

KAJ JE ANOREKSIJA

Anoreksija nervoza velja že zadnjih 100 let za duševno bolezen.

Oseba z anoreksijo nervozo čuti strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne teže. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. To prepričanje imenujemo motena predstava o lastnem telesu. Ženske in dekleta ob tem izgubijo menstruacijo. Diagnoza pa se postavi tudi tedaj, ko ima dekle tipično sliko anoreksije nervoze ob ustrezni telesni teži, izpolnjeni pa so ostali pogoji za to bolezen. Anoreksija nervoza je motnja, ki nastaja postopoma, torej za proces. Je motnja, ki se večinoma pojavi na prehodu iz otroštva v adolescenco (to je pri 8-12 letih starosti) in v povprečju traja nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč. V ozadju je pogosto slaba samopodoba in nizko samospoštovanje. Začetek je večinoma nedolžen. Tako se dekle odloči shujšati, saj je opazila, da je njena prijateljica, odkar je shujšala, dobila novega fanta. Shujša za nekaj kilogramov in vse sošolke opazijo, da je sedaj lepša in ji to tudi povedo. Fant, ki ji je že dolgo všeč, se začne zanimati zanjo in tako se odloči, da bo še malo shujšala. Teža ji pada, ona pa se počuti vedno boljše, vse ji gre kot po maslu in prvič v življenju ima občutek, da jo okolica opazi, ji posveča pozornost in jo upošteva. Začuti, da ima moč in da je ona tista, ki nadzoruje svoje življenje. Gre torej za poskus adaptacije, za strategijo, s katero poskuša lažje živeti. Vendar pa se hujšanje ne ustavi in nenadoma se zave, da nima več nadzora v svojih rokah. V tej fazi motnje pride do izgube kontrole, ki vodi v vedno večji občutek neustreznosti, neuspešnosti in posledično do še slabše samopodobe ter nižjega samospoštovanja kot na začetku opisanega začaranega kroga. Krivda je prevladujoč občutek.

Potrebno pa je poudariti, da je poimenovanje motnje zavajajoče, saj "anoreksija" pomeni izgubo apetita, ta pa pri opisani motnji ne izgine, le želja po nadzoru zaužite hrane je pretirana. Zavajajoče in napačno je prepričanje, da ima tisti, ki bruha bulimijo, tisti, ki strada pa anoreksijo.

DOŽIVLJANJE SEBE IN SVOJIH PROBLEMOV

Na zunaj in od daleč so videti učinkovite, samozavestne in odločne, ko pa jih bolje spoznamo so plašne in prestrašene. Mislijo, da vse kar storijo ni dovolj dobro. Veliko se ukvarjajo z uspehom in uspešnostjo. Želijo biti popolne v vsem, vendar v svojih očeh niso dovolj uspešne, lepe in sposobne. Mislijo, da jih take vidijo tudi njihovi starši in prijatelji. Zahteve in cilji, ki si jih predstavljajo so pogosto nedosegljivi in nerealni. Potem jih ne dosežejo in so nesrečne ter doživljajo uničujoč občutek neuspešnosti. Lastno telo ali dele telesa in telesno težo doživljajo izkrivljeno. Počutijo se predebele, čeprav so shirane. Anoreksična dekleta so pogosto dekleta lepega vedenja, ki redko povzročajo težave doma in v šoli. Šolska uspešnost, perfekcionizem in obsesivne poteze so zanje značilne. Ko se potem srečujejo s stresi in obremenitvami, ki jim niso kos se zatečejo k anoreksiji, ki je nadomestitev za neizpolnjene cilje

Z usmerjanjem vse obstoječe energije v dosego suhosti se ne ukvarjajo z pravimi dejanskimi problemi. Pogosto so zelo natančne in izjemno kritilne do bratov in sester in jih nenehno opominjajo, še največkrat zaradi prehranjevanja, ki je po mnijhovem mnenju pri katerem izmed njih ni v redu.

KAJ JE BULIMIJA

- Pri osebi z bulimijo nervozo se izmenjujejo obdobja prenajedanja (tako imenovana >volčja lakota<) in različni neustrezni mehanizmi zmanjševanja telesne

teže (bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Prisotna je preokupiranost z obliko svojega telesa, telesno težo in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem.

- Bulimija je motnja, ki se najpogosteje pojavlja na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje (to je pri 16. do 18. letu starosti) in prav tako kot pri anoreksiji v povprečju mine nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč.
- Osebe z bulimijo nervozo imajo večinoma ustrezno ali nekoliko povečano telesno težo. Med prenašanjem oseba z bulimijo poje bistveno večje količine hrane kot večina ljudi ob podobnih priložnostih. Opisana oseba se svojega prenašanja sramuje in ga izvaja na samem ter z njim nadaljuje do bolečin v želodcu. Ob pretiranem uživanju hrane sprošča napetost, temu sledi občutek krivde in posledični vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže. Sram je prevladujoč občutek.
- Raziskave kažejo pomembno povezavo med bulimijo in depresivno motnjo. Tako pri približno 75% žensk vseh starosti z bulimijo ugotavljajo tudi izraženo klinično sliko depresije (depresivno razpoloženje, znatno pomanjkanje zanimanja ali veselja, pomanjkanje energije, povečana utrujenost ali razdražljivost, izguba samozaupanja in samospoštovanja, neutemeljeni občutki krivde oziroma očitki, pogoste misli na smrt), posledično pa so pogostejši tudi samomori.

KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter ne-sprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja.

Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki

je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in ne-prepoznanih čustev. Motnje hranjenja se lahko kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne bolečim čustvom in problemom. Lahko predstavljajo način obvladovanja življenjskih problemov, ki se zdijo nerešljivi, ali pa gre za prizadevanje kontrolirati lastno telo in življenje v razmerah, ko prizadeti čuti, da ga kontrolirajo drugi. Motnje hranjenja pa so lahko tudi reakcija na dolgotrajno, leta trajajočo, nerazrešeno stresno situacijo.

ZGODOVINA MOTENJ HRANJENJA

Motnje hranjenja, skupina bolezni, ki je bila do pred kratkim znana le ozkemu krogu posameznikov, je v zadnjih desetletjih prerasla v bolezen moderne dobe, v bolezen, ki je pogosto predstavljena kot nekaj mističnega. Strokovnjaki iščejo dokončno in vse-vključujočo razlago, rešitev, ki bi lahko odrešila vse prizadete in jih popeljala v novo, kvalitetnejše življenje. Motnje hranjenja obravnavajo kot bolezen šele zadnjih 50 let. Zanimivo pa je, da je že Sokrat v enem od svojih esejev, v katerem je opisoval svojega prijatelja, zapisal: "Je, da bi bruhal in bruha, da bi jedel". Znani so še številni drugi primeri, iz bližnje in daljne zgodovine, različnih opisov vedenj, stanj in ritualov, ki bi jih danes lahko uvrstili med motnje hranjenja. Omembe vredna je zagotovo zgodba "močne device" Wilderfortis iz 10. stoletja, ki jo je njen oče hotel prisiliti v poroko z okrutnim sicilijanskim kraljem in se mu je uprla tako, da se je izstradala do smrti. Njenemu zgledu so sledila še številna druga mlada dekleta, ki so na ta način izražala upor proti takratnim zapovedanim družbenim normam in pravilom.

Zanimivi pa so tudi zapisi iz konca leta 1944 in začetka leta 1945, ki govorijo o pravi epidemiji nenavadnega vedenja v smislu prenajedanja in bruhanja pri mladih fantih v Berlinu, ki so bili vpoklicani v takrat že tako rekoč poraženo Hitlerjevo vojsko. Dandanes sociologi in antropologi motnje hranjenja uvrščajo med etnične motnje. To so motnje, kjer ne moremo zanikati povezave med osebnimi stiskami in konflikti posameznika ter spremembami v družbeno političnem okolju. Če torej motnje hranjenja želimo razumeti tudi s sociološkega in antropološkega vidika in jih opisati kot etnične motnje današnje dobe, vidimo, da njih bistvo ni posnemanje telesne bolezni, temveč gre za preokupacijo s hrano, v ozadju katere je preokupacija s svojim telesnim, videzom in težo.

RAZLIKA MED MOTNJAMI HRANJENJA IN MOTNJAMI PREHRANJEVANJA

Motnje hranjenja moramo razlikovati od motenj prehranjevanja, ki veljajo za nekakšno predstopnjo motenj hranjenja. Hkrati pa ni nujno, da se v njih tudi razvijejo. To je podobno kot pri boleznih odvisnosti. Če nekdo kadi travo, ni nujno, da bo pričel uživati tudi heroin. Večina tistih pa, ki uživajo heroin, so pred tem kadili travo.

Med motnje prehranjevanja sodijo neustrezne prehranjevalne navade, kot na primer: neredno hranjenje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnotežena prehrana) in podobno. Motnje prehranjevanja niso nujno znak določene duševne motnje. Znane so tudi zgodbe številnih svetnikov in blaženih, ki izhajajo iz različnih ver (budizem, krščanska in muslimanska vera), vsem pa je skupna določena "manipulacija" s hrano, predvsem v smislu odrekanja oziroma stradanja.

VZROKI MOTENJ HRANJENJA

Motnje hranjenja lahko ozdravimo le, če prepoznamo vzroke oziroma dejavnike tveganja njihovega nastanka. Z drugimi besedami, ko spet začnemo živeti v svojih telesih, ne da bi preveč razmišljali o tem, kakšno mora biti, da bo pravo, in kaj naj še pojemo, da bi lahko odkrili, kaj si v tistem trenutku zares želimo zase.

Dejavniki tveganja, ki pogojujejo nastanek motenj hranjenja so številni. Le redko lahko pri posamezniku izluščimo le enega. Večinoma gre za kombinacijo večjega števila dejavnikov, ki določeno osebo počasi, a vztrajno vodijo v eno izmed motenj hranjenja.

Razdelimo jih lahko na 3 skupine :

1.) Družinski dejavniki tveganja

Kronične telesne in duševne bolezni staršev povzročajo pri otroku in mladostniku občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanje varnosti.

Podobne posledice ima tudi nefunkcionalen (neustrezen) partnerski odnos v smislu stalnih preprirov, pretirane nadvlade enega od staršev nad drugim ali celo nasilnosti. Ustrezen partnerski odnos je eden najmočnejših varovalnih dejavnikov za zdrav razvoj otroka.

P

pomemben dejavnik tveganja je tudi nefunkcionalno (neustrezno) starševstvo. V tem primeru mora otrok prevzemati vloge, ki jim ni dorasel: posredovalca, pogajalca, amortizerja ali razsodnika med staršema. Nefunkcionalno starševstvo je prisotno tudi takrat, ko eden ali oba starša svojega otroka ali pretirano varujeta, ga želita ubraniti "vsega hudega" ali pa mu prepuščata odločitve in samostojnost, ki ji še ni dorasel.

Pogoste diete v družini, predvsem s strani matere, seveda tudi niso koristna popotnica za doraščajočega otroka, ki prevzema vedenjske vzorce tistih, ki so mu najbližje.

Dejavnik tveganja je tudi uporaba hrane kot vzgojni pripomoček. V tem primeru se otrok pričinja izogibati skupnim obrokom, ali pa se jih že v naprej boji, saj ve, da ga bosta starša zasliševala glede šole, prijateljev, ga kregala in vršila nadzor nad njim. Hrana ni in ne sme biti sredstvo nagrajevanja ali kaznovanja.

Pomemben dejavnik tveganja je tudi neustrezna komunikacija med staršema in otrokom. Sem sodijo predvsem tako imenovana "dvojna sporočila". Dvojno sporočilo pomeni, da nam nekdo z besedami zatrjuje eno, z dejanji (vedenjem) pa ravno nasprotno.

Omeniti velja tudi duševne, telesne in spolne zlorabe s strani odraslih do otroka. Vedeti je treba, da otrok za grehe odraslih pogosto išče krivdo v sebi in se posledično čuti slabega, nevrednega spoštovanja in tako razvije slabo samopodobo in nizko samospoštovanje.

Preventivno lahko starši delujejo tako, da pri otroku spodbujajo "zdravo agresivnost" (postaviti se zase, poskusiti nove stvari, upati si stopiti v svet), individualnost ter odprto in direktno komunikacijo, pohvaliti je potrebno trud in ne le dosežen cilj.

Zavedati se morajo, da so otrokovi vzorniki in da ne morejo od otroka pričakovati tistega, česar sami ne zmorejo in ga niso naučili.

2.) Socio-kulturni dejavniki tveganja

Seveda pa ne moremo mimo dejstva, da se je vloga ženske v zadnjih desetletjih zelo spremenila. Tako je samo po sebi umevno, da je ženska zaposlena, hkrati pa večinoma še vedno prevzema vse naloge, ki so včasih veljale za tradicionalno ženske. Dandanes velja za uspešno tista ženska, ki je hkrati lepa, negovana, zaposlena, izpolnjuje vse tradicionalne funkcije (mati, gospodinja,.) in je seveda vitka. Veliko so k tej "idealni" podobi ženske, doprinesli tudi mediji, ki glorificirajo vitkost za vsako ceno. Tako je potrebno

odpreti le katero koli revijo namenjeno dekletom in ženskam in že smo dobesedno oblegani z razno raznimi dietami z naslovnih pa se nam smehljajo čudovito lepe, vitke mladenke, modeli, ki v nas vzbujajo občutke krivde ob vsakem gramu zaužite hrane.

3.) Biološko - genetski dejavniki tveganja

Pomemben dejavnik tveganja je prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu. Debel otrok je tarča posmeha vrstnikov, jeze staršev. Četudi kasneje shujša, je težko popraviti slabo samopodobo, ki si jo je ustvaril o sebi. Deduje pa se tudi nagnjenost k specifičnim osebnostnim potezam, ki so rizične za razvoj motenj hranjenja. Med njih uvrščamo: perfekcionizem, pretirano storilnost, izrazito pridnost, potrebo po potrjevanju, pohvalah in potrditvah s strani okolice. Raziskovanje dejavnikov tveganja za razvoj motenj hranjenja poteka po dveh vzporednih poteh: biološki (genski inženiring in nevrotransmitterske funkcije) in psiho-socio-kulturološki. Dokončen odgovor pa bomo najbrž dobili upoštevajoč izsledke obeh, ki jih bo mogoče in jih je že mogoče uporabiti pri načrtovanju najširših preventivnih programov

ZGODOVINA VEGETARIJANSTVA

Besedo vegetarijanec so leta 1842 skovali ustanovitelji Britanskega društva vegetarijancev, izvira pa iz latinske besede vegetus, ki pomeni zdrav, čil, svež oziroma vitalen (homo vegetus je naprimer umsko in telesno vitalen človek). Izvorno ta beseda označuje način življenja, harmoničen s filozofskega in moralnega stališča, in ne zgolj prehrano, ki se sestoji iz zelenjave in sadja. Med vegetarijanci prevladajo ljudje, ki razumejo, da lahko k mirnejši družbi pripomoremo samo tako, da najprej rešimo problem nasilja v lastnih srcih. Zato ni presenetljivo, da so tisoči ljudi iz vseh družbenih razredov pri iskanju resnice postali

vegetarijanci. Vegetarijanstvo je zelo pomemben korak proti boljši družbi, in če začnete razmišljati o vseh njegovih dobrih straneh, se boste znašli v družbi mislecev, kot so Pitagora, Sokrat, Platon, Klement Aleksandrijski, Plutarh, Leonardo da Vinci, kralj Ašoka, John Milton, Thomas Moore, Sir Isaac Newton, Emanuel Swedenborg, Voltiare, Benjamin Franklin, Jean Jacques Rousseau, Henry David Thoreau, Lev Tolstoj, George Bernard Shaw, Albert Einstein, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, Rudolph Steiner in mnogi drugi.

NEVARNOSTI

- Rastlinska hrana ima manjšo energijsko gostoto in večjo nasitno vrednost od mešane prehrane,
- vsebuje dovolj folne kisline, vitaminov B1, C in A, dietnih vlaknin in drugih ogljikovih hidratov, manj pa vitamina B6 in zelo malo ali celo nič vitamina B12.
- problem cinka, kalcija, magnezija, železa, mangana, selena in bakra, saj teh v vegetarijanski prehrani lahko primanjkuje,
- če vegetarijanska hrana ne vsebuje zadosti stročnic, zrn, lupinastega sadja... lahko začne organizmu primanjkovati beljakovin, predvsem esencialnih aminokislin, kar ima lahko hude posledice za zdravje posameznika.

ZDRAVJE IN HRANLJIVOST

V zadnjih nekaj desetletjih so raziskovalci s področja medicine ugotovili, da je uživanje mesa tesno povezano s smrtnimi boleznimi, kot so bolezni srca, rak, zato danes povsem drugače gledajo na vegetarijanstvo. Sodobna medicina ponuja obilo dokazov o nevarnostih mesne prehrane. V tistih deželah, kjer je povprečna poraba mesa na prebivalca

visoka, veliko ljudi umre zaradi raka in bolezni srca ter ožilja. Iste bolezni pa se zelo redko pojavljajo v deželah z majhno porabo mesa. Že leta 1961 je časopis ameriškega zdravniškega združenja objavil, da 90-97% bolezni srca, ki so vzrok več kot polovice smrtnih primerov v ZDA, preprečimo z vegetarijansko prehrano. V Ameriki, državi z največjo porabo mesa na svetu, vsaka druga oseba umre zaradi bolezni srca in ožilja. Pri nas so bolezni srca in ožilja na prvem mestu po vzroku smrtnosti. Prav tako obstajajo številni znanstveni dokazi, da zobje, čeljust in zaviti prebavni trakt pri ljudeh niso primerni za mesno hrano. Človekova življenska doba je odvisna od načina prehrane. Ljudje, ki se v glavnem prehranjujejo z mesom, se hitro starajo. Klasičen primer so Eskimi. Navsezadnje, če pogledamo čisto fizično; kos mesa ni nič drugega kot kos trupla in zato njegovo razpadanje v telesu ustvarja strupene snovi. Pri vsem tem bi morali vedeti tudi to, da so mesu dodane razne kemikalije. Meso zaklane živali začne takoj razpadati in gniti. Da bi to vse prikrili, mesna industrija dodaja nitrate in druge konzervanse tako da meso ostane živo rdeče barve. Raziskave so pokazale da so mnogi od teh konzervansov kancerogeni. Naslednji problem je da živali ves čas pitajo z ogromnimi količinami antibiotikov pomirjevali hormoni, ter kemikalijami, ki pridejo že pred rojstvom živali v telo in so po smrti teh živali še vedno prisotne v mesu. Zaradi takih ugotovitev pa je Ameriška narodna akademija znanosti leta 1983 poročala, da bi z uživanjem manj mastnega mesa in večjimi količinami zelenjave in žita preprečili mnogo vrst raka.

SKUPINE ŽIVIL:

Osnovna sestavina naše hrane, so živila, ki jih moramo dobro poznati, če se hočemo pravilno hraniti. To so

naravne dobrine živalskega in rastlinskega izvora, ki vsebujejo hranilne snovi: beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, vitamine, minerale in vodo. Ker so živila različna po lastnostih in po hranilni in energijski vrednosti, jih razvrščamo v več skupin. Po hranilnih snoveh, ki v živilih prevladujejo, delimo živila v 6 skupin, in sicer:

1. skupina: mleko in mlečni izdelki so predvsem beljakovinska živila, ki dajejo organizmu visokovredne beljakovine, kalcij, vitamine A, D in E.

2. skupina: zelenjava nas oskrbuje z ogljikovimi hidrati, vitamini, minerali in antioksidanti.

3. skupina: sadje nas ravno tako oskrbuje kot zelenjava.

4. skupina: škrobna živila so izrazito ogljikohidratna živila. Stročnice, ki spadajo v to skupino, so najpomembnejši vir kvalitetnih beljakovin v rastlinski hrani.

5. skupina: meso, mesni izdelki in zamenjave organizmu dovajajo visokokvalitetne beljakovine živalskega izvora, maščobe, vitamine (A, D, E, K, B12...), minerale (železo, selen, krom, cink, natrij, kalij...)

6. skupina: maščobe in zamenjave nas oskrbujejo z v njih topnimi vitamini in veliko energije. Maščobe rastlinskega izvora vsebujejo dobre maščobne kisline omega-3 in omega-6.

7. skupina: sladkor in zamenjave organizmu dajejo le ogljikove hidrate, veliko prazne energije (debelost) in zelo slabo učinkujejo na zobovje.

Nerazvrščene v skupino pa ostanejo **začimbe in dišave**, ki so prav pri vegetarijanski hrani zelo pomembne. Z njimi jedem izboljšujemo in spremenimo videz, okus in vonj.

Aromatični dodatki zbudijo tek in poživljajoče delujejo na prebavila. Osnova dišavnih snovi so eterična olja, ki so močno hlapljiva in bolj ali manj ostrega okusa. Vsebujejo jih posamezni deli dišavnih in začimbni rastlin in so v plodovih in semenju, cvetovih, skorji, koreninah in koreninah, v gomoljih, čebulicah, listih, ... Pri nas v glavnem rastejo dišavnice milega okusa in vonja, kot: bazilika, koper, kreša, krebujica, lovor, majaron, melisa, meta, pehtran, pelin, rožmarin, šatraj, timijan, žajbelj, ... Začimbe s pekočim okusom in ostrim vonjem prihajajo k nam večinoma iz tropskih krajev. Sem spadajo poper, muškadni orešček, ingver, nageljnovi žbice, koriander, vanilija, cimet, gorčično seme... Tudi na domačem vrtu lahko pridelamo zelo okusne začimbe in dišavnice, kot čebulo, česen, šalotko, por, feferoni, drobnjak, peteršilj...

NENASILJE, ETIKA IN RELIGIJA

Vede poudarjajo nenasilje (ahimso) kot etično osnovo vegetarijanstva, saj podpira usmiljenost, enega od štirih stebrov religije. Bog je namreč Vrhovni Oče vseh

živih bitij in ne zgolj ljudi, zato je ubijanje nedolžnih živali enako uboju lastnega brata ali sestre. Po zakonu karme, naravnem zakonu delovanja in njegovih posledic, smo ljudje kaznovani za vsak uboj, ki je proti Gospodovim zakonom. Vegetarijanci uživamo zdravo hrano, ki ne vsebuje mesa, rib in jajc. Kljub morebitnim očitkom, da ubijamo rastline, pa hrana, kot so sadje, oreščki in zrnje, ne terja življenje. Tudi če rastlini vzamemo življenje, je povzročena bolečina neznatnejša od tiste, ki bi jo z usmrčitvijo povzročili za bolečino dovzetnejšim živalim, kot sta govedo ali drobnica. Člani Hare Krišna pa vegetarijansko hrano najprej darujemo Bogu, Krišni, vrhovnemu lastniku in oskrbovalcu vsega. Tako poduhovljeno in očiščeno hrano, lahko brezskrbno zaužijemo, ne da bi pri tem prekršili zakone narave. To je nekaj povsem običajnega saj to pri nas poznamo v krščanstvu, kot žegnanje ali hrano ki je posvečena. Pred jedjo molimo in se zahvalimo Bogu za blagoslove na mizi. To je bilo pred nedavnim še redni običaj, danes pa so te običaje nadomestili Fast foodi, restavracije ...