

AZ EVÉS NEMCSAK TÁPLÁLKOZÁSI SZÜKSÉGLETEK KIELÉGÍTÉSE, DE ÖRÖMFORRÁS IS. SOK JÓ ÉLMÉNYÜNK SZÁRMAZIK BELŐLE, ÁM A 21. SZÁZADBAN BŐVEN OKOZ PROBLÉMÁKAT IS.

Enni jó. Nem csoda, hogy a legmélyebb lelki élmények mind a táplálkozással függnek össze. Gondoljuk csak meg: már az újszülött legelső tapasztalatai is a „szájélményekből” származnak. A csecsemő öröme vagy örömtelensége attól függ, hogyan elégítik ki az éhségét. Ha ez a korai folyamat sérül, az az egész személyiségen nyomot hagy. Befolyásolja a későbbi táplálkozási szokásokat, a szexuális viselkedést, az örömképességet. Az alapvető ösörömök és ősbánatok bizony a felnőttkorban sem válnak el a táplálkozástól. A nagy érzelmeket, a nagy ünnepeket buja évések követik világszerte. De még különleges napok sem kellene az ilyen élvezethez. Az ember orális lény, szereti ingerelni a száját. Mindig és mindenhol módot talál arra, hogy eszegessen-iszogasson. Ennek gyökerei még az egyedfejlődés kezdeténél is korábbra nyúlnak vissza...

A gyűjtögetés korszakában – több mint két és félmillió éve – az ember őseinek életmódja eszegető volt. A vadászással, majd gabonatermesztéssel ez megváltozott, de az eredeti életmód hatása megmaradt. Az ember látszólag minden cél nélkül rág (rágógumizik), pattogott kukoricát majszol, cigarettázik. A modern ember nem érzi, mikor éhes, mikor lakott jól. Evési szokásait inkább a feszültségek, szorongások, rejtett erők irányítják. Napjainkban komoly problémát jelentenek az evéssel és testképzavarral összefüggő rendellenességek. Olyan kényszerbetegségekről van szó, amelyek fennállása esetén a beteg nem tudja helyesen megítélni saját testét. Az erre utaló viselkedések egyre szaporodnak – összefüggésben a társadalom és a média által közvetített szépségideállal. A 21. században a média, a magazinok kitaróan emlékeztetnek arra, hogy a karcsú és kecses test a boldogság kulcsa.

A young woman with brown hair tied back, wearing a white tank top, is smiling broadly. She is holding a white kitchen scale in front of her, which is partially obscuring her face. The scale has a circular dial with a red needle and some numbers. The background is a plain, light color.

**JÓBÓL IS
megárt a sok
(vagy a túl kevés)**

Testképzavarból egészséges életmód



SZABÓNÉ DR. SZÁNTÓ RENÁTA
belgyógyász, természetgyógyász
Eagle Manager

TÁVOL AZ IDEÁLOKTÓL

Az egyre elérhetetlenebb soványság-ideál miatt a mai nők önértékelési válsággal küzdenek: nem érzik magukat elég szépek és kívánatosnak. Felmérések szerint a magyar nőknek csupán 6 százaléka elégedett teljesen a testével. Sajnos ez már gyermekkorban elkezdődik, hiszen már a Barbie babák is a természetellenes testarányokkal rendelkező szépségideált tükrözik. Egyre több gyermek kezd el fiatalon fogyókúrázni, ami visszafordíthatatlan egészségkárosodást okozhat. Magyarországon mintegy harmincezer évés- és testképzavarban szenvedő ember van. A leggyakoribb kórképek az anorexia nervosa és a bulimia nervosa.

Az anorexia nervosa alaptünetei:

- súlyhiány (legalább 15 %-os)
- súlyfóbia (félelem az elhízástól)
- testképzavar (kövérnek tartják magukat, mások alakját viszont jól meg tudják ítélni)
- amenorrhoea (menstruáció elmaradása)
- száraz bőr, hajhullás
- alacsony pulzusszám, alacsony testhőmérséklet
- kényszeresség, dac, depresszió

A bulimia nervosa alaptünetei:

- falásrohamok: minimum hetente kétszer; rövid idő alatt akár ötven-ezer kalória bevitel; naponta többször is jelentkezhet; kontrollvesztés érzése; titokban zajlik, néha éjszaka
- testsúlycsökkentő eljárások: önhánytatás, hashajtózás, vízhajtózás, beöntés, koplalás, testedzés.
- aggodalmaskodás a testsúly és alak miatt

A legújabban megjelent kórképek

Falászavar: falásrohamok, de nincsenek kompenzáló módszerek, így ezek a személyek általában túlsúlyosak.

Izomdiszmorfia (inverz anorexia nervosa): soványságtól való félelem. Ez típusosan a férfiakat érinti, leginkább a testépítőket: súlytöbbletük és fejlett izomzatuk ellenére satnyának gondolják önmagukat.

Orthorexia nervosa: egészségesételfüggőség, az egészséges életmód megszállott túlhajtása.

Brideorexia: azokat a menyasszonyokat érinti, akik esküvőjük előtt nagyon gyorsan akarnak lefogyni szélsőséges kalóriakorlátozással, éhezéssel, fogyasztótabletták, hashajtók használatával, extrém túledzéssel.

GYERMEKKORI GYÖKEREK ÉS MEGELŐZÉS

Az evészavarokat eredetileg testi zavarokként értelmezték, ma már tudjuk, hogy a lelki háttér a meghatározó. A soványság-kultusz nem kíméli a szülőket sem, különösen a nőkre, édesanyákra nehezedik nagy teher. Márpedig a szülő modellt nyújt gyermekének...

A kulturális tényezők szintén szerepet játszanak a táplálkozási zavarok kialakulásában. Ma is szokás, hogy a felnőttek „versenyt esznek” gyermekeikkel. Az édesség pedig a szeretet



és a jutalom jele. Számos étel (kávé, tea, csokoládé, alkohol) valójában nem tápanyagforrás, hanem élvezeti cikk. Fogyasztásuk célja az örömszerzés, a mámor és a valóságtól való menekülés.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Az evészavarok felismerését nehezíti, hogy a betegségbelátás gyenge, vagy teljesen hiányzik, ezen kívül a tünetekhez szégyen és bűntudat kapcsolódik. Így többnyire a családtagok jelzik a problémát. Kevésbé súlyos esetekben evészavarokkal foglalkozó szakambulanciákon kezelhetők a betegek, súlyos állapotban viszont elengedhetetlen a kórházi felügyelet. Társul depresszió, szorongás, kényszeres, pszichotikus tünetek megjelenésekor gyógyszeres kezelést alkalmaznak a pszichoterápiák mellett.

A család közreműködése igen fontos a tünetek észlelésében és a gyógyulási folyamatban. Fiataloknál a tanárok szerepe is jelentős, hiszen a tanulási teljesítmény romlása, a viselkedés megváltozása figyelmeztető jel lehet. A probléma korai felismerésével elejét lehet venni annak, hogy krónikussá váljék a zavar, de legjobb megelőzni azt, hogy bármi is elkezdődjön. Tanulni és tanítani kell a pozitív testkép kialakítását!

MIT JELENT A POZITÍV TESTKÉP?

Nem kinézete alapján ítélem meg a másikat.

Tudatos szemlélő vagyok: egy agyonretusált címlap nem a valóság, így nem hasonlítom magam az ott ábrázolt illúzióhoz.

Irigy gondolatok helyett azon dolgozom, hogy a **saját értékeimmel és szépségemmel tisztában legyek.**

Alapigazságként élem meg azt, hogy **nem csak egyfajta szépség létezik.**

Mivel szeretem a testem, így odafigyelek rá. A testmozgás legalább annyira fontos, mint lelkünk ápolása - a kettő nem létezhet egymás nélkül.

Saját magunk elfogadása életünk egyik legnehezebb feladata. A gyerekkorban rögzült, rossz szokásokat nehéz felnőttként megváltoztatnunk, ezért jobb, ha eleve az egészséges életmód alapjait sajátítjuk el.



Kétszeres kockázat

A Pittsburgh-i Orvosi Egyetem kutatói ezerhétszáz fiatal felnőttet (18-32 éveseket) vizsgáltak aszerint, hogy mennyi időt töltenek a közösségi oldalakon böngészve, és mit gondolnak a saját testükről. Az eredmény szerint azok, akik a legtöbbet frissítették a Facebookot, dupla eséllyel voltak testképzavarosak, mint azok, akik kevesebb időt töltöttek a közösségi média használatával.

A test alakját a genetikai adottságok, a csontvázrendszer felépítése, valamint az izom és zsírszövet határozza meg. Szerencsére nem vagyunk egyformák, és egyik testalkat sem rosszabb, mint a másik. Milyen unalmas is lenne az élet, ha mindenki ugyanolyan magas lenne, ugyanazt viselné, a ruhák ugyanúgy állnának mindenkin!

Minden test szerethető: a kerekded, a törékeny és a sportos egyaránt. Mindenkinben ott rejlnek a szépség és az érték, az a bizonyos plusz kortól, bőrszíntől és testsúlytól függetlenül. A valódi értékeket nem a külsőségek és mások véleménye határozza meg! Többek vagyunk, mint egy szám a mérlegen, vagy egy ruhaméret.



AZ IGAZI MEGOLDÁS: ÉLETMÓDVÁLTÁS

Megfelelő életmóddal, személyre szabott táplálkozással és mozgással mindenki elérheti a saját legjobb formáját, ami nem azonos a média által sugallt ideális szépséggel, viszont egészséges, kiegyensúlyozott, energikus és boldog életvitelt jelent.

Mindenki számára elérhetők a minőségi életmód-programok, melyek nem irreális, idealizált célok elérését ígérik, hanem

Minden második fiatal

Az evés- és testképzavarok jelentőségét adja az is, hogy főként a fiatal korosztály veszélyeztetett. Az anorexia kezdete jellemzően a 12-18 éves életkorra, a bulimiáé a 17-25 éves korra tehető. A magyar fiatalok csaknem fele elégedetlen a testével, már az általános iskolás gyerekek 25 százaléka is legalább egyszer fogyókúrázott, a középiskolásoknál ez az arány több mint 40 százalék.

testünk működésének megismerését, annak elfogadását – a cél a harmonia megteremtése. Ez vezethet a felesleges kilók leadásán keresztül, de a fogyókúra nem lehet cél önmagában! A „garantáltan biztos” fogyasztómódszerek egyre-másra jelennek meg a médiában, miközben ezek fél éven túli sikerrátája 5% alatt van!

Az életmódváltás nem fogyókúrát jelent. Azonban a megfelelő életmód szokásainak kialakítása hozzásegít az egészséges testsúly megteremtéséhez. Testsúlycsökkentés esetén heti maximum másfél kilós fogyás nevezhető egészségesnek, amennyiben ez a szénhidrátbevitel csökkentésével, megfelelő mennyiségű fehérjebevitellel, zöldség-félék fogyasztásával és testedzéssel jár együtt. A minőségi étrend-kiegészítők fogyasztása a hiányállapotok megelőzését segíti.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Fordított evolúció

A Playboy magazinban megjelenő modellek 1959-ben az átlagos női súly 91%-át, 1978-ban már csak 84, míg 1992-ben 77%-át nyomták. A Miss Amerika győztesekének súlya az utóbbi 25 évben átlagosan 2,5 kg-mal csökkent, miközben 2,5 centimétert nőtt a magasságuk.

Ha elindulsz, hogy megvalósítsd az álmaidat, bármit elérhetsz, csak rá kell lépned az önismeret, a tudatosság, az önmegvalósítás útjára. Szánj időt a kikapcsolódásra, amikor nem nézegeted a különböző közösségi oldalakat, hanem éled a saját életedet – hidd el, az is van olyan jó, mint másé!

