



Dr. **Steven Bratman** je 1997. otišao u New York raditi kao kuhar u komuni. Uočio je da okupiranost namirnicama osobama u komuni postaje otežavajuća u svakodnevnom životu.

Dobivena saznanja skupio je knjizi

*Health Food Junkies Overcoming The*

*Obsession With Healthy Eating*

koja je

uskoro postala bestseller . U njoj je prvi put naveo i kovanicu orthorexia od grčkog

“**orthos**”

što znači pravilan i

“**orexis**

” apetit.

Ortoreksičar je osoba opsjednuta zdravom prehranom. U tih osoba javlja se osjećaj krivnje ako jedu nezdravu hranu kao što je npr. fast food. Istodobno su opsjednuti izbjegavanjem pesticida, herbicida, GMO hrane i nastoje kupovati samo ekološke namirnice. Često je njihov pogled na hranu povezan s prihvaćanjem **holističnog pristupa** zdravlju, to jest vjerovanju da je naše zdravlje u prvome redu određeno kvalitetom hrane koju jedemo.

Ortoreksija se razlikuje od **anoreksije** utoliko što je kod anoreksičara preokupacija vitka linija i nije važno postiže li se zdravom prehranom ili gladovanjem. Na ortoreksiju nailazimo kod *veganaca, vegetarijanaca i makrobiotičara*

koji se postupno počinju odricati sve većeg broja namirnica u nastojanju da se pravilno hrane. O poremećaju se može govoriti kada se smanji broj socijalnih kontakata (ručkova i večera) zbog suženog izbora hrane.

Orthorexia neurosa nije poremećaj prehrane i ne razvija se zbog niske razine osjećaja samopoštovanja. Obično počinje neprimijećena izbacivanjem nezdrave hrane-poput grickalica, slatkiša i gaziranih pića, no u međuvremenu slijedi izbacivanje cijele skupine namirnica.

Hrana postaje glavna stvar i jelovnik se planira po nekoliko dana unaprijed. U psihičkom pogledu javlja se osjećaj **superiornosti** nad ljudima koji se "nezdravo" hrane. Javljaju se i prvi zdravstveni problemi sužene prehrane kao što su *manja*

*k vitamina*

*i minerala, oslabljena građa kostiju, probavne poteškoće i izostanak menstruacije*

### Bratmanov test za ortoreksiju

Ako odgovorite potvrdno na više od četiri pitanja, možda imate simptome poremećaja ortoreksia nervosa.

1. Trošite li više od tri sata na dan razmišljajući o zdravoj hrani?
2. Primjećujete li kako planirate obroke za nekoliko dana unaprijed?
3. Je li vam prehranbena vrijednost obroka važnija od uživanja u jelu?
4. Je li vam kvaliteta života snižena otkad se povećala kvaliteta vaše prehrane?
5. Jeste li u posljednje vrijeme postali stroži prema izboru hrane?
6. Poboljšava li vam konzumacija zdrave hrane osjećaj samopoštovanja?
7. Jeste li se radi konzumacije "prave" hrane odrekli hrane u kojoj ste uživali?
8. Uzrokuju li vam prehranbene navike teškoće u konzumaciji hrane izvan kuće, udaljavajući vas od obitelji i prijatelja?
9. Osjećate li ikad krivnju ako tu i tamo "skrenete" od svojih pravila?
10. Osjećate li potpun mir i kontrolu nad samim sobom ako jedete zdravo?

Dr. Bratman vjeruje da ljudi koji su opsjednuti zdravom prehranom zaista imaju problem i trebaju se ozbiljno liječiti, poput anoreksičara i bulimičara. "Ortoreksija je često samo izvor *psiho loškog distresa*

, a ne fizička opasnost", dodaje da ortoreksija može voditi u poremećaj prehrane kako prehrana postaje sve rafiniranija, a sa stajališta roditelja ili partnera postaje slična anoreksiji. Ortoreksija počinje prilično nevino sa svrhom poboljšanja općenitog zdravstvenog stanja, a prerasta u opsesiju. "Što jesti, koliko i koje su posljedice nepravilne prehrane, vremenom postaje sve veći dio dnevnih preokupacija ortoreksičara", kaže Bratman.

Bez obzira na to je li ortoreksija samo termin smišljen za punjenje stupaca ženskih časopisa ili

legitimno medicinsko stanje, činjenica jest da određena *dijetalna pravila* mogu upravljati životom osobe koja na njima inzistira do samih krajnosti, a posljedice mogu biti slične, jer osoba opsjednuta zdravom prehranom radije će se izgladnjivati nego jesti nešto za što nije sigurna da je potpuno "čisto" i "ispravno".

### Literatura

Jeste li opsjednuti zdravom prehranom? Vaše zdravlje br. 39 (12/04)

Ortoreksija – jeste li rob zdrave prehrane? T-portal 2.3.2006.

Ortoreksija, Coolinarika 7.7.2005.

[www.orthorexia.com](http://www.orthorexia.com)

