

RENEE
McGREGOR



ZDROWE ODŻYWIANIE
– ROZSADEK CZY JUŻ
OBSESJA?

ORTORREKSJA

Laurum

ORTOREKSJA

RENEE MCGREGOR

ORTOREKSJA

ZDROWE ODŻYWIANIE
– ROZSADEK CZY JUŻ OBSESJA?

PRZEKŁAD MAGDA WITKOWSKA

L*aurum*

PRZEDMOWA

Jakże skomplikowaną kwestią stało się w naszych czasach jedzenie. Człowiek idzie przez współczesne miasto i na każdym kroku napotyka najróżniejsze opcje. Każdy kęs jedzenia wkładamy do ust z lekkim niepokojem, zastanawiając się, co się od tego stanie z naszym ciałem. Przecież tyle się mówi o tym, że niektóre rzeczy są dla nas „dobre” (na przykład awokado), a inne „złe” (cukier). To nie jest też do końca tak, że całkowicie bezpodstawnie patrzymy podejrzliwym okiem na współczesną żywność. Ludziom nigdy wcześniej się nie zdarzało tak często chorować nie z powodu niedożywienia, lecz z przejedzenia. Cukrzyca typu drugiego i inne choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem się szaleją dziś jak nigdy. W naszym świecie jedzenie jest wszędzie, ale z jakiegoś powodu nie możemy już automatycznie zakładać, że ma wysoką wartość odżywczą i pomoże nam zachować siły. Nie ma zatem nic dziwnego w tym, że czujemy się tak zdezorientowani i tak nieszczęśliwi, gdy przychodzi nam myśleć o doborze posiłków. Chcielibyśmy wierzyć, że istnieje jakiś idealny zbiór zasad żywienia, które pozwoliłyby nam rozwiązać wszelkie dylematy.

Czasy takie jak nasze to złoty okres dla najróżniejszych guru skłonnych obiecywać proste rozwiązania. Tyle że w praktyce te rozwiązania okazują się już nie do końca takie proste. Tak naprawdę też niczego nie rozwiązują, bo są to niebezpieczne pomysły, które stają się źródłem zupełnie nowych problemów. Skoro we współczesnych dietach brakuje warzyw, to być może – podpowiadają guru – należałoby wybrać roz-

wiązanie, które sprowadzać się będzie do jedzenia wyłącznie warzyw? W mediach społecznościowych aż się roi od różnego rodzaju proroków dobrostanu, którzy obiecują nam idealne zdrowie – i promienną skórę! – jeśli tylko zrezygnujemy całkowicie z węglowodanów i cukrów, a żyć będziemy wyłącznie na składnikach takich jak olej kokosowy, jarmuż czy warzywa pocięte w nitki. Mózgi nam już parują od tych wszystkich sprzecznych komunikatów na temat żywności. Jedzenie teoretycznie powinno być źródłem prostej przyjemności, dostępnej dla każdego człowieka. Ze smutkiem trzeba jednak stwierdzić, że u wielu osób budzi raczej poczucie winy lub lęk. Aby wypracować sobie zdrowy stosunek do jedzenia, trzeba samodzielnie wytyczyć ścieżkę wiodącą między skrajnościami.

Strach przed jedzeniem to zjawisko zupełnie zrozumiałe – szczególnie w przypadku osób, które poza tym doświadczają stresu również w innych obszarach – zważywszy na to, jak się przedstawia żywnościowa rzeczywistość naszego życia. Z drugiej strony, takie nastawienie jest bardzo szkodliwe i świadczy o pewnym zaburzeniu, co spokojnie i merytorycznie tłumaczy w swojej jakże aktualnej dziś książce Renee McGregor. *Orthorexia nervosa* – zaburzenie, którego istota sprowadza się do obsesji na punkcie „właściwego” odżywiania się i prowadzi do poważnego ograniczenia spożycia pokarmów – nie jest może aż tak dobrze znana jak *anorexia nervosa*, ale może rodzić równie poważne skutki w sferze psychicznej i fizycznej. Ortoreksję diagnozuje się i leczy o tyle trudniej, że z punktu widzenia zewnętrznego obserwatora wiele zachowań typowych dla ortorektyka mieści się w kategoriach normalności, a może wręcz uchodzić za godne pochwały. Przez kilka ostatnich lat na brytyjskich listach bestsellerów królują książki o „czystej diecie” (choć wielu autorów ostatnio się od tego określenia odżegnuje). Koncepcja zakładająca, że w imię dobrego zdrowia warto zrezygnować z całych kategorii spożywczych – począwszy od chleba, przez cukry, gluten czy wręcz węglowodany w ogóle – zyskała sobie już status niemal mainstreamowej.

Tylko czym tak naprawdę jest owa czysta dieta? Definicje bardzo się od siebie różnią, w zależności od tego, kto się akurat na ten temat

wypowiada i do czego próbuje nas przekonać. Na Instagramie znajdziemy guru, którzy twierdzą, że czysta dieta jest zawsze wegańska, zawsze roślinna. Inni zgodzą się jednak na spożywanie niektórych rodzajów mięsa. Ogólnie chodzi o to, że istnieje jakiś idealnie czysty sposób odżywiania się, który uchroni nas przed dolegliwościami, a być może nawet zapewni nam długowieczność. Większość „ekspertów” tego nurtu zaleca opieranie diety na możliwie jak najświeższych, w maksymalnym stopniu organicznych warzywach i najwyższej klasy olejach tłoczonych na zimno. Brzmi to wszystko dobrze, bo przecież większości z nas z pewnością by nie zaszkodziło, gdybyśmy jedli nieco więcej warzyw, a za to trochę mniej cukru. Jak jednak słusznie zauważa Nigella Lawson, „czysta dieta” opiera się na dramatycznie niesłusznym spojrzeniu na jedzenie i na życie w ogóle. W 2016 roku Lawson napisała: „Jedzenie nie jest nieczyste, a przyjemności ciała są niezbędne do życia. Nie da się kontrolować życia poprzez kontrolowanie jedzenia”.

Pewna młoda kobieta, niewiele po dwudziestce, powiedziała mi, że przez ten romans naszej kultury z „czystą dietą” doświadczenie posiłku w gronie przyjaciół zupełnie straciło dla niej urok. Gdy tylko stara się wybrać coś z menu, raz po raz jedna z przyjaciółek krytykuje jej decyzję, sugerując, że w karcie na pewno znalazłoby się coś „lepszego”: coś wegańskiego, coś bez pszenicy albo nabiału, coś surowego albo coś, do czego zamiast zwykłych ziemniaków podają słodkie. Kobieta się tymi uwagami nie przejmowała i nadal zamawiała makaron, na który naprawdę miała ochotę, ale całe to zamieszanie odbierało jej radość płynącą ze wspólnego posiłku. Renee McGregor zwraca w swojej książce uwagę na to, że w przeciwieństwie do anoreksji, z którą ludzie na ogół zmagają się w tajemnicy, zachowania ortorektyczne mają często charakter ostentacyjny.

W imię własnego zdrowia psychicznego i prawa do dobrego jedzenia powinniśmy z całą mocą zwalczać koncepcję, jakoby istniał jakiś idealny składnik lub idealna dieta. Różnorodność diety nie powinna w nas budzić poczucia winy, lecz powinna dodawać nam sił i wzb-

gacać nasze doświadczenie człowieczeństwa. „Czysta dieta” – która ze zdrowiem nie ma nic wspólnego – to w istocie zakamufłowany ruch antyżywniowy, ponieważ w założeniu skłania nas do lekceważenia sygnałów odbieranych za pośrednictwem zmysłów i nakazuje nam bać się jedzenia.

Ta mądra książka stanowić będzie bardzo przydatną broń w tej walce. Przyda się każdemu, kto dostrzega u siebie pierwsze objawy ortoreksji, jak również każdemu, kto obserwuje u przyjaciela lub u kogoś bliskiego niepokojącą skłonność do eliminowania z diety pewnych składników. Trudno też wyobrazić sobie większy autorytet w tej dziedzinie niż Renee McGregor, która jako dietetyczka pracuje z wieloma osobami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania, ale wspiera również olimpijczyków. Z racji posiadanych kompetencji i praktycznej mądrości jej głos stanowi antidotum na ogrom nonsensu, który płynie w świat pod hasłem „zdrowego odżywiania się”. Jeśli zatem chcesz się dowiedzieć, dlaczego nierafinowane cukry wcale nie są lepsze niż ten biały rafinowany, dlaczego nie należy bez potrzeby ograniczać spożycia glutenu i dlaczego mleka orzechowe to niewiele więcej niż kosztowna woda, to zdecydowanie powinieneś sięgnąć po tę książkę. Nigdy nie zetknęłam się z bardziej przejrzystym komentarzem dotyczącym węglowodanów, które zdecydowanie nie są spożywczym diabłem, za to stanowią bardzo ważne źródło energii. Najbardziej jednak cenię tę książkę za przesycającego ją ducha współczucia. Renee McGregor zauważyła, jak powszechnie dokuczają nam brak wyrozumiałości dla samych siebie, gdy w grę wchodzi kwestia jedzenia. Dotyczy to zresztą w równym stopniu osób cierpiących na zaburzenia i osób od tych zaburzeń wolnych. Zawierając w swojej książce wnikliwie spostrzeżenia psychologiczne, Renee McGregor zachęca nas, abyśmy przestali się przejmować zasadami dotyczącymi odżywiania się, jedli węglowodany i – właśnie tak! – byli bardziej życzliwi dla siebie.

Bee Wilson

CO TO JEST ORTOREKSJA

Gdyby zapytać sto osób, co to jest ortoreksja, większość z nich popatrzy na nas z zaskoczeniem, a być może nawet z dezorientacją w oczach. Nieraz spotkałam się z taką reakcją, gdy opowiadałam komuś, o czym jest moja najnowsza książka. Nie widzę w tym jednak problemu. Ostatecznie jest to dość nowe pojęcie, opisujące w istocie względnie współczesny problem.

Czym zatem jest ortoreksja? Co to słowo znaczy i skąd się wzięło?

W 1996 roku doktor Steven Bratman, lekarz z San Francisco w Stanach Zjednoczonych, zaproponował stosowanie pojęcia *orthorexia nervosa* w odniesieniu do pacjentów, u których stwierdzał obsesję na punkcie zdrowego jedzenia. Człon *ortho-* pochodzi z greki i oznacza „właściwy” bądź „prawidłowy”. Z greki pochodzi również *orexia*, czyli słowo oznaczające „apetyt” lub „pragnienie”. Zatem anoreksja to „brak apetytu” (ponieważ przedrostek *an* oznacza „brak”), a ortoreksja oznacza „właściwy apetyt”. Dodatkowe określenie *nervosa* dotyczy obsesji na punkcie owego „właściwego” odżywiania się. Doktor Bratman nie tworzył tego pojęcia z myślą o diagnostyce, ale z czasem doszedł do wniosku, że dobrze opisuje ono konkretny problem w dziedzinie odżywiania.

Przenieśmy się teraz dziesięć lat do przodu. Ortoreksja ciągle jeszcze nie jest oficjalnie uznawana za zaburzenie odżywiania, nie trafiła bowiem do DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, por. ramka na stronie 18), niemniej wykazuje wiele cech z takimi zaburzeniami utożsamianych. Ludzie cierpiący na zaburzenia takie jak

anoreksja czy bulimia obsesyjnie liczą kalorie, ważą się i oceniają swoją sylwetkę w lustrze. Ta obsesja to jednak tylko zewnętrzna forma wyrazu świadcząca o potrzebie przeniesienia, przewyciężenia lub opanowania wewnętrznych lęków bądź zaburzeń na tle osobowościowym. Innymi słowy, te zaburzenia odżywiania mają głównie i przede wszystkim podłoże psychiczne, a nie fizyczne.

W tabeli na stronach 20–23 wyszczególnione zostały podobieństwa i różnice między ortoreksją a lepiej opisanymi zaburzeniami odżywiania, to znaczy anoreksją i bulimią. Takie ujęcie pomaga ułożyć ortoreksję pośród innych zaburzeń. Warto też pamiętać, że każdemu z tych zaburzeń towarzyszą zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD).

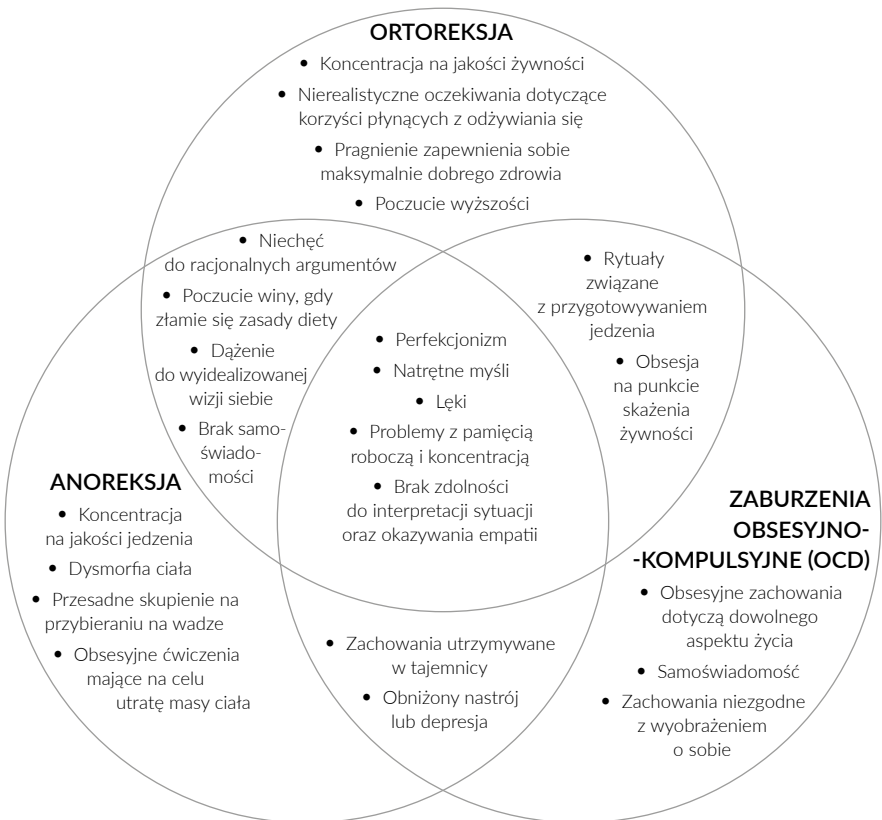
CO TO JEST DSM-5?

DSM-5 stanowi zbiór doświadczeń setek międzynarodowych ekspertów w dziedzinie zdrowia psychicznego. Prace nad tym zestawieniem trwały ponad dziesięć lat. Za sprawą tego wielkiego wysiłku i wzmoczonej pracy powstał kompleksowy zbiór, który zawiera definicje i klasyfikacje zaburzeń psychicznych. Opracowanie to ma usprawnić diagnostykę, leczenie i badania.

W momencie pisania tej książki najnowsza wersja zbioru opracowanego przez American Psychiatric Association pochodziła z 2013 roku i stanowiła powszechnie uznawane kompendium wiedzy na temat diagnostyki psychiatrycznej. Zbiór ten ma doniosłe znaczenie praktyczne, ponieważ zawiera konkretne zalecenia terapeutyczne dla lekarzy.

W katalogu zaburzeń znalazły się anoreksja i bulimia, nie trafiła tam natomiast jeszcze ortoreksja. Wiele wskazuje jednak na to, że wraz z kolejnymi aktualizacjami tego zestawienia ortoreksja może zyskać uznanie jako pełnoprawna choroba o konkretnej klasyfikacji klinicznej.

Poniższy diagram pokazuje, że chociaż anoreksja, ortoreksja oraz zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD) mają swoje charakterystyczne cechy, to wykazują też istotne podobieństwa, jeśli chodzi o objawy i specyfikę. Podobieństwa dają się zauważyć w szczególności w kwestii głównych cech osobowości oraz predyspozycji do określonych zachowań w danych warunkach. Więcej informacji na temat ortoreksji i OCD znajduje się na stronach 39–44.



	Anorexia nervosa	
Co to jest?	<ul style="list-style-type: none"> • Obsesyjny strach przed przyrostem wagi i przekonanie o własnej nadwadze • Ograniczanie poboru pokarmów w celu zmniejszenia liczby spożywanych kalorii • Możliwe wykształcenie nietypowych rytuałów związanych z jedzeniem 	
Wyobrażenie o ciele	<ul style="list-style-type: none"> • Pacjent jest przekonany, że jest gruby, nawet jeśli z racji kształtów i wagi ciała klasyfikuje się poniżej normy dla danego wzrostu i wieku • Zaburzony obraz własnego ciała 	
Objawy fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Niechętny stosunek do utrzymywania masy ciała nawet w dolnych granicach normy przewidzianej dla danego wieku i wzrostu. Jako kryterium diagnostyczne przyjmuje się wagę na poziomie poniżej 85 procent oczekiwanej dla danego wzrostu i wieku • W związku z tym u chorych stwierdza się czasem niskie ciśnienie krwi, omdlenia, zanik miesiączki u kobiet, wypadanie włosów, zmęczenie 	

CO TO JEST ORTOREKSJA

	Bulimia nervosa	Orthorexia nervosa
	<ul style="list-style-type: none"> • Nawracające epizody niekontrolowanego obżarstwa (spożywanie dużych ilości pożywienia w krótkim czasie), po których następuje etap oczyszczania się poprzez wywoływanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających, leków lub głodówek • Niekontrolowane objadanie się i następujące po nim oczyszczanie mają miejsce średnio co najmniej dwa razy w tygodniu 	<ul style="list-style-type: none"> • Obsesyjne przestrzeganie coraz bardziej restrykcyjnej „czystej” diety • Ograniczanie spożycia pokarmów na podstawie oceny „czystości” składników • Możliwe połączenie z nadmierną aktywnością fizyczną
	<ul style="list-style-type: none"> • Spadek masy ciała może być mniej zauważalny niż w przypadku anoreksji, pacjenci na ogół nie potrafią obiektywnie ocenić kształtu lub wagi własnego ciała • Zaburzony obraz własnego ciała 	<ul style="list-style-type: none"> • Utrata wagi jest zwykle mniej zauważalna niż w przypadku anoreksji, ale również i tu pacjenci nie potrafią obiektywnie ocenić kształtu lub wagi własnego ciała • Zaburzony obraz własnego ciała • Skupienie na wyglądzie i stanie skóry (na jej „blasku”), a także na rozmiarach ciała
	<ul style="list-style-type: none"> • Masa ciała zwykle normalna lub nadmierna dla danego wieku i wzrostu • W związku ze stosowanymi metodami oczyszczania organizmu mogą wystąpić owrzodzenia jamy ustnej lub problemy natury stomatologicznej, a także wahania masy ciała, nieprzyjemny zapach z ust, odwodnienie i zmęczenie 	<ul style="list-style-type: none"> • Masa ciała zwykle normalna dla danego wieku i wzrostu • Ograniczanie „nieczystego” pożywienia skutkuje usuwaniem z diety pewnych grup produktów (węglowodanów, glutenu, nabiału) bez uzasadnienia medycznego • Ograniczanie diety może skutkować niedoborami składników odżywczych, co może się objawiać zanikiem miesiączki, zmęczeniem, bólami głowy i anemią, a w niektórych przypadkach również problemami z trawieniem i nieprzyjemnym zapachem z ust

Objawy emocjonalne	<ul style="list-style-type: none"> • Depresja, lęki, zachowania obsesyjno-kompulsyjne, nasilony strach przed przybieraniem na wadze lub sytuacjami, w których trzeba jeść • Dysmorfia ciała, czyli brak zdolności do zgodnej z rzeczywistością oceny kształtu i wagi własnego ciała
---------------------------	---

Ortorektyk może nie spogląda w lustro z obawą i nie dostrzega w swoim ciele niczego, co należałoby zmienić poprzez bardziej uważne pilnowanie diety, ale ma obsesję na punkcie zdrowego żywienia, w którym upatruje sposobu na pozytywny wizerunek kojarzony z oczyszczaniem się i osiągnięciem stanu czystości. W niektórych przypadkach bodźcem wyzwalającym ortoreksję staje się choroba: „Jeśli tylko ograniczę spożycie cukrów, to się pozbędę problemu...”, „Jeśli nie będę jeść węglowodanów, przestanie mi dokuczać...”. Tak czy owak dążenie do poprawy samopoczucia skutkuje obsesyjnym poszukiwaniem sposobów na „oczyszczanie” diety.

Z czasem ortoreksja zaczyna wykraczać poza sferę odżywiania, a wówczas pojawiają się objawy związane z podejściem do aktywności fizycznej (por. ramka obok) oraz ogólnego samopoczucia. W związku z tym można by powiedzieć, że zgodnie z obecną wiedzą ortoreksja to obsesyjne podejście nie tylko do czystego odżywiania się, ale również do czystego życia.