



Διατροφικές Διαταραχές

👁️ ΧΡΗΣΤΟΣ ΛΕΩΝ. ΒΛΑΧΟΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ
✉️ blaxosxr@gmail.com

www.blaxosxr.gr



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ;

Οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες διαταραχές που χαρακτηρίζονται από υπερβολική ενασχόληση με το βάρος και την εξωτερική εικόνα, σε βαθμό, που οδηγεί σε βλαβερές συμπεριφορές ελέγχου του βάρους. Κατηγορίες διατροφικών διαταραχών

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Η νευρική ανορεξία είναι μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να επιτύχει ένα χαμηλό σωματικό βάρος ως αποτέλεσμα της προκατάληψης και του φόβου που έχει για το σωματικό βάρος. Η διαταραχή εμφανίζεται συχνότερα σε κορίτσια στην εφηβεία και σπανιότερα στους άνδρες.

Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ:

- ❖ Είτε με αυστηρές δίαιτες και υπεργυμναστική (ανορεξία περιοριστικού τύπου)
- ❖ Είτε με αυτοπροκαλούμενο έμετο (ανορεξία εκκαθαριστικού/υπερφαγικού τύπου), ανορθόδοξη χρήση καθαρτικών, διουρητικών, ύστερα από αντικειμενικά ή υποκειμενικά υπερφαγικά επεισόδια.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Η νευρική βουλιμία είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται συχνά σε γυναίκες στα τελευταία χρόνια της εφηβείας και χαρακτηρίζεται από συχνά επεισόδια υπερφαγίας (υποκειμενικά ή αντικειμενικά) που συνοδεύονται:

- ❖ Είτε από αντισταθμιστικές μεθόδους όπως πρόκληση έμετου, λήψη καθαρτικών ή διουρητικών

(βουλιμία εκκαθαριστικού/υπερφαγικού τύπου).

- ❖ Είτε από αυστηρές δίαιτες και υπεργυμναστική (βουλιμία περιοριστικού τύπου)
- ❖ Είτε σπανιότερα από συνδυασμό και των δύο ανωτέρω, προκειμένου να αποφευχθεί η πρόσληψη βάρους.

ΑΔΗΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Η αδηφαγική διαταραχή (Binge eating disorder), χαρακτηρίζεται από υπερφαγικά επεισόδια (αντικειμενικά ή υποκειμενικά) τα οποία όμως δεν ακολουθούνται από εκκαθαριστικές ή αντισταθμιστικές μεθόδους.

ΑΤΥΠΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗΣ ΥΠΕΡΦΑΓΙΑΣ

Το σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας (Night Eating Disorder) παρατηρείται συχνότερα σε υπέρβαρα άτομα όπου, οι περισσότερες από τις μισές συνολικά θερμίδες της ημέρας καταναλώνονται κατά τις βραδινές ώρες. Άλλα χαρακτηριστικά της διαταραχής περιλαμβάνουν αϋπνία, ανησυχία, χαμηλή διάθεση τη νύχτα και πρωινή ανορεξία.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ

Η νευρική ορθορεξία είναι μια διαταραχή που επίσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα. Χαρακτηριστικό της, η υπερβολική προσήλωση του ατόμου στην επιλογή και κατανάλωση τροφών που αυτό θεωρεί υγιεινές. ➔

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ – Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Η διαίτα είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες, που εμπλέκονται είτε στην εμφάνιση είτε στη διαίωνιση των διατροφικών διαταραχών. Η αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών είναι μια σαφώς δύσκολη υπόθεση για τους διατροφολόγους τόσο λόγω της σοβαρότητας όσο και της άρνησης που συχνά συναντάται από του ασθενείς ως προς την αναγνώριση και την παραδοχή ύπαρξης του προβλήματος. Πέραν τούτου, ο διατροφολόγος, πρέπει να έχει εξειδικευμένες γνώσεις πάνω στο συγκεκριμένο θέμα διαφορετικά, το αποτέλεσμα είναι οι άνθρωποι να μπαίνουν σε ένα φαύλο κύκλο χωρίς να μπορούν να βρουν ουσιαστική θεραπεία.

Ο σύγχρονος διατροφολόγος δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζει πια τον πελάτη του σαν σωματικό λίπος δίνοντας ως μοναδική λύση μια υπο/υπερ-θερμιδική

δίαιτα αλλά θα πρέπει να κοιτά με διορατικότητα εστιάζοντας στην αποκατάσταση της σχέσης του ατόμου με το φαγητό, στην εκπαίδευση και βελτίωση της ποιότητας της διατροφής του καθώς και στην σταδιακή αποκατάσταση του σωματικού του βάρους. Πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι απέναντί του έχει έναν άνθρωπο με ψυχή και μυαλό και πρέπει να τα προσεγγίζει και τα τρία ορθά για να καταφέρει να τον βοηθήσει. Σαφώς και ο διατροφολόγος δεν μπορεί να αντικαταστήσει την επαγγελματική εμπειρία ενός ψυχολόγου αλλά θεωρώ προσόν να μπορεί να αναγνωρίζει τις πολύ βασικές ψυχολογικές αιτίες που ενισχύουν τη διατροφική διαταραχή. Αν και η συνεργασία με έναν επιστήμονα στον τομέα της ψυχολογίας αποτελεί ακόμα ισχυρό ταμπού, η ένωση των γνώσεων των μεν και των δε μπορεί να δώσει τη σωστή θεραπεία. ■

3 Ο ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΔΜΣ) ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΝΔΕΙΞΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΕΝΟΣ ΑΤΟΜΟΥ. ΥΠΟΛΟΓΙΖΕΤΑΙ ΔΙΑΙΡΩΝΤΑΣ ΤΟ ΒΑΡΟΣ (ΣΕ ΚΙΛΑ) ΜΕ ΤΟ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΟ ΥΨΟΥΣ (ΣΕ ΜΕΤΡΑ).

ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ		
ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ	ΝΕΥΡΙΚΗ ΒΟΥΛΙΜΙΑ	ΑΔΗΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
<p>Σημαντική απώλεια βάρους (ΔΜΣ < 17) Διακοπή ή καθυστέρηση της έμμηνου ρήσης Ανησυχία για την εικόνα σώματος - παράπονα ότι είναι παχιά Εμμόνη με τις ζυγαριές Ανθυγιεινές δίαιτες ή επιθυμία να γίνει χορτοφάγος Συνέχιση της διαίτας ακόμα κι όταν ο στόχος για το βάρος έχει επιτευχθεί Υπερβολική άσκηση Αντισταθμιστική συμπεριφορά (αυτοπροκαλούμενος έμετος, χρήση διουρητικών και καθαρτικών) Φασαρία αν υπάρχει λίπος στο φαγητό Κακοκεφιά / ευερεθιστότητα / ανυπομονησία / αγένεια / κρυψινοία Κοινωνική απομόνωση Έντονος φόβος για την απόκτηση βάρους Δικαιολογίες ότι έχει φάει κάπου αλλού Ντύσιμο με φαρδιά ρούχα</p>	<p>Υπερφαγία χωρίς να είναι εμφανής η απόκτηση βάρους Αντισταθμιστική συμπεριφορά (αυτοπροκαλούμενος έμετος, χρήση διουρητικών και καθαρτικών) Υπερβολική άσκηση Εμμόνη με τις ζυγαριές Κρύψιμο φαγητού Φεύγει από το τραπέζι μετά τα γεύματα για να πάει στην τουαλέτα Περνάει πολύ ώρα στην τουαλέτα Αποσμητικά χώρου στην τουαλέτα Θύρβος νερού ή ραδιοφώνου από την τουαλέτα Λείπει φαγητό ή προσποιείται ότι δεν είναι δικό του/της Αρνείται ότι κάτι συμβαίνει Λερωμένες τουαλέτες Κατάθλιψη / θυμός / άγχος / ευερεθιστότητα Νυχτερινό τσιμπολόγημα Βρίσκονται υπολείμματα συσκευασίας φαγητών Διακυμάνσεις στο βάρος Άγχος να φύγουν οι άνθρωποι από τη μέση/ από την κουζίνα Ντύσιμο με φαρδιά ρούχα</p>	<p>Πάντα εντός και εκτός διαίτας Πάντα ξεκινά διαίτα από αύριο Μεγάλη αύξηση βάρους Εμμόνη με τις ζυγαριές Φαγητά εξαφανίζονται Βρίσκονται υπολείμματα συσκευασίας φαγητών Αύξηση βάρους ενώ φαίνεται να τρώει λογικά Κατάθλιψη και κακοκεφιά Ακανόνιστες διατροφικές συνήθειες Ντύσιμο με φαρδιά ρούχα</p>