

Χάνεις τον έλεγχο
με το φαγητό;



Ζήτα ενημέρωση
Ζήτα στήριξη
Ζήτα θεραπεία



www.keadd.gr



Οι καταστάσεις όπου το άτομο εμφανίζει διαταραγμένη σχέση με το φαγητό ονομάζονται **διατροφικές διαταραχές** και χαρακτηρίζονται από υπερβολική ενασχόληση με το φαγητό, το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση οδηγώντας σε επικίνδυνες και μη λειτουργικές συμπεριφορές.

Μία από αυτές τις διαταραχές είναι η αδηφαγική διαταραχή ή binge eating disorder, η οποία είναι πολύ συχνή σε άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος.

Αδηφαγική διαταραχή Binge Eating Disorder:

Χαρακτηρίζεται από κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής με αίσθηση απώλειας ελέγχου, συνοδευόμενη από συναισθήματα απέχθειας, ενοχών και ντροπής.

Το άτομο γίνεται δυσλειτουργικό, έχει ακατάστατες διατροφικές συνήθειες και συνήθως τρώει κρυφά. Το φαγητό αποτελεί μέσο διαχείρισης συναισθημάτων.

Διαγνωστικά Κριτήρια:

Συχνά επεισόδια κατανάλωσης μεγάλης ποσότητας τροφής, κατά τη διάρκεια των οποίων συμβαίνουν τουλάχιστον 3 από τα ακόλουθα:

- το άτομο τρώει πιο γρήγορα από τον συνηθισμένο ρυθμό
- τρώει μέχρι να νιώσει δυσφορία
- τρώει χωρίς να πεινάει
- τρώει μόνο του γιατί νιώθει ντροπή και αμηχανία
- νιώθει ανδία για τον εαυτό του και μεγάλες ενοχές
- υπάρχει έντονη δυσφορία μετά το επεισόδιο

Τα επεισόδια υπερφαγίας συμβαίνουν έστω και 1 φορά την εβδομάδα για 3 μήνες.

Δεν χρησιμοποιούνται μέθοδοι εκκαθάρισης ή ελέγχου βάρους (εμετός, υπεργυμναστική κλπ) όπως στην νευρική βουλιμία.



Σημάδια αναγνώρισης

- Αύξηση βάρους
- Αυξημένη κατανάλωση τροφής ενώ δεν πεινάει
- Πολύ γρήγορη κατανάλωση τροφής
- Δεν μπορεί να σταματήσει αν δεν τελειώσει το φαγητό
- Συνεχή τσιμπολογήματα
- Αναζήτηση φαγητού τις δύσκολες στιγμές
- Κλέψιμο-κρύψιμο τροφής

Επιπτώσεις

- Παχυσαρκία
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- Υπερλιπιδαιμία
- Υπέρταση
- Κατακράτηση υγρών
- Διαταραχές περιόδου
- Δυσκοιλιότητα
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
- Ακατάσχετη πείνα
- Εξάρτηση από τροφές

Αιτιολογία

Όπως σε όλες τις διατροφικές διαταραχές, η αιτιολογία είναι πολυπαραγοντική. Ψυχολογικοί παράγοντες όπως κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολία διαχείρισης των συναισθημάτων μπορεί να πυροδοτήσουν ένα υπερφαγικό επεισόδιο, καθώς το φαγητό μοιάζει σαν «μια διέξοδος από τα προβλήματα».

Όμως οι **βιολογικοί παράγοντες** είναι εξίσου σημαντικοί. Το άτομο μπορεί να στρέφεται σε υπερφαγικά επεισόδια εξαιτίας της υπογλυκαιμίας που προκαλείται από την πολύωρη ασιτία, της έλλειψης θρεπτικών συστατικών, της ανεπαρκούς πρόσληψης υδατανθράκων και της ελλιπούς παραγωγής νευροδιαβιβαστών που ρυθμίζουν το σύστημα πείνας και κορεσμού.

Όλα τα ανωτέρω μπορούν να διορθωθούν μέσω της **διατροφικής αποκατάστασης**, η οποία πρέπει να εφαρμοστεί προκειμένου το άτομο να ισορροπήσει θρεπτικά ώστε να μπορέσει στη συνέχεια να συνεργαστεί αποδοτικά και στο κομμάτι της ψυχοθεραπείας.

Θεραπεία

Η θεραπεία της αδηφαγικής διαταραχής απαιτεί τη συνεργασία με εξειδικευμένους θεραπευτές που θα φροντίσουν τη διατροφική αποκατάσταση και τη ψυχολογική υποστήριξη.

Ο εξειδικευμένος διαιτολόγος είναι υπεύθυνος να βοηθήσει το άτομο ώστε να αποκαταστήσει τις διατροφικές ελλείψεις μέσω των τροφών και των κατάλληλων συμπληρωμάτων, να επαναφέρει τον φυσιολογικό τρόπο σίτισης, να μάθει να αναγνωρίζει τα φυσιολογικά σημάδια πείνας και κορεσμού, να διαχειρίζεται την τροφή του σε έκτακτες περιπτώσεις και να ελέγξει το βάρος του.

Ο εξειδικευμένος ψυχολόγος ή ψυχίατρος θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του, να τα εκφράζει και να τα αποσυνδέσει από την κατανάλωση τροφής. Συχνά είναι απαραίτητη η συνεργασία με ιατρό που έχει εμπειρία σε περιστατικά διατροφικής διαταραχής προκειμένου να γίνουν οι απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, καθώς και με εξειδικευμένο γυμναστή που θα προτείνει το κατάλληλο πρόγραμμα γυμναστικής.

Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στην ιστοσελίδα του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών

www.keadd.gr

Wish
Προϊόντα
Υγιεινής Διατροφής

www.wish-snacks.gr