

# Poremećaji u prehrani

eTwinning projekt

Zdrava hrana svakog dana

Lucija L., 1.e



# Anoreksija

---

Anoreksija je poremećaj u prehrani kod kojega je slika o tijelu potpuno iskrivljena, a doslovno znači nedostatak apetita. Osoba se osjeća debelo ili smatra jedan dio tijela izrazito debelim zbog čega poduzima sve kako bi skinula višak kilograma kojega zapravo nema.





**Iskrivljena slika vlastitog tijela rezultira izgladnjivanjem što može dovesti do smrti.**

**Kod anoreksije, osoba trajno ograničava kalorijski unos kako bi smanjila tjelesnu težinu, a uz to ju obuzima i strah da će dobiti na težini.**

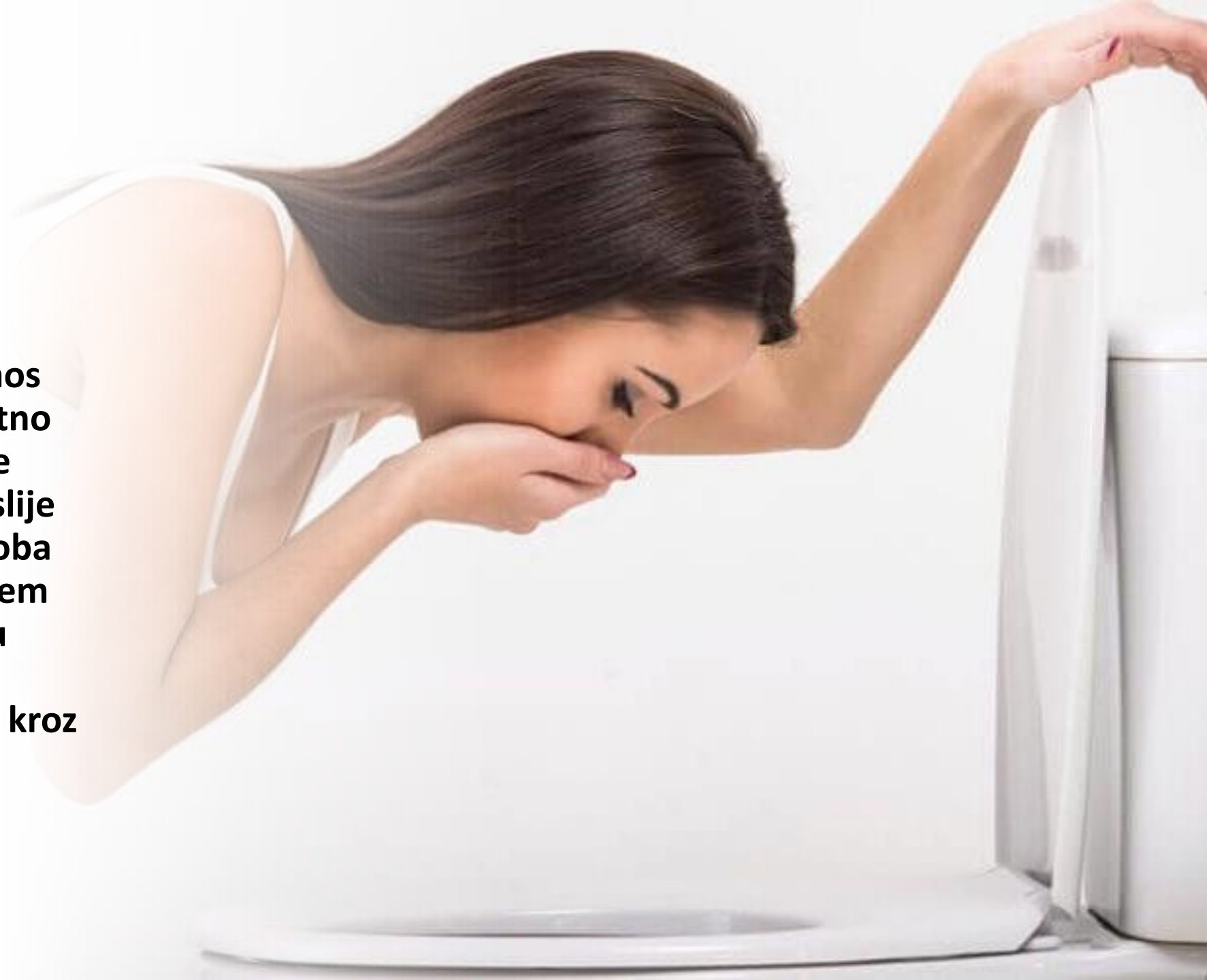
**Anoreksija se može pojaviti u dva tipa:**

- **restriktivni tip anoreksije – tijekom epizoda anoreksije nema redovitog prejedanja ili čišćenja.**
  - **tip anoreksije s prejedanjem/čišćenjem – tijekom epizoda anoreksije javlja se redovito prejedanje ili čišćenje (namjerno povraćanje ili zlouporaba laksativa i diuretika).**



# Bulimija

**Bulimiju** karakterizira unos količine hrane koji je znatno veći od uobičajenog, te namjerno povraćanje poslije obroka. Kod bulimije, osoba gubi kontrolu nad jedenjem zbog čega ima potrebu sama izazvati povraćanje jednom tjedno kroz tri mjeseca.



**Osobe koje boluju od bulimije često osjećaju sram ili krivnju zbog pojedene hrane, a umjesto povraćanja mogu gladovati, pretjerano vježbati ili upotrijebiti laskative i diuretike poslije prejedanja.**





**Ono što često može biti glavni pokazatelj da osoba ima problema s bulimijom su njezini zubi koji su žute boje i uglavnom u izrazito lošem stanju. Uzrok tom stanju je povraćanje, odnosno želučana kiselina koja nagriza zubnu caklinu.**

# Kompluzivno prejedanje

---

**Kompulzivno prejedanje je** karakterizirano znatno većom količinom hrane koju osoba konzumira zbog gubitka osjećaja kontrole nad jedenjem tijekom trajanja epizode prejedanja. Iako želi prestati jesti u određenom trenutku, osoba se ne može kontrolirati zbog čega jede brže nego što je uobičajeno i dok se ne javi osjećaj neugodne napuhanosti i pretrpanosti.







**Nakon prejedanja, javlja se osjećaj krivnje i srama, a može se pojaviti i depresija zbog toga što je osoba svjesna da je opet previše pojela. Prejedanje se javlja najmanje jedanput tjedno u periodu od tri mjeseca.**



**Kompulzivno prejedanje se ne pojavljuje isključivo tijekom bulimije ili anoreksije, a često je potaknuto provođenjem strogih dijeta koje povećavaju žudnju za hranom i dovode do pojave intenzivnog osjećaja gladi zbog čega se osoba počinje prejedati.**

**Nakon prejedanja, osoba shvati da se nije smjela to napraviti, te ponovno kreće na dijetu. Kao što i sami možete uočiti, to je začarani krug prejedanja i izgladnjivanja.**

**Iako većinom žene oboljevaju od poremećaja u prehrani, čini se da čak oko 40% muškaraca ima problema upravo s kompulzivnim prejedanjem.**



# HVALA NA PAŽNJI!

Izvori:

<https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/poremecaji-u-prehrani-vrste-simptomi-i-lijecenje>