

Sergantieji ortoreksija nesimėgauja maistu, o skirsto jį į sveiką arba nesveiką

Ortoreksija – kas tai? Esame girdėję apie anoreksiją ir bulimiją, žinome, kokios tai ligos, tačiau apie ortoreksiją girdėjo nedaugelis. Ortoreksija – liguistas noras gyventi sveikiau t. y. valgyti tik sveiką maistą ir begalę laiko sportuoti. Išsamiai apie sveiko gyvenimo būdo maniją kalbamės su sveikos mitybos specialiste Vaida Kurpiene.

Ortoreksija – valgymo sutrikimas

„Ortoreksija – tai valgymo sutrikimas, kai žmogus savo sveika mityba ima perdėtai rūpintis. Liga vystosi pamažu ir yra slidi riba, kur normalus noras būti sveikesniam ir jaustis puikiai tampa sutrikimu. Kai vystosi šis sutrikimas, pamažu žmogus ima prarasti valgymo malonumą, pradeda vis stipriau riboti savo mitybą ir išmeta vis daugiau maisto produktų iš savo raciono. Dažniausiai produktų atsisakoma, nes asmuo galvoja, jog jie yra nesveiki ir kenkia žmogaus organizmui, nors nebūtinai taip yra“, – aiškina V. Kurpienė.

Kuo toliau, tuo labiau tokių žmonių mitybos racionas tampa skurdesniu, maisto pasirinkimas pradeda kelti įtampą, žmogus nuolat galvoja, ką jis valgo, jei nėra, jo manymu, sveiko maisto – renkasi būti alkanu. V. Kurpienė mano, kad tam tikros ribos yra gerai, tačiau kai savęs ribojimas pasidaro kraštutinis – tai gali iššaukti daug emocijų ir fiziologinių problemų.

„Nenormalu, kai žmogus ima stipriai pergyventi arba jausti kaltės jausmą, nerimą, kai suvalgo kelis trupinius, jo nuomone, nesveiko maisto. Lygiai taip pat žmogus jaučiasi, kai neranda jam tinkančio sveiko maisto. Palaipsniui pradeda griūti žmogaus socialinis gyvenimas – sutrinka bendravimas su artimaisiais, ortoreksikas save izoliuoja nuo aplinkinių, o sveika mityba pasidaro svarbesnė už gyvenimą bei santykius“, – sako V. Kurpienė.

Nors ortoreksija – tai emocinis sutrikimas, bet jis ilgainiui atsiliepia ir fizinei sveikatai. Pasak V. Kurpienės, kartais šis mitybos sutrikimas gali pereiti ir į anoreksiją.

Liga prasideda nekaltai

Daugeliu atvejų žmonės nė nesupranta, kad jie serga ortoreksija – tokie žmonės tiesiog mano, kad jiems viskas yra gerai, jie stengiasi gyventi sveikiau ir mano, kad aplinkiniai jų nesupranta. Labai retai pasitaiko atvejų, kai pats žmogus suvokia, kad toks elgesys peržengia sveiko proto ribas. Tada asmuo bando pats susavimi susitvarkyti arba kreipiasi į specialistus, kurie gali jam padėti.

„Labai didelę įtaką žmonėms daro žiniasklaida. Aš ir pati daug šneku apie sveiką maistą ir teigiu, kad geriau rinktis vertingesnį maistą. Kuo toliau, tuo daugiau visuomenėje apie tai kalbama, tačiau viskas turi savas ribas. Bendraudama su žmonėmis visada stengiuosi paaiškinti, kad turi išlikti sveikas protas, o mokydama kitus apie sveiką mitybą, sakau, kad reikia pasirinkti geriausią variantą iš visų galimų. Kraštutinumai visada yra blogai. Galbūt fiziologinių požiūriu yra gerai nevalgyti vienokių ar kitokių produktų, bet jeigu mes labai stipriai imame sau drausti visus, mūsų nuomone, nesveikus produktus ir imame tokio maisto bijoti, kai atrodo, kad suvalgius trupinėlį atsisakymo produkto, nutiks kažkas baisaus, tai jau yra didžiulė problema, kurią reikia spręsti su specialistais“, – sako V. Kurpienė.

Ortoreksija prasideda nekaltai – žmogus susidomi sveika mityba, pradeda sveikiau maitintis, tačiau kuo toliau, tuo labiau įsikimbama į sveikos mitybos idėją ir atsisako daugybės produktų. Dažnai ortoreksikai daug sportuoja ir neleidžia kūnui pailsėti. V. Kurpienė tikina, kad dideli kraštutinumai bet kokioje srityje priveda prie tam tikrų emocijų bėdų.

Lietuviams ortoreksija – negirdėta liga

Surasti žmogų, kuris galėtų papasakoti apie ortoreksiją nebuvo lengva – daugelis negirdėjo apie šią ligą arba teigė, jog nėra specializavęsi šioje srityje. Lygiai taip pat Lietuvos visuomenė

beveik nieko nežino apie ortoreksiją. Pasak V. Kurpienės, paskutinius kelerius metus lietuviai daugiausiai kalbėjo apie dietas, anoreksiją ir bulimiją. Sveikos mitybos koncepcija yra pakankamai nauja ir neseniai atėjusi į Lietuvą, todėl visiškai natūralu, kad žmonės mažai ką girdėjo apie ortoreksiją.

„Žiniasklaidoje gali rasti įvairios informacijos ir žmonės ją skirtingai supranta. Juk ne visi maisto produktai yra blogi ir jų savarankiškai atsisakyti reikėtų labai atsargiai ir daug žinant. Norėdamas tai daryti savarankiškai, turi žinoti, kuo tiksliai reikia pakeisti tam tikras maisto grupes, o ne tik skirstyti į sveika ir nesveika. Paprasčiau tariant, ne visiems vienas maisto produktas daro bloga, pavyzdžiui, glitimas ir galimas jo kenksmingumas – faktiškai Lietuvoje glitimo kenksmingumas yra aktualus tik 2 proc. žmonių. Tačiau apie tai kalbama daug ir vis daugiau žmonių ima atsisakyti tų produktų. Glitimui priskiriamas nuodėmes dažniausiai daro paprastieji angliavandeniai, iš kurių didelė dalis neturi savyje glitimo. Savo kursuose net dvi paskaitas aiškinu, kas tai yra ir kaip tai veikia organizmą bei kaip atpažinti organizmo siunčiamus ženklus.

Žiniasklaidoje viešinami tekstai trumpi ir visko išaiškinti negali. Dažniausiai reikia turėti supratimą apie kontekstą, kad teisingai suprastum pateikiamą informaciją, o ne perskaitytum ir suprastum pažodžiui. Mityba nėra juoda ir balta, esti labai daug tarpinių niuansų. Žiniasklaidoje kalbama apie glitimą, pieno produktus ir mėsą, aiškinama, kad jų reikia vengti, apie jų nenaudą kalba ir pasaulinės žvaigždės savo tinklaraščiuose. Paskaičius Lietuvos žiniasklaidos straipsnius, žmogus turėtų atsisakyti pieno, mėsos, glitimo... Kuo toliau, tuo daugiau. Beje, tyrimai dažniausiai kalba apie besaikį vartojimą. Tuomet kenkia ir sveikiausi produktai“, – sako V. Kurpienė.

Maistu reikia mėgautis

Ką reikėtų žinoti ir įsikalti sau į galvas? Faktą, kad kartais suvalgius ir pačio nesveikiausio produkto nieko blogo nenutiks. Nuo to žmogus per dieną tikrai nesustorės, pasaulis nesugrius ir sveikata tikrai nesusigadins. Žinoma, V. Kurpienė primena, nesveikais maisto produktais nereikėtų piktnaudžiauti. Tačiau, jeigu ko nors labai norisi, geriau to pavalgyti mažą kiekį, negu atsisakyti ir laikui bėgant susikurti įtampą arba baimę maistui.

„Jeigu žmogus skaitydamas interviu pagalvos, kad jis bijo suvalgyti net labai mažą kiekį saldumynų, glitiminių, pieno ar produktų, tai yra aiškus ženklas, kad jau yra problema ir reikėtų kreiptis į specialistus“, – teigia V. Kurpienė.

Pasak jos, labai lengva nueiti į kraštutinumus, kai žmogus keičia savo gyvenimo būdą ir įpročius be specialisto pagalbos. Tam V. Kurpienė užkerta kelią labai paprastai – matydama, kad žmogus linksta į kraštutinumus, pataria suvalgyti nesveiko, nerekomenduotino produkto. Pavyzdžiui, siūloma suvalgyti vieną saldainį per dieną, nors žmogus teigia, kad jo visiškai nenori, bet prieš pradėdant keisti savo mitybos įpročius saldainius valgė nuolat ir juos labai mėgo.

„Žmogus išbando, pamato, kad nieko nenutiko ir ramybė jam grįžta. Apskritai nėra tokių produktų, kurių niekada gyvenime nebūtų galima suvalgyti, yra tik klausimas – kaip dažnai ir kiek. Jeigu kažko labai norisi, tai geriau palikti tai savo racione ir turėti aiškias taisykles, kada tai valgyti. Maistu reikia mėgautis, jį reikia mylėti ir juo džiaugtis. Taip, labai svarbu, kad maistas būtų vertingas, tačiau jeigu džiaugsmą kelia nesveiki maisto produktai, geriau juos mažais kiekiais palikti savo racione ir kartais pasimėgauti. Nors jie fiziologiškai galėtų būti nesveiki, bet psichologiškai gali būti verta juos turėti savo mityboje – tai skamba kaip paradoksas, bet tai yra tiesa“, – tikina V. Kurpienė.

Sveikos mitybos specialistės nuomone, reikėtų daugiau kliautis ne ypatingai griežtu mitybos planų laikymusi, o suvokimu, koks maistas duoda mums energijos, ką ir kada geriau valgyti. Reikia

daugiau supratimo apie maisto vertę jo paruošimo būdus, skirti laiko pasimėgauti maistu, o ne skirstyti į balta ir juoda. Gyvenime ne viskas vyksta pagal planą, todėl dažnai reikia lanksčiai prisitaikyti ir išlikti ramiam, todėl geriausia suvokti ir žinoti, ką duoda tam tikri maisto produktai bei mokėti pasirinkti geriausiai, kas įmanoma tuo gyvenimo momentu ir tuo pasimėgauti.