

Zaburzenia odżywiania dotyczą coraz szerszej grupy osób

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 17, marzec 2026 12:09

Ewelina Kocemba

Odśłony: 1012

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