorexiás fejében is, aki kitűz egy célt, például, hogy le akar fogyni 3 kilót, és képes koplalni ezért. Az eredmény azonban nem hozza a várt elégtételt és boldogságot, ezért tovább folytatja az éhezést, ami sajnos halálos kimenetelű is lehet.

A tizenévesek már veszélyben vannak

Székely Dorottya azt is elmondta, a régebbi tanulmányok szerint 16 éves kortól áll fenn a veszélye annak, hogy a fiatalok önsanyargatásba kezdjenek testképzavaruk miatt, de **egyre inkább lefele tolódik ez a határ**, hiszen gyerekek is hamarabb érnek.

Ami a kiváltó okokat illeti, az anorexia esetében a leggyakoribb, hogy valaki felszed pár kilót, vagy egyszerűen kövérnek látja magát és ezen minél gyorsabban változtatni akar. Ezen kívül gyerekkori traumák, szexuális zaklatás, megfelelési kényszer is gyakran áll a betegség hátterében.

Miből vehetjük észre, hogy gond van?

Feltevődik a kérdés, hogy szülőként, barátként vagy családtagként mire figyeljünk oda, melyek azok a jelek, amelyek táplálkozási zavarokat sejtetnek. A dietetikus szerint az anorexiások esetében a legszembevetőbb a fogyás, hiszen a 35-40 kiló nem egy felnőtt nő, hanem egy negyedik osztályos gyerek normális testtömege.

Tipikus jel az is, ha valaki piszkálja az ételt, képes egy órán keresztül egy darabkát vágni, enni, rágni, egyszerűen undorodik az ételtől. Emellett az anorexiás betegek idegesebbek, a szénhidráthiánytól ingerlékenyebbek, kerülik a társaságot, a beszélgetéseket, depressziós állapot is felléphet.

Súlyos következmények

A drasztikus ételmegvonás miatt minden **szervünk károsodhat**. A létfenntartó táplálék hiányában csökken a pulzus, a vérnyomás, a testhőmérséklet, ezért van az, hogy **az anorexiások fáznak**

– magyarázza a szakember.

A gyomor összeszűkül, bizonyos enzimek nem termelődnek, a túl sok sav miatt a bélfal kezd károsodni, gyomorfekély is kialakulhat, nem dolgozik az epe, leépülnek az izmok, lelassul az anyagcsere, felborul a hormonháztartás. Mivel a szív is izomból áll, az is károsodhat, **szívritmuszavarok léphetnek fel**

De nem kell bulimiásnak, vagy anorexiásnak lenni ahhoz, hogy ártsunk a saját testünknek.

Az úgynevezett divatdiétákat, mint például a káposztaleves-, tojás-, **90 napos diéta**, nem ajánlja senkinek a táplálkozási szakértő, és a sokat reklámozott fogyókúra kapszulákat sem. Egyik vagy másik tápanyag megvonása, vagy az egyensúly felborítása a szervezet károsodásához vezet amellet, hogy ingerlékeny is lesz tőle az ember.

Szenvedni nem kötelező

Ha valódi életmódváltást akarunk, akkor mindenképp érdemes szakértőhöz fordulni, mert mindenkinek **személyre szabott étrendre van szüksége**. Fontos viszont, hogy az egészséges étrend nem jelent szenvedést, a kitűzött célokat anélkül is el lehet érni.



Reggelizni tényleg kell

Nagyjából 50 százalékban ajánlott a szénhidrátok fogyasztása, 12-20 százalékban fehérjék, és 20-30 százalékban a zsírok fogyasztása, az arányokat azonban befolyásolja, hogy milyen életmódot folytat az ember.

Egy sportolónak például több szénhidrátra van szüksége, fehérjéből egy testépítőnek több, míg egy vesebetegnek kevesebb kell, a cukorbetegeknek pedig meghatározott időben, megfelelő mennyiségű szénhidrát szükséges. Ezért kell szakemberhez fordulni.

A dietetikus szerint a leggyakoribb egészséges étrend ellen elkövetett merényletek közé tartozik, **ha kihagyjuk a reggelit**, vagy a vacsorát, esetleg gyümölcsöt eszünk vacsorára, de ide tartozik még a szénhidrátmegvonás, vagy ha olyan termékeket fogyasztunk, amit azzal reklámoznak, hogy alacsony a zsírtartalma. Cserébe viszont csupa szénhidrátból állnak, de erre már nem figyelünk oda.