

# NIETYPOWE ZABURZENIA ODŻYWIANIA



# ORTOREKSJA (ORTHOREXIA NERVOSA)

**Definicja: Obsesyjne spożywanie jedynie zdrowej żywności**

■ **Źródło choroby:**

- nadmierna chęć uniknięcia konkretnych chorób, zachowania dużej sprawności fizycznej, zmniejszenia masy ciała
- Chęć zachowania modelu idealnej sylwetki propagowanego w środkach masowego przekazu
- Występowanie mechanizmów obsesyjno-kompulsywnych, hipochondrycznych i fobii



# ORTOREKSJA

## ■ Charakterystyka choroby:

- Spożywanie żywności jak najmniej przetworzonej
- Staranne przygotowywanie posiłków w sposób „czysty i bezpieczny”
- Przywiązywanie większej wagi do jakości posiłków niż przyjemności jedzenia
- Rygorystyczne przestrzeganie narzuconych przez siebie zasad dotyczących diety
- Unikanie barów i restauracji
- Poczucie winy/ wstrętu do samych siebie w momencie nie sprostania wymogom diety
- Wyznaczanie kar za odstępstwa od diety

# ORTOREKSJA

## ■ Powikłania:

- Znaczny spadek masy ciała → niedożywienie
- obniżenie nastroju, izolacja społeczna, dysfunkcja życia codziennego
- Ogólnie osłabienie, hiponatremia, kwasica metaboliczna
- niedobory żelaza, witaminy B12 i białka
- Brak miesiączki (kobiety)
- Może prowadzić do:
  - jadłowstrętu psychicznego czy żarłoczności psychicznej.

# PERMAREKSJA

**Definicja:** uzależnienie od bycia na diecie, skrupulatne ważenie posiłków, dokładne liczenie kalorii i ciągłe planowanie ograniczeń w codziennym jadłospisie.

## ■ Źródło choroby:

- Obsesyjna chęć utraty masy ciała
- cechy indywidualne: niestabilność emocjonalna, niska samoocena, trudności w akceptowaniu siebie (szczególnie własnego wyglądu), wysokie ambicje



# PERMAREKSJA

## ■ Powikłania:

- niedoborów witamin, mikroelementów
- anemia
- zaburzenia metaboliczne, osteoporoza, niedokrwistość,
- zaburzenia układu nerwowego i hormonalnego,
- choroby degeneracyjne układu ruchowego,
- obniżenie odporności.
- Doprowadzenie do anoreksji,
- destabilizacja życia rodzinnego i towarzyskiego

# ZESPÓŁ KOMPULSYWNEGO JEDZENIA (BED)

**Definicja: utrata kontroli nad ilością spożywanych pokarmów oraz brak obecności takich zachowań jak np. prowokowanie wymiotów czy przeczyszczanie się.**

## ■ Źródło choroby:

- **Biologiczne:** predyspozycje genetyczne, uszkodzenie układu ośrodkowej regulacji apetytu , zaburzenia neurochemiczne

- **Psychologiczne:**

- otyłość wczesnodziecięca, występujące u innych członków rodziny przejadanie się lub BED, konflikty w rodzinie, nadmierne wymagania rodzicielskie
- niezadowolenie z własnego ciała i depresja
- nieregularne jedzenie, które zaburza wrażliwość na głód i sytość
- zły nastrój, ospałość, niskie poczucie kontroli nad jedzeniem



# ZESPÓŁ KOMPULSYWNEGO JEDZENIA (BED)

## ■ Charakterystyka choroby:

- powtarzające się epizody żarłoczności:
  - zjedanie w stosunkowo niedługim czasie (np. 2 godzin) zdecydowanie większej ilości pożywienia niż większość osób mogłaby zjeść w podobnym czasie,
  - poczucie braku kontroli nad jakością i ilością pożywienia oraz sposobem jedzenia w trakcie epizodu
- Utrata kontroli podczas epizodów:
  - jedzenie szybsze niż zwykle,
  - jedzenie aż do nieprzyjemnego uczucia pełności,
  - zjedanie dużych ilości pożywienia ( również w sytuacjach stresowych),
  - jedzenie samotne,
  - uczucie wstrętu do siebie, przygnębienia lub winy po przejedzeniu się,
- występowanie epizodów przynajmniej dwa razy w tygodniu przez 6 miesięcy;
- odczuwanie wyraźnego dyskomfortu w związku z epizodami;



# ZESPÓŁ KOMPULSYWNEGO JEDZENIA (BED)

## ■ Powikłania:

- Rozwój otyłości
- wyższy poziom depresji, niepokoju, zachowań kompulsywnych,
- przedwczesne zakończenie leczenia i powrót do utraconej wagi (w porównaniu z otyłymi bez tego zaburzenia)
- poczucie gorszej jakości życia w związku z masą ciała
- zły stan psychiczny spowodowanym brakiem kontroli nad jedzeniem i stałym przyrostem masy ciała

# ZESPÓŁ JEDZENIA NOCNEGO (NES)

**Definicja: niekontrolowane, najczęściej wielokrotne w ciągu nocy objadanie się, związane z zaburzeniami nastroju i snu.**

- **Źródło choroby:**
  - podłoże genetyczne
  - Zaburzenia snu powodujące jego fragmentację
  - objawy występujące po odstawieniu alkoholu, kawy, papierosów, opiatów



# ZESPÓŁ JEDZENIA NOCNEGO (NES)

## ■ Charakterystyka choroby:

- zaburzenia snu w postaci bezsenności 3 razy w tygodniu i częściej,
- nadmierne wieczorne łaknienie (spożywanie przynajmniej połowy dziennej racji żywnościowej po godzinie 19.00),
- jedzenie spożywane kompulsywnie,
- łaknienie trudne do pohamowania

# ZESPÓŁ JEDZENIA NOCNEGO (NES)

## ■ Powikłania:

- źródło stresu przewlekłego,
- zmęczenie, poczucie winy, wstydu,
- brak kontroli podczas snu.
- zaburzenia depresyjne i lękowe,
- niskie poczucie wartości,
- wolniejsza utrata masy ciała podczas odchudzania

# BIBLIOGRAFIA

- Praca poglądowa „ Ortoreksja – nowe zaburzenie odżywiania”  
Anna Dittfeld, Aneta Koszowska, Katarzyna Fizia, Katarzyna Ziora
- Praca poglądowa „Zespół jedzenia nocnego -  
rozpowszechnienie, diagnoza i leczenie”  
Katarzyna Jakuszkowiak, Wiesław Jerzy Cubała
- Psychiatria Polska 2009, tom XLIII, numer 4 strony 445–456  
„Interwencja psychologiczna w zespole kompulsywnego jedzenia”  
Monika Bąk-Sosnowska
- „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” - „Odżywianie wśród  
młodzieży – niespecyficzne zaburzenia wzorców”  
Ewa Brzozowska

**DZIĘKUJE ZA UWAGĘ**



**Agnieszka Świdorska**