

A jóhiszemű ártalom

Orthorexia nervosa gyermekkorban

Az egészség jelszavával betegszenek meg az emberek, sőt, egyre gyakrabban a gyermekek is.



DR. LEOVICS ZSUZSANNA PhD
KLINIKAI DIETETIKUS

Az egészség olyan kincs, amelynek igazi értékét csak elvesztésekor mérjük fel igazán. A szakemberek egyetértenek abban, hogy a helyes életvitelt gyermekkorban kell megalapozni.

Az orthorexia nervosát – mint betegséget – dr. Steven Bratman amerikai orvos és pszichológus [1], valamint dr. David Knight határozta meg először 2001-ben [2].

Azokat nevezi néhány éve a pszichiátriai szakirodalom orthorexiásoknak vagy más néven biomániásoknak, akik túl sok időt szentelnek – betegesen – az ételek kiválogatására. Nagyon fontos, hogy el tudjuk különíteni az ésszerű válogatást, amely teljesen helyénvaló, a beteges „biorajongóktól” [3, 4].

A legjobbat akarják, de ártanak

A gondoskodó szülők igyekeznek minden földi jóval ellátni csemetéiket annak érdekében, hogy ne szenvedjenek hiányt semmiben. Megadnak – szó szerint – mindent, amiről azt gondolják, szükséges és egészséges gyermeküknek: biokenyér, biozöldség, biocsokoládé, biokóla stb. Amíg megkap a gyermek mindent, amire szüksége van, és a szülő úgy véli, hogy ezekre az általa egészségesebbnek tartott termékekre költ, nem olyan nagy a probléma.

„Az én gyerekem soha nem fog édességet enni!” – hangzik el nem egyszer büszkén a szülők szájából. A szigorú tiltás az ebédlőasztalnál egyáltalán nem helyes.

Azok a szülők, akik szinte kényszerítik gyermekeiket, hogy csak a „legegészségesebb” ételeket fogyasszák, súlyosan veszélyeztetik őket, mert a gyermekek szervezetébe nem kerül be egy sor igen fontos tápanyag.

Miközben a gyermekek nagy hányadának lehet táplálkozását úgy jellemezni, hogy túlságosan nagy energiaértékű, nagy zsír- és esetenként nagy fehérjetartalmú, nagy nátriumtartalmú, sok hozzáadott cukrot tartalmazó; addig egyre több fiatal fogyaszt olyan kevés cukrot, konyhasót (nátriumot) és adalékanyagot, hogy annak már egészségkárosító hatása van. **Ha valaki szolgai módon követi a manapság oly szigorú – egyáltalán nem gyermekekre „szabott” – diétákat, gyomorbántalmaknak, fejfájásnak, bőrproblémáknak, hajhullásnak teszi ki magát, illetve ez esetben gyermekét.** Gyakran kiderül,

hogy a gyermekek a szülőktől kapják az ötletet, de sok esetben maga a tágabb értelemben vett kultúra a felelős. A kortárs csoportok hatása szinte minden életkorban felbecsülhetetlen.

A megszállottság, a túlzásba vitt egészségtudatosság végeredményeként eltorzul a gyermek viszonya az étkezéshez, és ez súlyos problémákhoz vezethet.

A tiltások eredménye

Ha a gyermeket korlátozzuk az ételválasztásban, tehát megtiltjuk neki a nagy zsír- vagy hozzáadottcukor-tartalmú élelmiszerek fogyasztását, akkor ezzel éppen ellenkező hatást érünk el. A tiltással felhívjuk a gyermek figyelmét bizonyos ételek fogyasztására.

Egy, a Penn State Egyetemen végzett vizsgálat keretében megállapították, hogy az ízletes, de nem kimondottan egészséges élelmiszerek fogyasztásának korlátozása egyáltalán nem a megfelelő módszer ahhoz, hogy fogyasztásukat csökkentsük, sőt, a tiltással éppen azt érjük el, hogy a gyermekek többet fogyasztnak belőlük.

E megfigyelés igazolására két kísérletet végeztek, három és hat év közötti fiúk és lányok részvételével.

A kutatás

Az elsőben a megfigyelt gyermekek átlagéletkora öt év volt és normál testtömegűek voltak. A résztvevők öt héten keresztül nem ehetek egy bizonyos snacket, s a háromhetes megelőző szakaszban, valamint a háromhetes utószakaszban feljegyezték, hogy mennyit fogyasztottak az adott élelmiszerből, amikor nem korlátozták a fogyasztását. A második megfigyelési szakasz nyolc periódusból állt, az első négy szakaszban bárki ehetett a rágcsálnivalóból, a második négyben pedig korlátozták annak fogyasztását.

Mindkét megfigyelés ugyanazzal az eredménnyel végződött: először a gyermekek hasonló mennyiséget ettek meg a kiválasztott élelmiszerből és a kontrollból is, majd amikor felhívták a figyelmüket, hogy az egyik csoportból ne nagyon egyenek, lényegesen több fogyott belőle, mint a kontrollból, annak ellenére, hogy a két termék egymáshoz nagyon hasonlított. Ez az eredmény egybeesett azzal a megfigyeléssel, amelyről a szülők beszámoltak a gyermekek otthoni viselkedésével kapcsolatban. **Kiderült, hogy a túlsúlyos gyermekek sokkal**

több tiltást kapnak otthon, s így sokkal jobban érdeklik őket a tiltott élelmiszerek.

A kutatók megállapították, hogy bizonyos élelmiszerek fogyasztásának korlátozása, vagy teljes tiltása nem célravezető módszer a nem egészséges élelmiszerek fogyasztásának csökkentésére, mint ahogy az sem, ha a terméket jól látható, de a gyermek által nem elérhető helyre tesszük ki a konyhában, mert ez felhívja a figyelmét, hogy megszerezze és elfogyassza a „tiltottnak tartott gyümölcsöt” [5].

Minden túlzás
egészségtelen,
így a túlzásba vitt
egészség is az.

eltiltottak az édességtől, sokkal inkább bizonyultak később nagyevőnek és nassolónak.

A szélsőségek veszélyei

Az orthorexia – mint az egészség feletti totális kontroll – azért természetellenes, mert épp az élet egyik legfontosabb jellemzője, a sokféleség és a változatosság hiányzik belőle. Az egészséges táplálkozás nem jellemezhető egyoldalúsággal. A jelenség fogyasztói retorikájában (divatdiéták, életmódmagazinok) azonban

A vattacukor és
a sótlan, ioncserélt
vízben főtt biocékla
között még elég bő
a választék.

Egy másik vizsgálat eredményeként szintén azt fogalmazták meg a kutatók, hogy „ne tiltsunk semmit!” Egy öt-hét éves kislányok körében 2002-ben végzett vizsgálat eredményei szerint azok, akiket tiltottak az édességtől, sokkal inkább bizonyultak később nagyevőnek és nassolónak. A jelenség fogyasztói retorikájában (divatdiéták, életmódmagazinok) azonban tiltások és parancsok uralják az ételekhez fűződő viszonyt, nem számolva azzal, hogy a szélsőségek milyen veszélybe sodorhatják követőit [6, 7].

„Kész dráma az élet”

A naprakész tudományos eredményekhez igazodó, ennek következtében változó érvényű információkba szinte bele is lehet űrölni. Csak a PubMed-en – a világ legelterjedtebb orvosi biológiai adatbázisában – tízpercenként új tanulmányt publikálnak táplálkozás témakörben. „A fűszer veszélyes, de a zöldfűszer jó. A gyümölcs rostjai jót tesznek az emésztésnek, de a gyümölcs candidát okoz.” Míg a vaj kontra margarin harcban mindkettő elvérzik, a burgonya és a rizs csatáját hol az egyik, hol a másik nyeri – az aktuális gasztrotrendnek megfelelően [8].

Terápia

Az orthorexia gyógyításában a családon és a barátokon van a hangsúly. Sokáig lappangó betegségről van szó, amelyet tünetek hiányában nem is tekint annak az orthorexiában szenvedő beteg, ezért nagyon fontos, hogy minél hamarabb felismerjük. Ha még nem súlyos, türelemmel, megértéssel, gondoskodással kell segíteni abban, hogy az orthorexiában szenvedő újra életvidám legyen, és visszataláljon a valóban egészséges útra.

Súlyosabb esetekben azonban feltétlenül szakember (pszichológus, vagy pszichológus és dietetikus) és az általa javasolt terápia (pl. pszichoterápia) jelenthet megoldást [9].

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Bratman, S.: Health food junkie. *Yoga Journal*, 1997. Sept.–Oct.: 42–50.
2. Bratman, S. – Knight, D.: *Health food junkies. Orthorexia nervosa: overcoming the obsession with healthful eating*. New York: Broadway Books, 2001.
3. Mathieu, J.: What is orthorexia? *J. Am. Diet. Assoc.*, 2005. 105(10): 1510–1512.
4. Donini, L. M. – Marsili, D. – Graziani, M. P. – Imbriale, M. – Cannella, C.: Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eat. Weight Disord.*, 2004. 9(2): 151–157.
5. Manek, M.: Hogyan befolyásolja a tiltás a gyerekek ételválasztását? *Komplementer Medicina*, 2000. 4(3): 31.
6. Tari A.: Az ortorexia nervosa – az új étkezési zavar. URL: <http://tariannamaria.hu/cikkek/publikacio/02-orto.htm> (2016-02-20)
7. Arató M. – Somogyi A. – Fóris N. – Tűry F. – Gábor S. P. – Vizi J.: *Mindennapi lelki szenvedéseink: pánikbetegség, kényszerbetegség, fóbiák, evési zavarok, depresszió*. Budapest: Grafic Public, 1999.
8. Szvetelszky Zs.: Ahogy eszel, azzá leszel. *Monitor*, 2007. 15(13): 13–14.
9. Orthorexia Home Page. URL: <http://www.orthorexia.com> (2015-12-20)