

# ANOREKSI JA



# KAJ JE ANOREKSIJA?

- Duševna bolezen - motnja hranjenja,
- nizka telesna teža in strah pred pridobivanjem kilogramov,
- prehod iz otroštva v adolescenco (pri 8-12 letih) in v povprečju traja nekaj let,
- slaba samopodoba in nizko samospoštovanje,
- 'nadzorovanje svojega življenja',
- izguba kontrole,
- stradanje, uživanje odvajal, pretirano telovadanjem, bruhanje,
- poškodbe notranjih organov, psihološke posledice, obremenitve srca,
- moteno elektrolitsko ravnotežje - predvsem nizka raven fosforja.



# VRSTE ANOREKSIJE

- Purgativni tip anoreksije nervoze

Te osebe vzdržujejo nizko telesno težo s pomočjo bruhanja (pogosto se tudi prenejedajo), jemanja odvajal in/ali diuretikov (75% oseb z anoreksično motnjo).

- Restriktivni tip anoreksije nervoze

Te osebe vzdržujejo nizko telesno težo z odklanjanjem vseh vrst hrane (s stradanjem), ali pa le ogljikovih hidratov in tiste hrane, za katero menijo, da je visoko kalorična. Obenem pogosto pretiravajo s telesno aktivnostjo, kar imenujemo hiperaktivnost (25 % oseb z anoreksično motnjo)



# TELESNI ZNAKI



- Telesna teža,
- suha koža,
- izpadanje las,
- cepljenje nohtov,
- dlakavost,
- izostajanje menstruacije,
- zaprtje,
- cirkulacija in mrazenje,
- srčni ritem & krvni tlak,
- motnje spanja in nemir,
- glavoboli,
- plitko dihanje,
- omedlevica,
- slabotnost,
- dehidracija,
- zmanjševanje spolnega poželenja,
- smrt.

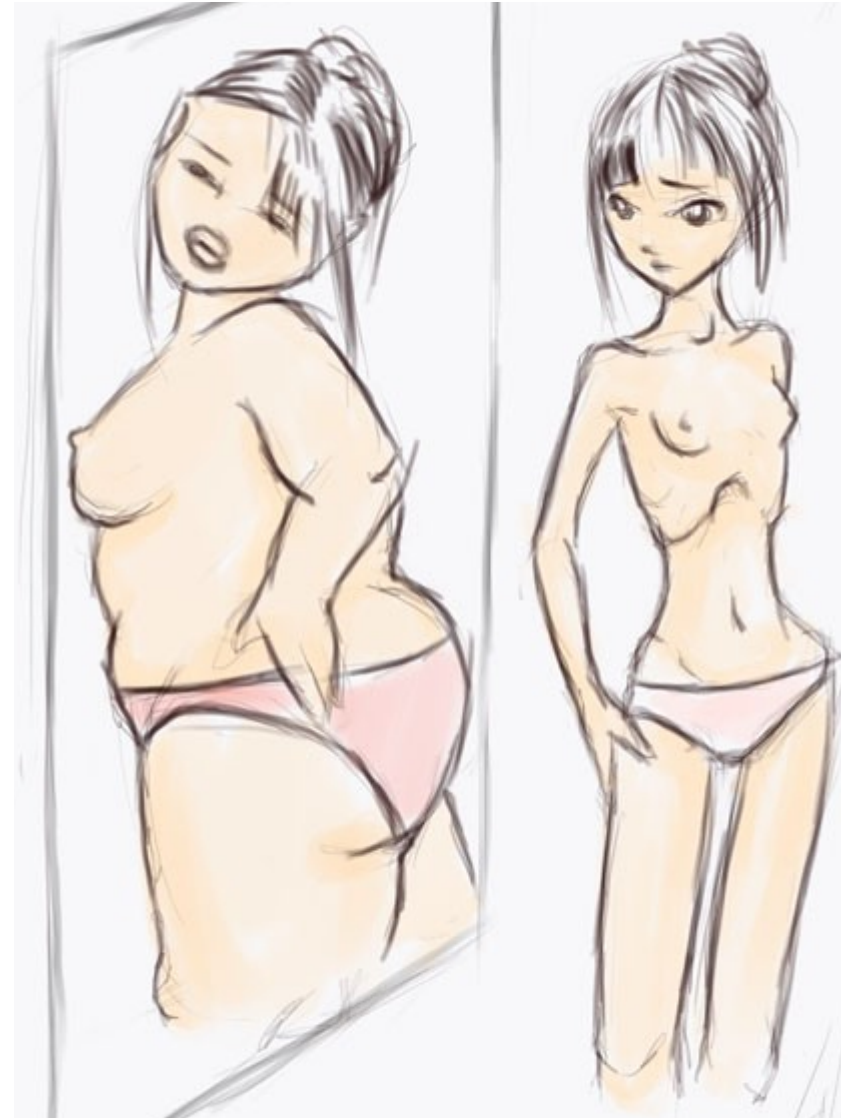
# DOŽIVLJANJE SEBE IN SVOJIH PROBLEMOV

## Oboleli daje videz:

- učinkovitosti, samozavestnosti in odločnosti,
  - So plašni in prestrašeni. Mislijo, da vse kar storijo ni dovolj dobro.
- uspešnosti, želijo si biti popolni,
  - Vidijo se neuspešni, grdi in neposobni, kar privede k splošni neuspešnosti.
- pretirane suhosti
  - Lastno telo doživljajo izkrivljeno.
- lepega vedenja, redkega povzročanja težav.

## Oboleli so:

- šolsko uspešni, perfekcionisti in z značilnimi obsesivnimi potezami,
  - Ko se srečajo s stresi in obremenitvami, ki jim niso kos se zatečejo k anoreksiji, ki je nadomestitev za neizpolnjene cilje.
- Popolnoma usmerjeni v dosego suhosti,
  - Pozabljanje na realne problematike.
- natančni in izjemno kritični.
  - Nenamerno napeljevanje drugih k anoreksiji.



# DANES

- 8 mil kliničnih primerov,
- 85% na dieti,
- 'brzdanje' pri hrani,
- strah pred visoko težo,
- žalost, napetost, jeza,
- depresivnost,
- občutki manjvrednosti,
- čustva,
- Intimnost,
- čustvena nestabilnost,
- negativen odnos do telesa,
- vitkost.



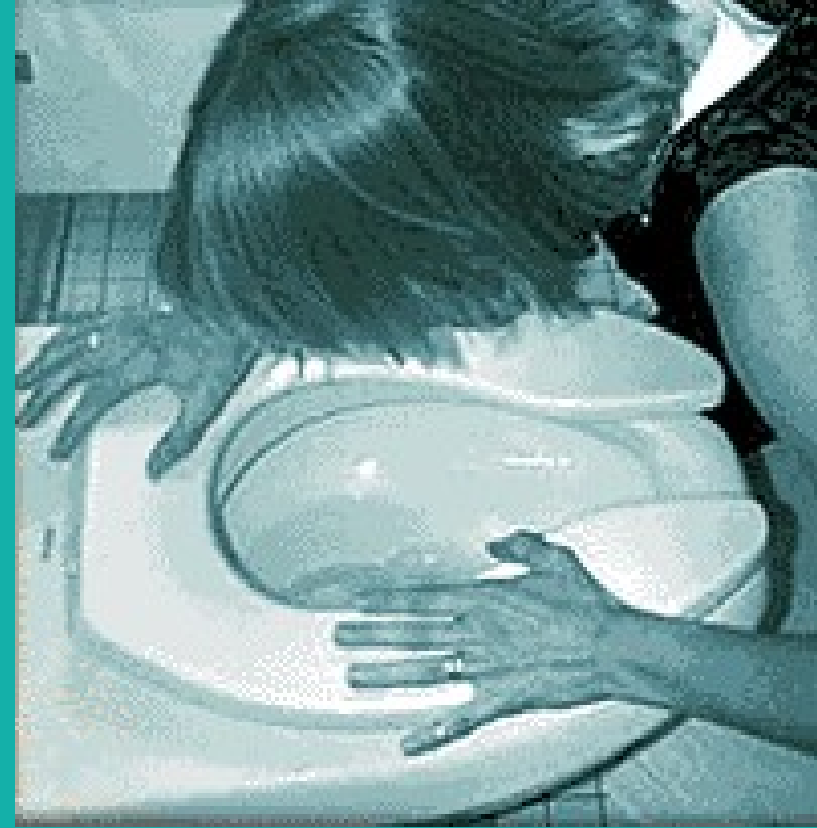


**BULIMIJ**

**A**

# KAJ JE BULIMIJA?

- Izmenjujevanje obdobji prenajedanja ('volčja lakota'),
- bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost,
- preokupiranost z obliko svojega telesa, telesno težo in stalen strah pred debelostjo ter občutki
- pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem, (pri 16.-18. letu),
- prehod iz adolescenc v zgodnje odraslo obdobje
- oboleli poje bistveno večje količine hrane kot večina ljudi ob podobnih priložnostih, tega se sramuje, ga izvaja na samem,
- povezava med bulimijo in depresivno motnjo,
- depresivno razpoloženje, znatno pomanjkanje zanimanja ali veselja,





# VRSTE BULIMIJE

- Purgativni tip bulimije nervoze

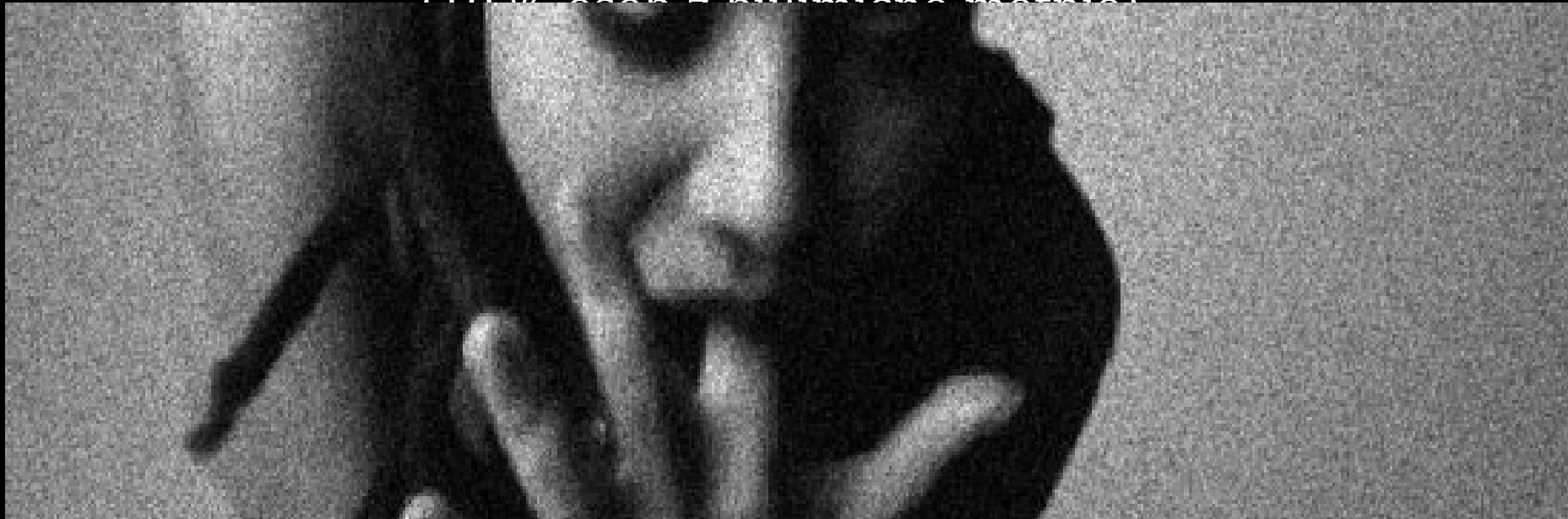
Obdobju prenajedanja sledi bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov

(90% oseb z bulimično motnjo).

- Nepurgativni tip bulimije nervoze

Obdobju prenajedanja sledi stradanje, odklanjanje hrane, pretirana telesna aktivnost

(10% oseb z bulimično motnjo)



# KAJ SO MOTNJE HRANJENJA

- čustvene motnje,
- predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter ne-sprejemanja sebe,
- lahko predstavljajo:
  - mehanizem izogibanja,
  - način obvladovanja življenjskih problemov,
  - reakcijo na dolgotrajno, leta trajajočo, nerazrešeno stresno



# ZGODOVINA MOTENJ HRANJENJA

- Bolezen moderne dobe,
- kot bolezen obravnavana šele zadnjih 50 let,
- Sokrat: *'Je, da bi bruhal in bruha, da bi jedel'*,
- zgodba 'močne device' Wilderfortis iz 10. stoletja,
- 'manipulacija' s hrano, predvsem v smislu odrekanja oziroma stradanja pri verstvih,
- 1944-1945: epidemija prenajedanja in bruhanja pri mladih fantih v Berlinu,
- dandanes uvrščene med etnične motnje
  - ne moremo zanikati povezave med osebnimi stiskami in konflikti posameznika ter spremembami v



# RAZLIKA MED MOTNJAMI HRANJENJA IN MOTNJAMI PREHRANJEVANJA



- Motnje prehranjevanja veljajo za nekakšno predstopnjo motenj hranjenja,
- ni nujno, da se iz motnje prehranjevanja razvije motnja hranjenja,
- motnje prehranjevanja so neustrezne prehranjevalne navade, kot npr: neredno hranjenje, nihanja telesne teže,

# VZROKI MOTENJ HRANJENJA

- Motnje hranjenja lahko ozdravimo le, če prepoznamo vzroke oziroma dejavnike tveganja njihovega nastanka,
- dejavniki tveganja so številni in redko izluščimo le enega.



# DRUŽINSKI DEJAVNIKI TVEGANJA

- Kronične telesne in duševne bolezni staršev povzročajo pri otroku in mladostniku občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanje varnosti,
- neustrezen partnerski odnos v smislu stalnih prepиров, pretirane nadvlade enega od staršev nad drugim ali celo nasilnosti,
- neustrezno starševstvo kjer mora otrok prevzemati vloge, ki jim ni dorasel: posredovalca, pogajalca, amortizerja ali razsodnika med staršema,
- pogoste diete v družini, predvsem s strani matere,
- uporaba hrane kot vzgojni pripomoček,
- neustrezna komunikacija med staršema in otrokom – ‘dvojna sporočila’,
- duševne, telesne in spolne zlorabe s strani odraslih do otroka.
- Preventiva: starši delujejo tako, da pri otroku spodbujajo ‘zdravo agresivnost’, individualnost ter odprto in direktno komunikacijo, pohvaliti je



## SOCIO- KULTURNI DEJAVNIKI TVEGANJA

- Ženska mora biti zaposlena, hkrati pa večinoma še vedno prevzema vse naloge, ki so včasih veljale za tradicionalno ženske,
- uspešna je tista ženska, ki je hkrati lepa, negovana, zaposlena, izpolnjuje vse tradicionalne funkcije in je vitka



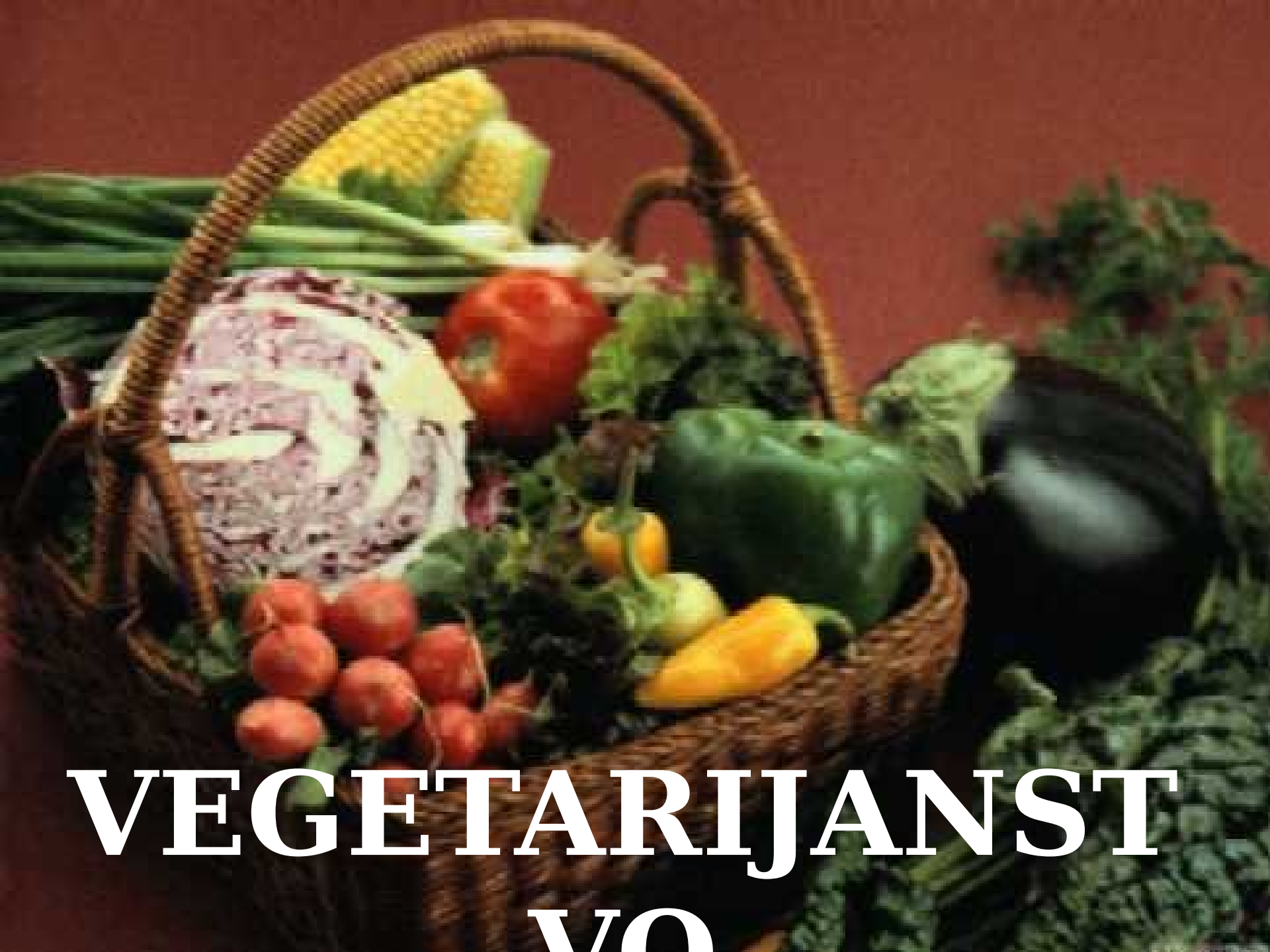
# BIOLOŠKO-GENETSKI DEJAVNIKI TVEGANJA

- Prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu,



ičnim  
Zične ka  
ionizem,  
– pretirana  
storilnost,  
– izrazita  
pridnost,  
– potreba po  
potrjevanju,  
pohvalah in  
potrditvah s  
strani okolice.





# VEGETARIJANST VO

# UVOD

- Prehrana brez živil živalskega izvora,
  - zajema več različic prehrane, odvisno od tega, kaj posameznik uživa in česa ne,
  - je izdelan življenjski slog, ki obsega tudi skrb za zdravje in



# VRSTE PREHRANE

- Glede prevladujočih hranil poznamo:
  - mešano prehrano,
  - beljakovinsko-maščobno prehrano,
  - prehrano na osnovi ogljikovih hidratov.
- Glede na prevladujoča živila poznamo:
  - mešano prehrano,
  - prehrano z mesom,
  - vegetarijansko prehrano.



# VRSTE VEGETARIJANSKE PREHRANE

- **Lakto-ovovegetarijanec:**
  - Uživa mleko, mlečni izdelki, jajca, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje, zelenjavo in ne uživa vseh vrst mesa in mesnih izdelkov.
- **Laktovegetarijanec:**
  - Uživa mleko, mlečne izdelke, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje, zelenjavo in ne uživa mesa in jajc.
- **Ovovegetarijanec:**
  - Uživa jajca, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje in ne uživa mesa in mesnih izdelkov ter mleka in mlečnih izdelkov.
- **Veganec:**
  - Uživa sadje, zelenjavo, zrna, semena, stročnice, oreščke in ne uživa mesa, mesnih izdelkov, jajc, mleka in mlečnih izdelkov.

- **Zmerni frutarijci:**
  - Uživajo sadje, orehe, malo zelenjave, žita in mleko ter mlečne izdelke in ne uživajo mesa in mesnih izdelkov ter jajc.
- **Strogi frutarijci:**
  - Uživajo sadje in orehe in ne uživajo mesa, mesnih izdelkov, zelenjave, mleka, mlečnih izdelkov in jajc.
- **Vegetarijanci, ki jejo samo surovo hrano:**
  - Uživajo surovo sadje, zelenjavo, orehe, žita, semena, kalčke, surovo mleko in različna fermentirana živila.
- **Polvegetarijanci:**
  - Uživajo mleko in mlečne izdelke, jajca, morske ribe in morske sadeže, stročnice, zrna, semena, oreščke, sadje, zelenjavo in ne uživajo mesa toplokrvnih živali.
- **Makrobiotika:**



# NEVARNOSTI

- Manjša energijska gostota in večja nasitna vrednost,
- vsebuje dovolj vitaminov B1, C in A, dietnih vlaknin in drugih ogljikovih hidratov, manj pa vitamina B6 in zelo malo ali celo nič vitamina B12,
- Ca, Mg, Fe, Cu
- primanjkovanje holesterolov

# ZGODOVINA

- 1842 - ustanovitelji Britanskega društva vegetarijancev,
- izvira iz latinske besede vegetus (zdrav, čil, svež oziroma vitalen),
- označevanje načina življenja, ne zgolj prehrane,



# ZDRAVJE IN HRANLJIVOST

- Uživanje mesa je tesno povezano s smrtnimi boleznimi, kot so bolezn srca, rak...
- 1961 - objava, da lahko 90-97% bolezn srca preprečimo z vegetarijansko prehrano,
- v Ameriki vsaka druga oseba umre zaradi bolezn srca in ožilja, v Sloveniji so na prvem mestu po vzroku umrljivosti bolezn srca in ožilja,
- znanstveni dokazi, da zobje, čeljust in zaviti prebavni trakt pri ljudeh niso primerni za mesno hrano,
- življenska doba (Eskimi),
- dodane snovi, ki so lahko kancerogene,
- 1983 = z uživanjem manj





# SKUPINE ŽIVIL

## 1.) mleko in mlečni izdelki:

- beljakovine, kalcij, vitamine A, D in E.

## 2.) začimbe in dišave:

- zbudijo tek in poživljajoče delujejo na j

## 3.) sadje

- nas ravno tako oskrbuje kot zelenjava.

## 4.) maščobe in zamenjave:

- omega-3 in omega-6 maščobne kisline.

## 5.) zelenjava:

- ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in antioksidanti.

## 6.) meso, mesni izdelki in zamenjave:

- visokokvalitetne beljakovine živalskega izvora, maščobe, vitamine (A, D, E, K, B12...), minerale (železo, krom, cink, natrij, kalij...)

## 7.) škrobna živila

- ogljikohidratna živila, najpomembnejši vir kvalitetnih beljakovin v rastlinski hrani.

## 8.) sladkor in zamenjave:

- ogljikovi hidrati, prazna energija, slabo učinkujejo na zobovje.



# POMEMBNE SESTAVINE

## HRAANE

- **Probiotiki:**
  - artičoke, radič, laneno se
- **Glukozinolati:**
  - zelje, brokoli, ohrovt, cve
- **Karoteni:**
  - korenje, buče, špinača.
- **Antioksidanti:**
  - rdeče grozdje, zelje, cvetača, korenje, listnata zelenjava.
- **Fitoestrogeni:**
  - soja, tofu, sojino mleko, sojina moka, stročnice, koromač brokoli.
- **Flavonidi:**
  - črni ribez, borovnice, temne češnje, rdeče vino, rdeča jabolka



# NENASILJE, ETIKA IN RELIGIJA

- Nenasilje (ahimsa) - etična osnova vegetarijanstva, saj podpira usmiljenost, enega od štirih stebrov religije,
- uživanje zdrave hrane,
- očitki, da vegetarijanci ubijajo rastline,
- vegetarijanstvo je povezano tudi z verami:
  - člani Hare Krišne vegetarijansko hrano najprej darujejo Bogu, tako poduhovljeno in

