



## Táplálkozási zavarok

2009




## 55 %-ék elégedetlen, 0,005 tér el a normál testalkattól


a szépség belülről fakad



a nő: 55-e elégedetlen az alakjával, pedig csak 0,005 tér el a normál testalkattól.



- ◆ Az étkezési zavarokat már az **ókorban** is leírták,
- ◆ Szinte népbetegséggé válásuk néhány évtizeddel ezelőtt kezdődött el, amely napjainkban tetőzik.
- ◆ Még mindig a legnehezebben kezelhető betegek közé tartoznak az étkezési zavarban szenvedők, akikre a krónikus beteggé válásának veszélye éppúgy jellemző, mint a magas halálozási arány. (2-10 éves követés adatai szerint anorexiában a halálozás 8%-os, míg bulimiában 1%-os).
- ◆ Az anorexia nervosa és a bulimia jól tükrözi a nyugati társadalom félelmét a kövérségtől.
- ◆ Az anorexia nervosa életkori megjelenése és a nemi megoszlás közötti összefüggést magyarázhatja, hogy a **nők**nél a külső megjelenés a szociális elismerés sokkal jelentősebb forrása, mint a férfiaknál.



## Étkezési zavarok kialakulásában szerepet játszhatnak:

- ◆ Genetikai,
- ◆ Biológiai,
- ◆ Pszichológiai,
- ◆ Szociokulturális tényezők.

A manifesztáció gyakran társul valamilyen magánéleti traumához pl.: válás, súlyos betegség, halál, stb.



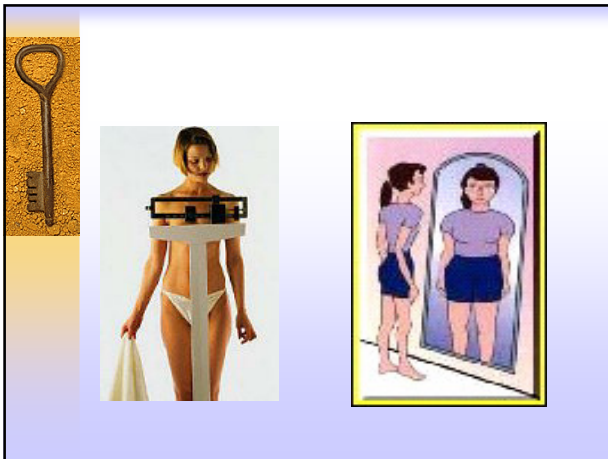
## BMI

### Normál (20-25) alatti kategóriák

- ◆ 20-18 - soványság
- ◆ 18-16 - kóros soványság
- ◆ 16 alatt - extrém soványság




<u>Anorexia nervosa:</u>	<u>Bulimia nervosa:</u>
◆ nagymértékű fogyás	◆ rendszeresen, titokban végzett falás (esetenként 1000-5000 kcal, főleg szénhidrát)
◆ testképzavar	◆ önhánytatás (miatta a tényleges napi energiabevitel 1000 kcal-ra csökkenhet)
◆ kövérségtől való kifejezett undorodás, félelem jellemzi	◆ koplalás
	◆ vízajtók illetve hashajtók indokolatlan alkalmazása jellemzi



A bulimia előfordulhat:

- ◆ **sovány,**
- ◆ **normális testsúlyú,**
- ◆ **elhízott** személyeknél egyaránt.
- ◆ A bulimiás tünetek részei lehetnek az anorexiának.

◆ Mindkét szindrómára jellemző az ételek, az étkezés, a kalória és a testsúly **középpontba** kerülése a gondolkodásban, a fantáziavilágban és az álmokban.

- ◆ Az anorexia nervosa és a bulimia a **serdülőkorú és fiatal nők 5-10%-át** érinti.
- ◆ Az elhízott emberek morbiditása és mortalitása ugyancsak kifejezett.
- ◆ Mindhárom betegségnek -gyakorisága és súlyossága valamint egyelőre csak kevés sikert hozó kezelése miatt- komoly népegészségügyi következményei is vannak,
- ◆ Ezért a korai felismerés és a komplex, egyénre szabott kezelés jelentősége óriási.

## ANOREXIA NERVOSA

- ◆ tünetei serdülőkorban jelentkeznek (13-14, ill. 17-18 éves korban)
- ◆ főként lányoknál (**teljesítményorientált, túlsúlyos** vagy annak érzi magát és **fogyókúrázni kezd**)
- ◆ egyik csoport szigorúan korlátozza a bevitt energiát (**restriktív anorexia nervosa**)
- ◆ másik csoport tagjai a koplalási időszakot falási rohamokkal és önhánytatással, hashajtással vagy vízhajtással váltogatják
- ◆ mindkét csoport jellemzője lehet még a túlzott mértékű, önkínzó jellegű **testmozgás** is

## ANOREXIA NERVOSA

- ◆ Rizikófaktorok lehetnek  
pl.: *alkoholbeteg az elsőfokú rokonok között, traumatizáció a csecsemőkori anya- gyermek kapcsolatban, sérült személyiség, serdülőkori krízis.*
- ◆ **A diéta rutinszerű elrendelése a rizikófaktorokkal bíró személyeknél étkezési zavart facilitálhat!**

## BULIMIA NERVOSA

- ◆ serdülőkor vége felé, ill. fiatal felnőttkorban kezdődik (17-25 év)
- ◆ **számos, sikertelen fogyókúra** után, anamnézisben gyakori a súlyingadozás
- ◆ főleg a nőket érinti
- ◆ gyakori, hogy más impulzív magatartás is jellemzi őket (dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, abúzus jellegű étel-ill. ruhavásárlás, pénz- és étellopás, öncsonkítás)
- ◆ ismerősöktől, a médiák útján vagy véletlenül jönnek rá a falás utáni önhánytatás, hashajtás, vízajtás testsúlykontrollt segítő hatására. Mindez titokban történik!

## BULIMIA NERVOSA

- ◆ a falás után önkontrollvesztési érzésük van, az események miatt büntudatuk és szégyenérzésük alakul ki, önértékelésüket tovább rontva
- ◆ a falás-önhánytatás rítusát igyekeznek titkolni, de tüneteiktől nagyon szenvednek és próbálnak segítséget kérni:
  - ◆ **fogorvostól** (rohamos zománchiány a hányástól),
  - ◆ **belgyógyászoktól** (emésztési zavarokra panaszkodnak),
  - ◆ **neurológosoktól** (közp. idegrendszer eltéréseire gyanakszanak),
  - ◆ **nőgyógyászoktól** (vérzési rendellenességek miatt),
  - ◆ **háziórvostól** (alvászavar, munkaképtelenség),

## BULIMIA NERVOSA

- ◆ **traumatológushoz** (öncsonkítás),
- ◆ **pszichiátertől** (suicid gondolatok),
- ◆ **pszichológustól** (kapcsolati zavar).
- ◆ Sokszor egyszerre több szakemberhez is fordulnak, de a „kulcsstínetet” sokáig titkolják.
- ◆ A betegeket jellemzi a manipulatív magatartás

- ◆ Az evészavarok egyik sajátossága, hogy a betegség előtt őszinte, becsületes, megbízható személy, mint beteg az evési viselkedési zavarok eltitkolása, az állapot fenntartása érdekében elképesztő manipulációkra képes:
- ◆ titokban esznek, habzsolnak, hánynak, hashajtóznak, vízajtókat, nyugtatókat, anorexigén szereket szednek, alkoholizálnak, ételt, pénzt lopnak
- ◆ az ételt ügyesen elrejtik, kidobják, elajándékozzák
- ◆ hányadékukat fondorlatosan eltüntetik (cipőbe, vázába, paplanhuzatba, stb.)
- ◆ kedvezőtlen leleteiket, étkezési naplójukat meghamisítják
- ◆ testsúlyukat eldugott nehezekekkel, több liter folyadék lenyelésével „javítják”
- ◆ a bevitel és az ürítés mérlegének kiegyensúlyozására székletet szerezhetnek be

- ◆ Manipulatív magatartásukat még bizonyíték ellenére is szemrebbenés nélkül letagadják.
- ◆ Manipulatív viselkedésük gyakran vált ki retorziót családjuk és a kezelőszemélyzet részéről.
- ◆ A beteg és környezete között zajló meddő harc egyike a betegség örögi köreinek, mely a beteget még mélyebben rögzíti kóros szerepében.


## Testi szövődmények

**Anorexia Nervosa** - éhezés  
tünetei:

- ◆ menstruációs zavarok
- ◆ pajzsmirgyműködési zavarok
- ◆ osteoporosis
- ◆ szív- és veseműködés zavarai
- ◆ lassult gyomorülés és bélműködés teltségérzet
- ◆ hasi fájdalmak
- ◆ szorulás (hánytatáshoz anémia miatt)
- ◆ subcutan zsírszövet eltűnik
- ◆ száraz, berepedt bőr
- ◆ törékeny köröm

**Bulimia Nervosa** - falás, önhánytatás tünetei:

- ◆ menstruációs zavarok (40%)
- ◆ gyomortágulás, repedés (falás miatt)
- ◆ fogzománcriás (hányás és sok CH miatt)
- ◆ nyelőcsőgyulladás (hányás miatt)
- ◆ aspirációs pneumonia (hányás miatt)
- ◆ elektrolit háztartás zavarai (hányás, hashajtás, vízajtás miatt)
- ◆ miokardiális diszfunkciók
- ◆ alkalmazott ipecacuana



**megnagyobbodott agykamrak és barázdák**

**bőrgyógyászat**  
 törekeny köröm  
 sárgás bőr  
 piheshómvés  
 bőrpír  
 vékony szálu haj

**szív és érrendszer**  
 ritmuszavar  
 szapora szívverés  
 EKG-rendellenesség  
 alacsony vérnyomás  
 bal pitvar-kamrai billentyű működési zavara  
 szlívizombántalom

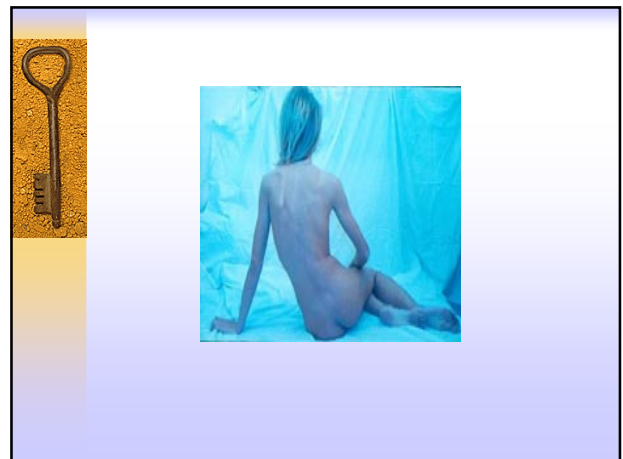
**védekezési rendszer**  
 fehérvérsejtek csökkent kórokozó elleni ereje  
 bizonyos védősejtek számának csökkenése

**vér**  
 vérszegénység  
 csökkent fehérvérsejtszám  
 lassú vörsvérsejt-ülepítés

**belső elválasztás**  
 vérzeshiány  
 diabétesz, inszpidusz  
 alacsony vércukorszint  
 kevesebb pajzsmirigyhormon  
 csontgyengülés

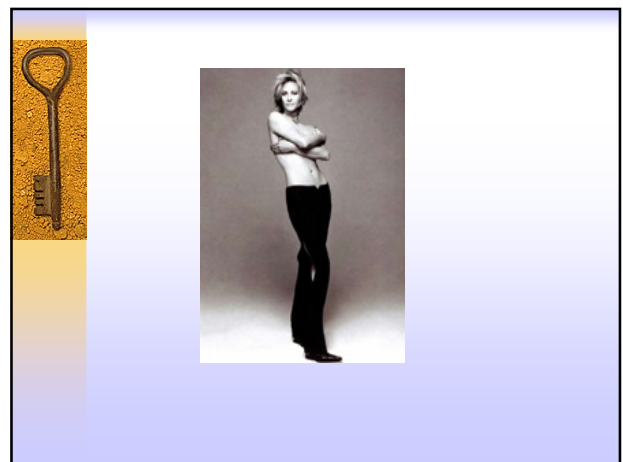
**gyomor-bél rendszer**  
 hasi fájdalom  
 székrekedés  
 renyhe bélmozgás  
 lassú gyomorürülés  
 gyomor- és nyombéltágulás  
 korai teltségérzés  
 hasnyálmirigy-gyulladás

**anyagcsere**  
 sok koleszterin  
 kevés kalcium, kálium,  
 magnézium és foszfát

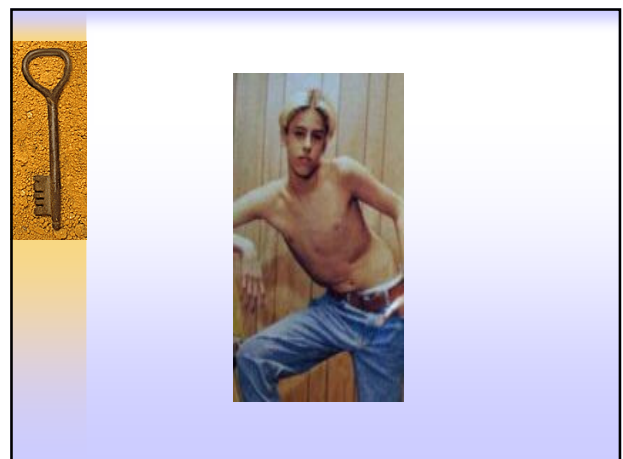



**A szocio-kulturális tényezők szerepe**

- ◆ A szociális és kulturális hatásokat fokozza a **nők változó szerepe a társadalomban.**
- ◆ Képet kaphatunk a művészetek és a média segítségével Rubens XVII. századbeli telt nőalakjait Modigliani karcsú hölgyei követték, s mindkét típus igen népszerű volt a maga idejében.
- ◆ Divatot teremtett az 1950-es évektől kezdve Marilyn Monroe és Jane Mansfield a filmek, képesújságok és a televízió segítségével.
- ◆ A '60-as években drámai változást jelentett a divatmodell Twiggy soványsága, aszexualitása.




- ◆ A '80-as években a széles váll és a kozmetikázott emlő volt jellemző a divatmodellekre.
- ◆ Garner és Garfinkel az elmúlt 20 év Playboyaiban a Miss Amerikákat elemezve azt találta, hogy a győztesek egyre soványabbak.
- ◆ A diétára, a különböző fogyókúrákra vonatkozó újságcikkek és könyvek száma megsokszorozódott.
- ◆ A médiára fogékony tömegeknek közvetített női ideál tehát továbbra is sovány, szinte választási lehetőség nélkül, a „másság” alig megengedett.
- ◆ A '90-es években jellemzővé vált a testépítő, leginkább önmagát szerető, a férfiakat tárgyként használó, tendenciákat sejtető nőalak.






- ◆ További szempontként említhetjük a nők társadalmi változások következtében megváltozott szerepének és én-ideáljának lehetséges kórokozóját az anya-gyermek kapcsolatban.
- ◆ Meg kell említeni, hogy bizonyos foglalkozások stresszt okozó következménye a soványság elvárása. (pl.: táncosnők, színészek, tornászok, tévések, bokszolók, „sikeres ember”)




### Az ÉTEL és az EVÉS szimbolikus jelentései

- ◆ Az étel, valamint az evés folyamata, mint viselkedés szoros kapcsolatban van a kognitív (tudati) tevékenységgel.
- ◆ Csecsemő- és kisgyermekkorban mint orális információszerzés a tanulás legfontosabb módja.
- ◆ Az alimentáris szükségletek kielégítésének zavarai nyomot hagynak a személyiségfejlődésben, különösképpen a táplálkozási és a szexuális viselkedésben.
- ◆ A táplálkozás befolyásolja testi, lelki állapotunkat, így magatartásunkat is.
- ◆ Az evésnek létfenntartási funkcióján kívül igen sok szimbolikus jelentése is van.




- ◆ Nyelvünk bővelkedik a kognitív funkció és az étel, illetve az evés kapcsolatára utaló szimbolikus, metaforikus kifejezésekben. Pl.:
- ◆ *rágódik valamin*
- ◆ *sütögeti a saját pecsenyéjét*
- ◆ *falja a könyveket*
- ◆ *vizet prédikál és bort iszik*
- ◆ *szellemi táplálék*
- ◆ *betűéhség*
- ◆ *tudásszomj*
- ◆ *nem bírja gyomorral*


E kapcsolat mélyebb rétegeire utalnak az evés és a hatalom, erő, agresszivitás, szeretet, szexualitás szimbolikus egybefonódásai nem bírja lenyelni



- ◆ Legjelentősebb a táplálkozás és az életöszton közötti analógia. Érzékletesen tükröződik ez a magyar nyelvben, ahol az élelem az élet elemét, a „*mindennapi kenyér*” az élet feltételét, a „*kenyérharc*” a létért való küzdelmet jelképezi.
- ◆ Az evéssel kapcsolatosak az elmúlást, halált kifejező szóhasználatok:
- ◆ *megette a kenyere javát*
- ◆ *letette a kanalat*
- ◆ *nem kér több kenyeret*



- ◆ Egyes feltételezések szerint az evészavarok tünetei ezen szimbolikus egybefonódások pszichopatológiai megnyilvánulásainak tekinthetők.
- ◆ Az *anorexia nervosa*s betegeknél a táplálkozás elutasítása, mivel halállal végződhet, felfogható *lassú öngyilkossági kísérletként* is.
- ◆ Ugyanakkor a felnőtt női szerepek, a szexualitás felvállalásától való félelmükben testük nőies jellegének kialakulását kívánják megakadályozni, majd sajátos öltözködéssel eltakarni.
- ◆ A *bulimiások* és az elhízottak éppen szexuális életük elégtelenségét pótolhatják túlevéssel.



- ◆ A *nagy test* az állatvilágban és a primitív emberi kultúrákban a *hatalom, a tekintély, az erő, a potenciális agresszivitás* jelképe.
- ◆ A vezető beosztású, ám iskolázatlan férfiak még ma is nagyobb testűek az átlagosnál.
- ◆ Az alárendelt állat, a szorongó, alacsony önértékelésű ember igyekszik minél kisebbnek látszani vagy lenni.

- ◆ Anorexiás beteg naplóidézete:  
*„Amikor anorexiás fázisban vagyok és hirtelen gyorsan lefogyok, akkor érzem magam igazán nyugodtnak és elégedettnak. Ilyenkor érzem magam biztonságban, mert nem bánt senki, mindenki sajnál, szeret és velem foglalkozik, hogy egyek. Ha ilyen senki vagyok, akkor legjobb, ha a testem is semmi lesz.”*

## AZ ANOREXIA ÉS A BULIMIA DIÉTÁJA



### Irányelvek:

#### Anorexiások:

- ◆ megfelelő folyadékbevitel,
- ◆ elektrolit háztartás rendezése (K, Ca, Mg pótlás)
- ◆ vitamingszegényesség
- ◆ energia- és fehérjebő étrend
- ◆ fokozatosság (túlterhelés elkerülése!)

- ◆ A dietetikus feladata az **egyéni étrend** kialakítása.
- ◆ Cél: **a beteg elfogadja** az ételt.
- ◆ **Fokozatosan** építjük fel a beteg tápláltsági állapotához igazodó energia- és tápanyagbevitelt.
- ◆ A **betegek** beleegyezése és **együtműködése** a terápia elengedhetetlen része.
- ◆ A pszichiátriai és a belgyógyászati **kezelés** fontos **kiegészítője a megfelelő étrend**, amelyet a betegek javulásuknak csak egy későbbi szakaszában képesek elfogadni.
- ◆ **Kezdetben még nem figyelünk a helyes arányokra**, majd fokozatosan jutunk el az energia és fehérje-gazdag étrendhez.
- ◆ **Mindvégig szem előtt tartjuk a beteg egyéni toleranciáját.**

### A diétában a fő hangsúly a **dúsításon** van

#### Fehérjék:

- ◆ tojásfehérje: elsősorban főtt és reszelt formában, hogy az étel volumenét ne növeljük
- ◆ sovány vagy zsíros sajt reszelve, tejpor, máj, túró,
- ◆ fehérjét tartalmazó tápszerek.

#### Zsíradékok:


- ◆ tejföl, tejszín (folyékony formában), zsíros tejpor,
- ◆ vaj, margarin,
- ◆ olajos magvak.

#### Szénhidrátok:


- ◆ méz, cukor,
- ◆ kekszkek,
- ◆ szénhidrátot tartalmazó tápszerek (különösen jól használhatók azok a készítmények, amelyek nem édes ízűek).

#### Bulimiások:

- ◆ folyadékbevitel
- ◆ elektrolitháztartás zavarának rendezése (hipokaémia, hipokalcémia)
- ◆ étkezés egyoldalúságának megszüntetése
- ◆ fehérjebő, energiaszegény
- ◆ vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, változatos étrend




- ◆ A bulimiás tüneteknél az energiaszegény, az obes betegek diétájánál leírt kiválasztási szempontok érvényesülnek, még az anorexiára jellemző tünetek kialakulásánál lehetőség szerint energia- és fehérjebő étrendnél felvázolt szempontok alkalmazhatóak.
- ◆ A nyersanyagok közül elsősorban azokat alkalmazzuk, amelyeknek alacsony az energiatartalmuk és magas a laktató értékük.



- ◆ Általánosan alkalmazott módszer, hogy a betegnek juttatható kedvezményeket a heti súlygyarapodástól teszik függővé. (szerződés heti 1-1,5 kg súlygyarapodás vállalásáról)




## Orthorexia Nervosa




## Orthorexia Nervosa

- ◆ Az orthorexia nervosában szenvedőkre jellemző, hogy megszállottan figyelnek az elfogyasztott ételek minőségére, míg a bulimiások és az anorexiások az ételek mennyiségére koncentrálnak, alapvetően ez a betegség is pszichés probléma.
- ◆ Tünet: teljesen alaptalanul félni kezdenek bizonyos élelmiszerektől.
- ◆ Az étkezés előtt átanulmányozzák, mennyi nyomelem, vitamin található az ételben, mi az, amire szüksége van a szervezetnek, mi hiányzik esetleg az ételből. Az étkezésből teljesen eltűnik a kulináris élvezet és az öröm



## Orthorexia Nervosa

- ◆ Az étkezést alárendelik az egészségesség szempontjainak, és ha mégis valami mást esznek, lelkifurdalásuk lesz.
- ◆ A betegek elköteleződnek valamely igen szigorú diéta mellett, amely kizárja egyes ételcsoportok és alapvető tápanyagok fogyasztását, a diéta folytatásától azt remélik, hogy életük megváltozik, problémáik megoldódnak.
- ◆ Az általuk választott szigorú diéta hosszú távon, károsan hat, a rendellenesség következtében egyoldalúvá is válhat a táplálkozás, melynek következménye gyomor-bélrendszeri panaszok, egyéb hiánybetegségek.



## Orthorexia Nervosa

- ◆ Az újabb étkezési probléma előfordulási gyakoriságáról még nincsenek statisztikai adatok, valószínűleg közel olyan gyakori, mint a többi ismert táplálkozási zavar.
- ◆ A statisztika elkészítését az is nehezíti, hogy alapvetően egy elfogadott, a társadalom által támogatott viselkedésforma extrém előfordulási módjáról van szó.
- ◆ Az elmondható, hogy majdnem egyformán nők és férfiak, valamint magasabban képzetek családtagjai küszködnek az effajta rendellenességgel.



## Orthorexia Nervosa

- ◆ A gyógyuláshoz vezető legfontosabb és egyben legnehezebb lépés, hogy a személy ráébredjen viselkedésének megszállottságára.
- ◆ A megoldás nem a diéta teljes elvetése, hanem az élvezet és az egészség összeegyeztetése.
- ◆ A beteggel tudatosítani kell, hogy alapvetően nincsen jó és rossz, egészségtelen és egészséges étel.



Köszönöm a figyelmet!

