



Ortooreksija

NEZDRAVA ŽELJA ZA ZDRAVIM

U želji da sačuvaju zdravlje, neki ljudi postanu toliko opsjednuti hranom da ona postaje bolesna opsesija. Lako to ponese čovjeka. Vidite na *Instagramu* neku preslatku curu sa super tijelom i besprijekornim tenom, koja tvrdi da je to zato što pije zelene sokove...

Tekst: Marjana Filipović Grčić Fotografija: Guliver/Thinkstock, Privatna arhiva, Instagram/@thebalancedblonde

Onda "lajkate" *smoothie* s *chia* sjemenkama jer je tako nevjerojatno fotogeničan i pomislite da biste si i vi mogli sutra smutiti jedan za doručak. Pa vam prijateljica pošalje link na članak o tome kako je hrana s glutenom pravi otrov za organizam i tvrdi vam da, otkako ne jede ništa s brašnom, više nema podočnjake, plinove i pršti energijom. Niste se ni okrenuli a već kupujete u specijaliziranim prodavaonicama bobice čiji naziv ne znate ni izgovoriti, većinu plaće trošite na hranu, a većinu slobodnog vremena *googlate* recepte za bezglutenske kolače u kojima, osim glutena, ne bi trebalo biti niti šećera, niti masnoća, a niti mliječnih proizvoda. Jaja su, također, izuzetno nepoželjna. Vaš životni guru postaje Gwyneth Paltrow...

Ovo što vam se događa ima svoj naziv – ortoreksija. Mi ga ovdje nećemo svrstati u poremećaj prehrane, jer oni koji to moraju odrediti, liječnici, još se nisu usuglasili oko toga treba li opsesiju zdravom hranom svrstati u poremećaje prehrane. Mi ćemo samo upozoriti – ono što može početi kao briga o svom zdravlju lako može prerasti u bolest. A ta granica zna biti jako tanka, gotovo neprimjetna.

(NE)ZDRAVA PREHRANA?

Orthorexia nervosa, termin koji je 1997. skovao dr. Steven Bratman, znači fiksaciju na zdravu prehranu do te mjere da to postaje kompulzivno ponašanje, koje je Bratman opisao kao "bolest prerusenu u vrlinu".

Prepoznat ćete je ako većinu svog života posvećujete planiranju, kupovini, pripremi i jedenju hrane. Ljudi koje pogađa su snažno motivirani svojom željom da budu zdravi i u tom cilju konzumiraju ono što nazivaju čistom hranom. Najbolji i najslavniji primjer je Jordan



Younger, Njujorčanka, stjegonoša "čiste prehrane", koja ima svoj blog o zdravoj hrani *The Blonde Vegan*, a njezina mobilna aplikacija, pa čak i linija odjeće (poput majica s natpisima koje slave kelj) imali su golemi uspjeh. Vatrema zagovornica pravilne prehrane redovito je dijelila informacije o detoksikaciji i svom 10-dnevnom postu sokovima sa svojim brojnim, vjernim sljedbenicima.

I dok su joj popularnost i utjecaj rasli, Jordan je primijetila da se ona mijenja – počele su joj izostajati mjesečnice i padala je u letargiju. Kako je kasnije priznala, također je postala izuzetno tjeskobna i imala bi napadaje panike kada bi se našla u situaciji u kojoj bi trebala pojesti nešto što nije unaprijed isplanirala ili nešto što se ne uklapa u njezina stroga pravila. Počela je shvaćati da nešto s njezinim odnosom prema hrani opasno nije u redu:

"Stvorila sam silne strahove vezane uz hranu. Podizala sam sve veća i veća ograničenja što smijem jesti. Čak sam se i šalila s prijateljima nazivajući neke namirnice, poput jaja, "hranom straha", jer ih tako dugo nisam konzumirala. Nisam jela ništa što nije bilo organsko, niti bilo što, što je sadržavalo masnoće, šećer, gluten..." Jordan Younger prepoznala je problem na vrijeme i krenula na dugu psihoterapiju, prebacila se na uravnoteženiju prehranu i sada se njezin blog zove *The Balanced Blog*. U svoju prehranu uvrstila je jaja, ribu i organsku piletinu (zbog čega je izazvala gnušanje svojih sljedbenika, pa čak i dobivala prijetnje smrću). U trenutku dok ovo pišemo, na *Instagramu* se može naći točno 34,589,823 (da, gotovo 35 milijuna!) postova s *hashtagom #eatclean*, a trenutačno možete skinuti hrpu aplikacija koje će vam pomoći da slučajno u sebe ne unesete ništa što nije "čista hrana", dok je internet prepun *cleen food* blogova koji veličaju izbacivanje cijelih skupina namirnica.

TANKA GRANICA

Ne želimo nikako reći da fokusiranje na zdravu prehranu nije dobro, baš naprotiv, želimo naglasiti da nije dobro ako taj fokus postane tako snažan i opsesivan da može narušiti vaše zdravlje. Sve počne tako da izbacite jednu skupinu namirnica, recimo žitarice, a onda se brzo nadete u tako restriktivnoj prehrani da vašem organizmu počne nedostajati toliko potrebnih nutrijenata i on više ne može dobro funkcionirati. Istina, neke restriktivne dijetete mogu biti zdrave, pa čak i neophodne, ali samo i isključivo one koje vam zbog nekog zdravstvenog stanja prepiše vaš liječnik, a nikako blogerica. Kako bismo sebi, a i vama, razjasnili neke nejasnoće, o ortoreksiji smo porazgovarali s dr. Anom Puljak, voditeljicom *Odjela za promicanje zdravlja u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar*.

Kada govorimo o ortoreksiji, govorimo li o poremećaju u prehrani?

Pojam ortoreksije još uvijek nije uveden kao službena medicinska dijagnoza, no već dulje vrijeme primijećen je kao psihološka i društvena pojava koja može voditi u zdravstvene probleme i može biti rizičan čimbenik. Ovaj poremećaj dijeli mnoge sličnosti s anoreksijom i bulimijom. Na prvu se čini da je ortoreksija potaknuta željom za zdravijim životom, no

prikriiveni razlozi zašto netko razvija poremećaj uključuju potrebu za potpunom kontrolom, bijeg od strahova, želju za idealizmom te perfekcionizam. I ovdje se hrana stavlja u fokus i služi u svrhu stvaranja vlastitog identiteta.

Što mislite, koji je glavni razlog povećanja broja ljudi koji ili imaju ortoreksiju, ili joj naginju?

Postoje brojni razlozi za to: individualni, društveni, genetska sklonost takvom ponašanju, utjecaj medija, vršnjaka... Postajemo previše skloni perfekcionizmu, postavljamo si visoke zahtjeve da moramo sve i da u svemu moramo biti odlični. Tome su posebno sklone žene, koje su i objektivno više opterećene brigom o svima i svemu. S druge strane, mediji senzacionalistički plasiraju neutemeljene informacije, dijetete, teorije, a oni imaju veliki utjecaj na sve nas. Mediji bi trebali preuzeti svoju društvenu odgovornost, kao što to upravo vi činite ovim tekstom. Osim toga, danas se možda manje družimo, imamo manje vremena, zanemarujemo svoje emocije, odnose, psihičko zdravlje koje uključuje i potrebu za opuštanjem. I onda neku potrebu zamijenimo ili hranom, ili kontrolom te hrane. Takva kontrola daje osjećaj zadovoljstva i sigurnosti, i malo-pomalo, može prijeći u opsesiju. Određene osobnosti sklonije su opsesivnim ponašanjima. To su obično jako odgovorne osobe, sklone perfekcionizmu, visokih zahtjeva prema sebi, ponekad malo "rigidne", one koje se teško opuštaju i otvaraju.

Sigurno kao liječnica zagovarate zdravu prehranu, no kako ćemo točno naći onu finu granicu između brige za zdravlje i nečega što se može pretvoriti u poremećaj?

Postoje testovi koje možemo ispuniti, a koji mogu pokazati sklonost ili postojanje ortoreksije (tzv. Bratmanov test). Dakle, pretjerano razmišljanje o tome što jedemo, planiranje "zdravih" obroka nekoliko dana unaprijed, kupovanje isključivo u trgovinama zdrave hrane, osjećaj grižnje savjesti ako se pojede nešto "nezdravo", zapostavljanje dijelova života zbog unutarnje prisile da jedemo točno ono što mislimo da je zdravo. Ne postoji zdrava hrana, postoji zdrav čovjek, i to uvjetno rečeno, jer nitko nije potpuno zdrav. Treba jesti umjereno i raznoliko, trebamo slušati zdrav razum, ne nasjedati na brojne dijetete i vrste prehrane. Mi smo biološki i fiziološki svejedi. Imamo enzime za iskorištavanje tri osnovne vrste namirnica: masnoća, ugljikohidrata i bjelančevina, i ne trebamo izbacivati niti jednu vrstu namirnica zato što smo tako čuli u medijima. Druga stvar je kada bolujemo od neke kronične bolesti, ali tada će nas liječnik uputiti što trebamo činiti. Brojne dijetete koje se pojavljuju u medijima nemaju nikakvo uporište, znanstveno ili stručno, a istraživanja na kojima počivaju često nisu relevantna, jer istraživanja imaju svoje zakonitosti da bismo ih mogli smatrati relevantnima. Nešto što je "istraženo" na stotinjak ljudi nije relevantno.

Gluten, mliječni proizvodi, masnoće, ugljikohidrati... Sve se ovo nalazi na prehranbenim crnim listama. Izbacivanje koje skupine namirnica je najpogubnije i zašto?

Ne smijemo izbaciti nijednu ako nemamo neku kroničnu ili metaboličku bolest. Posebno je štetno upućivati djecu na

GRAZIA ZDRAVLJE



Jordan Younger predvodnica je opsesije zdravom prehranom. Ali sama je doživjela mnogo negativnih strana koje nose isto.



“Ne postoji zdrava hrana, postoji zdrav čovjek, i to uvjetno receno, jer nitko nije potpuno zdrav. Treba jesti umjereno i raznoliko, trebamo slušati zdrav razum, ne nasjedati na brojeve dijete i vrste prehrane.”

takvo što, jer se njihov organizam još izgrađuje. Bez masnoća se neće odgovarajuće razviti ovojnice živaca, a bez njih, primjerice, nećemo moći apsorbirati tzv. vitamine “topive u masnoći”, izgraditi molekule naših hormona i slično. U mesu se nalaze aminokiseline koje nećemo dobiti iz drugih namirnica, što je opet posebno potrebno naglasiti

za dječji organizam. Bez ugljikohidrata nećemo dobiti dovoljno energije... Ono što smo mi, čini mi se, zaboravili, jest umjerenost. Umjerenost znači i raznolikost. Svega, ali ničega previše. Trebamo slušati i svoje tijelo, ali i zdrav razum.

Osim svakodnevne prehrane u kojoj sve treba biti po određenim mjerilima, ljudi su skloni i povremenim detoksikacijama. Zapravo, govorimo o pravom prehranbenom hitu koji vlada već godinama. Ima li detoksikacija smisla ili nema?

Ako se hranimo umjereno i ni u čemu ne pretjerujemo, detoksikacija nije potrebna. Naše tijelo je fini mehanizam koji ne voli ništa ekstremno pa tako ni detoksikaciju. U fiziologiji našeg tijela nije predviđeno “čišćenje” niti “odmaranje organizma” na taj način. Mi imamo lijepo uštimate organske sustave koji rade upravo ono što treba – imamo svoj probavni sustav, jetru, bubrege i kožu. Naravno, dobro bi bilo paziti da ne unosimo, npr., pretjerane količine mesa, a male količine vlaknaste hrane, pa opteretimo naš probavni sustav. Međutim, naše tijelo, a ni um, ne voli ništa ekstremno! Primjerice, kada neko vrijeme ne unosite hranu, naša tkiva dobit će informaciju da smo gladovali i prvi sljedeći obrok će čak više pohraniti u obliku rezervi, odnosno masnog tkiva. Dakle, napravili smo upravo ono što nismo htjeli, a još smo pri tome bili gladni i izmučili smo sva naša tkiva a posebno mozak, kojem su potrebne velike količine energije za funkcioniranje.

Recimo da netko nama blizak odgovara definiciji osobe koja je sklona ortoreksiji. Što možemo napraviti? Kako možemo osobi koja slijepo vjeruje u nešto ukazati na to da griješi?

Prvo treba probati s razgovorom: možemo se poslužiti nekim od članaka iz literature, tiska, pričom iz osobnih primjera, pozvati se na logiku, zdrav razum.

Treba apelirati na to da je hrana samo dio našeg života, da ćemo, ako nam razmišljanje o hrani ispunji tri sata života dnevno, zanemariti druge dijelove sebe, prijatelje, hobije, razonodu, a to je sve itekako potrebno da bismo bili zdravi. Mlađe osobe, posebno djevojke, treba upozoriti na opasnost od anoreksije i bulimije. Takvu osobu može se uputiti i na ispunjavanje Bratmanovog testa, koji je dostupan i na internetu. Ako ni to nema učinka, osobu se može uputiti na savjetovanje kod stručnjaka: psihologa, liječnika, jer postoje načini procjene je li osoba sklona tome i mogu se raditi tzv. kognitivne i bihevioralne intervencije, razlučiti emocije, ponašanje i navike, vidjeti koje misli ili potrebe se zapravo skrivaju iza sklonosti ovakvim poremećajima. Jer naše ponašanje potaknuto je našim mislima ili emocijama, naučenom, usvojenom, uvjetovano je i našim odnosima s drugima, posebno bližnjima, ili kod adolescenata utjecajem vršnjaka i medija. A kada krenu u nešto malo ekstremno, kao što je i opsesivna briga o “zdravoj” prehrani, uvijek postoji nešto što stoji “iza” toga. Pa to treba istražiti i polako mijenjati u suradnji sa stručnjakom ako ne možemo sami. I u našem Zavodu postoji nekoliko savjetovališta gdje se takve osobe mogu javiti za savjet i pomoć.



Voditeljica Odjela za promicanje zdravlja u Nastavnom zavodu za javno zdravstvo dr. Andrijo Stampar, dr. Ana Puljak.

Što biste Vi preporučili kako voditi računa o zdravoj prehrani, a da ne odemo u opsesiju?

U individualnom smislu trebamo paziti na to da unosimo sve vrste namirnica, da se ne prejedamo i da osluškujemo svoje tijelo. Da si povremeno priuštimo i zadovoljstvo kada nam je to potrebno pa makar se to činilo "nezdravo", da ne ograničavamo društveni život zbog brige o hrani. Ali, jednako tako i da ne veličamo hranu te da nam se ne vrti sve oko hrane. Mi smo društvo koje gotovo sve povezuje s hranom. Slavimo uz hranu, pokazujemo status kroz hranu, komuniciramo uz hranu – i to je jedan od razloga zašto smo pretili kao nacija. S druge strane, brojne potrebe i emocije zamijenimo hranom. Trebamo jesti kad smo gladni, jesti polako, stati kad smo siti, ali ne gladovati. Trebamo se i družiti uz hranu, ali ne SAMO uz hranu. Jednako tako, trebamo vjerovati i svome tijelu, opustiti se malo i vratiti prirodnosti, i ne razmišljati o svakom obroku je li "zdrav" ili nije. Naše bake nisu imale "nutricionističke tablice" pa su funkcionirale, često i bolje od nas. Bile su mudre i danas su i znanstveno dokazane brojne njihove iskustvene teze – primjerice, danas je dokazano da pileća juha uistinu podiže naš imunitet i čuva nas od bolesti. I trebamo se čuvati svakog ekstrema. Kada nam plasiraju neku namirnicu kao iznimnu ili neku izrazito ocrne – trebamo biti oprezni. Kupine i borovnice su jednako dobre kao i aronija. Obične zobene pahuljice nadmašuju nutritivno brojne novitete kao što su chia sjemenke i slično. "Zdravlje nije samo odsutnost bolesti, nego potpuno fizičko i psihičko blagostanje", rekao je još davno naš čuveni dr. Stampar. Zdravlje je važno, ali ako nam i ono postane opsesija – više nismo zdravi.

"Ako se hranimo umjereno i ni u čemu ne pretjerujemo, detoksikacija nije potrebna."