

# Διατροφικές Διαταραχές



[www.keadd.gr](http://www.keadd.gr)

## Τι είναι;



Οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες διαταραχές που χαρακτηρίζονται από υπερβολική ενασχόληση του ατόμου με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση οδηγώντας σε επικίνδυνες και μη λειτουργικές συμπεριφορές, όπως αυστηρές δίαιτες, υπεργυμναστική, εκκαθαριστικές μεθόδους ή υπερκατανάλωση τροφής.

Στις διατροφικές διαταραχές υπάρχει έντονη προκατάληψη για το βάρος και το σχήμα του σώματος.

## Νευρική Ανορεξία



Το άτομο κατά κύριο λόγο αρνείται να διατηρήσει το βάρος του σώματος του ακόμη και στα κατώτερα φυσιολογικά επίπεδα. Παρουσιάζει διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος (δηλαδή νομίζει ότι έχει παραπάνω κιλά), έντονο φόβο για την αύξηση του βάρους και την αλλαγή σχήματος του σώματός του επιδιώκοντας μια παιδική σιλουέτα. Πολύ συχνά στις γυναίκες απουσιάζει η έμμηνος ρύση ή δεν έχει εμφανιστεί σε έφηβες.

**Στα παιδιά και τους εφήβους μπορεί να υπάρχει καθυστέρηση της ανάπτυξης ή στασιμότητα του βάρους, χωρίς να εμφανίζεται απαραίτητα απώλεια κιλών.**



## Νευρική Βουλιμία

Τα άτομα εμφανίζουν συχνά επεισόδια υπερφαγίας, που συνοδεύονται από ακατάλληλες αντισταθμιστικές - εκκαθαριστικές μεθόδους (καθαρτικά ή διουρητικά χάπια, εμετό, υπεργυμναστική, αυστηρές δίαιτες) για να αντισταθμίσουν την πρόσληψη τροφής.

Η μεταβολή του βάρους επηρεάζει την συμπεριφορά και την αυτοεκτίμησή του ασθενούς. Τα άτομα επιδίδονται σε έναν φαύλο κύκλο δίαιτας - υπερφαγίας και εκκαθάρισης, που είναι ιδιαίτερα ψυχοφθόρος.



# Διατροφικές Διαταραχές Μη Προσδιοριζόμενες Διαφορετικά

Σε αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται όσες διαταραχές δεν πληρούν αυστηρά τα κριτήρια της νευρικής ανορεξίας και της νευρικής βουλιμίας αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν μέρος αυτών. Για παράδειγμα μπορεί κάποιος να χάσει μεγάλο μέρος του βάρους του, αρνούμενος την τροφή αλλά παρά όλα αυτά να έχει σταθεροποιηθεί σε φυσιολογικό βάρος ή ακόμα να εμφανίζει εκκαθαριστικές συμπεριφορές χωρίς έντονα επεισόδια υπερφαγίας.

**Η νευρική ορθορεξία**, η εμμονή δηλαδή με την κατανάλωση μόνο τροφών τις οποίες το άτομο θεωρεί υγιεινές/ καθαρές, είναι επίσης διατροφική διαταραχή και μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας.

## Αδηφαγική Διαταραχή

Χαρακτηρίζεται από κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής με αίσθηση απώλειας ελέγχου, συνοδευόμενη από συναισθήματα απέχθειας, ενοχών και ντροπής, τα οποία όμως δεν ακολουθούνται από εκκαθαριστικές ή αντισταθμιστικές μεθόδους, όπως στη νευρική βουλιμία.

Το άτομο έχει ακατάστατες διατροφικές συνήθειες, συνήθως τρώει κρυφά, έχει αυξημένο άγχος σε σχέση με τη διατροφή και αυξημένο σωματικό βάρος.

## Σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας

Παρατηρείται συχνότερα σε υπέρβαρα άτομα όπου οι περισσότερες από τις μισές θερμίδες της ημέρας καταναλώνονται τις βραδινές ώρες. Άλλα χαρακτηριστικά της διαταραχής περιλαμβάνουν υπερφαγία με προτίμηση σε φαγητά πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη, αϋπνία, ανησυχία, χαμηλή διάθεση τη νύχτα και πρωινή ανορεξία.

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

**[www.keadd.gr](http://www.keadd.gr)**

**Wish**  
Προϊόντα  
Υγιεινής Διατροφής

**[www.wish-snacks.gr](http://www.wish-snacks.gr)**