

## Zaburzenia odżywiania dotyczą coraz szerszej grupy osób

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 17, marzec 2026 12:09

Ewelina Kocemba

Odśloni: 422

---

Zaburzenia odżywiania to złożone schorzenia psychiczne, które wpływają nie tylko na sposób odżywiania, ale także na postrzeganie własnego ciała. Nieleczone mogą prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, a nawet śmierci.

Problem dotyczy nie tylko nastolatków. Choć najczęściej chorują kobiety, mężczyźni mogą stanowić około 25 proc. osób zmagających się z tymi zaburzeniami. Pierwsze objawy mogą pojawić się już u dzieci w wieku od 6 do 10 lat.

Przyczyny zaburzeń odżywiania są złożone i mogą obejmować m.in. brak akceptacji własnego wyglądu, krytykę ze strony otoczenia, zaburzone relacje rodzinne, występowanie chorób psychicznych lub uzależnień w rodzinie, perfekcjonizm, depresję, traumatyczne doświadczenia czy presję dotyczącą szczupłej sylwetki.

Do najczęstszych zaburzeń odżywiania należy **anoreksja**, czyli jadłowstręt psychiczny, polegający na celowym ograniczaniu jedzenia i dążeniu do niskiej masy ciała mimo niedowagi. Osoby chore często postrzegają siebie jako otyłe. Objawy obejmują m.in. suchą skórę, wypadanie włosów, obniżenie temperatury ciała, problemy trawienne, zmęczenie i obniżenie nastroju oraz trudność w koncentracji. W Polsce na anoreksję może chorować od 0,8 do 1,8 proc. dziewcząt poniżej 18. roku życia.

**Bulimia**, czyli żarłoczność psychiczna, charakteryzuje się nawracającymi epizodami objadania się, po których pojawia się poczucie winy i lęk przed przyrostem masy ciała. W odpowiedzi stosowane są zachowania kompensacyjne, takie jak wymioty, nadmierna aktywność fizyczna czy stosowanie środków przeczyszczających.

**Zaburzenie z napadami objadania się** polega na powtarzających się epizodach objadania bez zachowań kompensacyjnych. Towarzyszy mu poczucie winy i wstyd, a jego przyczyną często są silne emocje i stres.

Do zaburzeń odżywiania zalicza się również **ortoreksję**, polegającą na obsesyjnej kontroli jakości spożywanych produktów i eliminowaniu tych uznawanych za szkodliwe. Dotyka ona często osoby dorosłe w wieku 20–40 lat, szczególnie pracujące w zawodach medycznych lub związanych z żywieniem oraz osoby nadmiernie skupione na zdrowym odżywianiu. Może prowadzić do niedoborów składników odżywczych, a w skrajnych przypadkach do wyniszczenia organizmu i śmierci.

Leczenie zaburzeń odżywiania powinno być prowadzone przez lekarza specjalistę, we współpracy z psychoterapeutą i psychodietetykiem. Obejmuje ono najczęściej psychoterapię, farmakoterapię oraz wsparcie dietetyczne, a także pomoc dla rodziny i bliskich osoby chorej.

Nieleczone zaburzenia odżywiania mogą prowadzić do licznych powikłań zdrowotnych, takich jak zaburzenia hormonalne, problemy z pracą serca, bezpłodność, osteoporoza, choroby układu pokarmowego, zaburzenia elektrolitowe i odwodnienie, a także do depresji, niedoborów żywieniowych, otyłości, cukrzycy, wyniszczenia organizmu i śmierci.

*Źródło: pacjent.gov.pl*