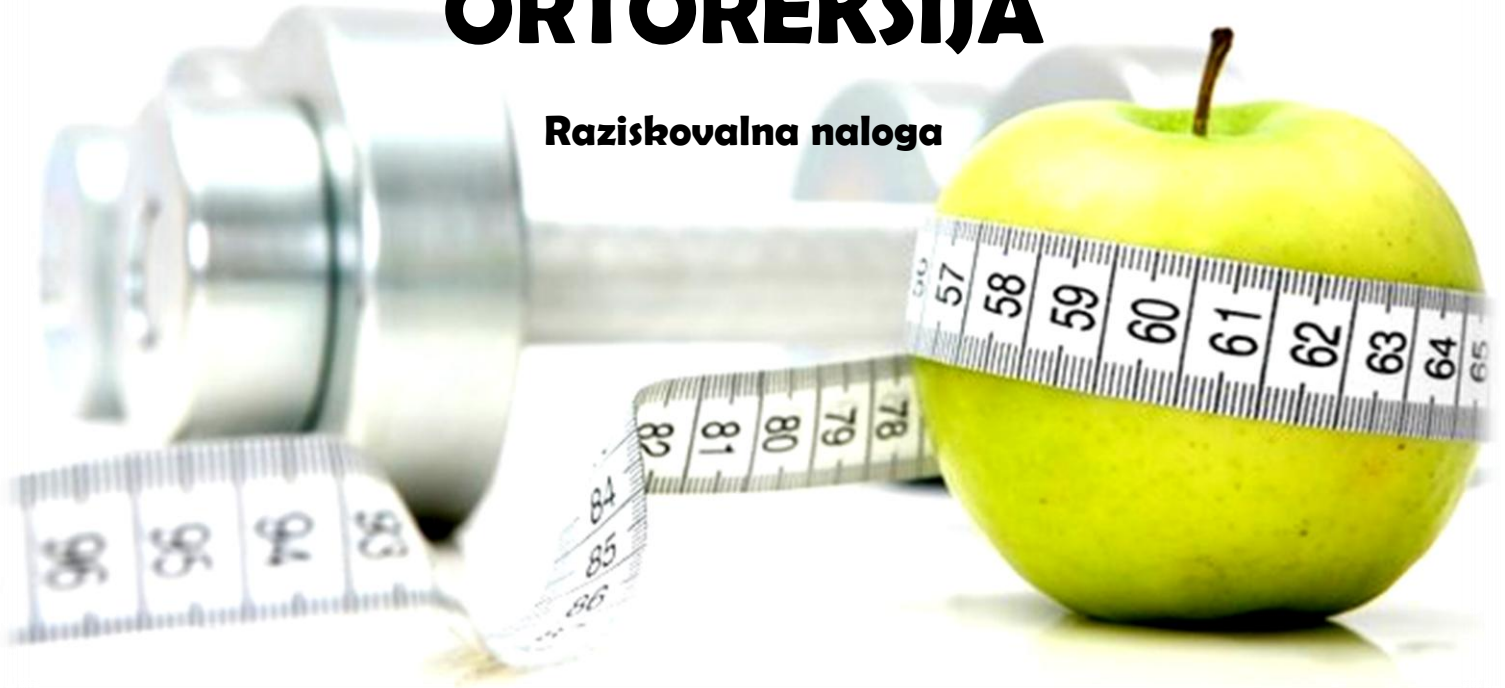




OSNOVNA ŠOLA LAVA CELJE

ORTOREKSIJA

Raziskovalna naloga



AVTORICI:

Katarina Pirc, 7. b

Nuša Zupan, 7. b

MENTORICA:

Ksenija Koštomaj, učiteljica biologije in gospodinjstva

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2015

KAZALO

1 UVODNI DEL	5
1.1 UVOD	5
1.2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE	5
1.3 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE	6
1.4 METODE DE LA	6
1.4.1 METODA DE LA Z VIRI IN LITERATURO	6
1.4.2 METODA ANKETIRANJA	6
1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV	6
1.4.4 METODA INTERVJUJA	6
2 TEORETIČNI DEL	7
2.1 KAJ JE ORTOREKSIJA?	7
.....	7
2.2 KAKO SE VSE SKUPAJ ZAČNE?	8
2.3 POSLEDICE	8
2.3.1 DVE FAZI ORTOREKSIJE	9
2.4 KAKO ZDRAVIMO ORTOREKSIJO?	9
2.4.1 BRATMANOV TEST ORTOREKSIJE	10
2.5 UTRINKI	10
3 EMPIRIČNI DEL	11
3.1 VZOREC	11
3.2 ČAS RAZISKAVE	11
3.3 OBDELAVA PODATKOV	11
4. INTERVJU	19
5 ZAKLJUČNI DEL	21
5.1 UGOTOVITVE	21
5.2 ZAKLJUČEK	22
6 VIRI	23
6.1 LITERATURA	23
6.2 INTERNETNI VIRI	23
6.3 VIRI SLIK	23
PRILOGE	24

KAZALO TABEL

Tabela 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?.....	12
Tabela 2: Ste že slišali za anoreksijo in bulimijo?	13
Tabela 3: Ste že slišali morda za ortoreksijo?	14
Tabela 4: Razmišljate o zdravi hrani večkrat na dan?	15
Tabela 5: Ali načrtujete obroke za več dni v naprej?	16
Tabela 6: Pogosto kupujete zdravo hrano, pazite kakšne izdelke kupujete (bio, eko)?	17
Tabela 7: Ali hrano pridelujete doma (sadje, zelenjava)?	18

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?	12
Graf 2: Ste že slišali za anoreksijo in bulimijo?	13
Graf 3: Ste že slišali morda za ortoreksijo?	14
Graf 4: Razmišljate o zdravi hrani večkrat na dan?	15
Graf 5: Ali načrtujete obroke za več dni v naprej?	16
Graf 6: Pogosto kupujete zdravo hrano, pazite kakšne izdelke kupujete (bio, eko)?	17
Graf 7: Ali hrano pridelujete doma (sadje, zelenjava)?	18

KAZALO SLIK

Slika 1: Obsedenost z zdravo hrano	7
Slika 2: Tesnoba	8
Slika 3: Svetovanje	9
Slika 4: Anketiranje (16. 12. 2014)	11

POVZETEK

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, koliko ljudi pozna motnje hranjenja, koliko ljudi je seznanjenih, da tudi pretirano ukvarjanje z zdravo hrano lahko vodi v obsedenost in ali poznajo ortoreksijo.

V teoretičnem delu sva predstavili ortoreksijo, kako se vse skupaj začne, posledice ortoreksije in zdravljenje le-te. Predstavili sva Bratmanov test, ki nam pove, ali ste na pragu ortoreksije ali pa ste ga morda že prestopili.

Drugi del naloge pa je bil namenjen raziskavi. Anketirali sva obiskovalce različnih starosti v Citycentru v Celju in njihove odgovore analizirali. Postavili sva si pet hipotez, ki sva jih na koncu potrdili oziroma ovrgli.

Opravili sva tudi intervju z Alenko Hafner, dr. med., spec. soc. med. in javnega zdravja, NIJZ, predstojnico Območne enote Kranj, ki se že od leta 1999 ukvarja z motnjami hranjenja, saj sva želeli izvedeti njene izkušnje in opažanja o motnjah hranjenja, med drugim tudi o ortoreksiji.

Pri raziskovanju sva uporabili več različnih metod. Vse te oblike dela so naju pripeljale do zanimivih rezultatov in ugotovitev.

1 UVODNI DEL

1.1 UVOD

Prehrana je naša vsakdanja tema. Dobra je za vse, za zdravje, za bolezen in če nimamo druge teme in smo vreme že obdelali, se začnemo pogovarjati o (pre)hrani. V te pogovore pogosto vnesemo še kilograme in o tem se lahko pogovarjamo ure in ure. Še več za nekatere je tema o prehrani resna. Zelo. Ker nimajo dovolj denarja za preživetje. Na drugi strani pa se včasih človek vpraša, kam je šla pamet. Prehrana je za nekatere tako pomembna stvar, da o njej že skoraj sanjajo, ne da jim miru, in tudi če niso "prehranski profesionalci", velik ali pretežen del svojega časa porabijo za prehrano. *(Polet, priloga Dela in Slovenskih novic, št. 02, 12. 2. 2015, str. 42–43)*

Prehranjevanje z zdravo hrano je vsekakor koristno, vendar le do neke mere. Pretirano ukvarjanje z zdravo prehrano in pravili prehranjevanja lahko začne pri posamezniku tako prevladovati, da zaobjame večji del vsakdana in povzroči tudi spremembo odnosa z drugimi ljudmi.

(http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/06_13JanaOrtoreksija.pdf, 4. 12. 2014)

Zdravo prehranjevanje je trend sodobne družbe, zaradi astronomskih cen "dobrih živil" pa je postalo celo neke vrste statusni simbol. Zdravo pa hitro lahko postane škodljivo, če tak način življenja vodimo v skrajnost. *(<http://www.diva.si/clanki/lifestyle/ortoreksija-prevec-zdravega-skodi>, 4. 12. 2014)*

Kar naprej beremo o super živilih in raznih dietah, ki nam lahko vrnejo zdravje, pa tudi o raznih E-jih in pesticidih, ki se jim moramo izogibati, če ne želimo zboleti. Zato verjetno ni presenetljivo, da postanejo nekateri z zdravo hrano dobesedno obsedeni. Razmišljajo samo še o tem, kaj bodo spravili vase in česa nikakor. Precej jasno je, da se skoraj ves čas ukvarjajo predvsem sami s seboj.

(<http://www.finance.si/261323/Ortoreksija---ko-zdrava-hrana-postane-sredi%C5%A1%C4%8De-vesolja>, 4. 12. 2014)

1.2 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, koliko ljudi je seznanjenih, da je tudi zdrava hrana lahko škodljiva in ali poznajo motnje hranjenja in med drugim tudi ortoreksijo.

Cilj raziskovalne naloge pa je, da čim več ljudi seznanimo o novi motnji hranjenja, in da tudi pretirano ukvarjanje z zdravo prehrano vodi v obsedenost in s tem v motnjo hranjenja.

1.3 HIPOTEZE RAZISKOVALNE NALOGE

Preden sva razdelili vprašalnik anketirancem, sva si postavili pet hipotez, ki sva jih analizirali ter v razpravi potrdili oz. ovrgli.

Najine hipoteze so naslednje:

Hipoteza 1: Ljudje bolj poznajo anoreksijo in bulimijo kot ortoreksijo.

Hipoteza 2: Mlajše ženske in moški (do 30 let) v večjem odstotku razmišljajo o zdravi hrani večkrat na dan.

Hipoteza 3: Večji odstotek mlajših oseb (do 30 let) načrtuje obroke za več dni v naprej kot starejše osebe (nad 30 let).

Hipoteza 4: Ljudje srednjih let (30–50 let) v manjšem odstotku kupujejo eko in bio živila.

Hipoteza 5: Večji odstotek starejših ljudi (50–71 let) kot mlajših (do 30 let) pridelava hrano doma.

1.4 METODE DELA

Pri raziskovalnem delu sva poskušali uporabiti čim več različnih metod dela, in sicer naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo obdelave podatkov,
- metodo intervjuja.

1.4.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Najpogostejši viri in literatura so bili spletni članki in članki iz knjig ter revij, ki so nama dali veliko informacij pri najinem raziskovalnem delu. Tudi slikovno gradivo sva poiskali na spletu.

1.4.2 METODA ANKETIRANJA

Del najine raziskovalne naloge je bilo tudi anketiranje. Želeli sva izvedeti nekaj o prehranjevanju ljudi v Celju in njihovo vedenje o motnjah hranjenja. Sestavili sva kratek vprašalnik, ki sva ga razdelili med obiskovalce Citycentra. Vprašalnik je obsegal 6 vprašanj zaprtega tipa. Tako sva dobili neposredne podatke.

1.4.3 METODA OBDELAVE PODATKOV

Vse vprašalnike, ki so bili ustrezno rešeni, sva pregledali, odgovore analizirali, nato pa izdelali preglednice in grafe. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Excel in Word. Za boljšo preglednost rezultatov sva uporabili stolpčne diagrame.

1.4.4 METODA INTERVJUJA

Odločili sva se, da bova intervjuvali zdravnico Alenko Hafner, dr. med., spec. soc. med. in javnega zdravja, NIJZ, predstojnico Območne enote Kranj, ki zelo dobro pozna motnje

hranjenja. Na podlagi njenih odgovorov sva želeli izvedeti, kakšne so njene izkušnje z bolniki – ortoreksiki in drugimi znanimi motnjami hranjenja.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ JE ORTOREKSIJA?

Ortoreksijo (orthos – pravilen, orexis – apetit) je kot motnjo hranjenja leta 1997 prvi opisal ameriški zdravnik Steven Bratman. Zanja sta značilni obsedenost z zdravim prehranjevanjem ter odvisnost od zdrave hrane, in sicer v taki meri, da to pomembno omejuje in ovira človekovo funkcioniranje v življenju ter pri delu. Po simptomatiki je po eni strani podobna anoreksiji, po drugi pa obsesivno kompulzivni motnji. (http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/06_13JanaOrtoreksija.pdf, 4. 12. 2014)

Zdravo prehranjevanje se spremeni v fanatično obsedenost z vsem organskim (bio, eko) izdelki. Njihov cilj ni hujšanje, temveč prehranjevanje po vnaprej načrtovanem jedilniku z izključno zdravimi in organskimi živili. Ta izraz je leta 1997 uporabil ameriški zdravnik Steven Bratman. Številni strokovnjaki takrat še niso verjeli, da gre za posebno motnjo, saj so menili, da v bolj blagi obliki takšno vedenje ni problematično, v resnejših primerih pa naj bi bilo izraz druge motnje, npr. anoreksije nervoze. (*EMZIN: hrana, revija za kulturo str. 103,104; avtor članka: J. Tina. Sentočnik, naslov: Ortoreksija*)



Slika 1: Obsedenost z zdravo hrano

2.2 KAKO SE VSE SKUPAJ ZAČNE?

Simptomi motnje se pojavijo postopno. Pogosto se začne z različnimi dietami, ki lahko prehajajo druga v drugo. Razmišljanje o hrani in ukvarjanje z njo zavzame več časa. Ko se življenjski ritem začne podrežati načinu prehrane, je to zanesljiv znak za alarm. Po navadi anamneza razkrije, da ima tak človek tudi vrsto drugačnih težav ali simptomov, kot so tesnoba, depresija, impulzivnost in druge motnje hranjenja. (http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/06_13JanaOrtoreksija.pdf, 4. 12. 2014)

Osebe, zasvojene z zdravo hrano, preplavi močan občutek krivde ali strahu, že ob misli, da bi zaužili nekaj, kar ni "zdravo". Načrtovanje jedilnika za naslednji dan jim lahko vzame tudi po več ur. Ob hrani se lahko popolnoma sprostijo le, če so prepričani, da jedo bio in organsko pridelane plodove. Odnose in aktivnosti jim kroji jedilnik. Če se "zdrave" diete uspešno držijo, jih to navdaja z občutkom samozavesti in nadzora. Z ljudmi, ki na način prehranjevanja ne pazijo, se ne družijo. Družbeno se izolirajo, da ne bi odstopali od načrta prehrane. Pri ortoreksiji se zdravo prehranjevanje spremeni v fanatično obsesnost z vsem organskim. Ljudje, ki bolehalo za ortoreksijo, so po navadi presuhi, a njihov cilj ni hujšanje, temveč prehranjevanje po vnaprej načrtovanem jedilniku z izključno zdravimi in organskimi živili. (<http://www.diva.si/clanki/lifestyle/ortoreksija-prevec-zdravega-skodi>, 4. 12. 2014)

2.3 POSLEDICE

Sčasoma človek izgublja nadzor nad prisilnim izločanjem škodljivih živil iz prehrane, simptomi, kot so hujšanje, bruhanje, pretirana telesna dejavnost, se vse bolj stopnjujejo. Vzporedno s tem pa se začne samopodoba ponovno zniževati, povečujeta se tesnoba in opuščanje družabnih stikov, zlasti tistih, ki so vezani na prehranjevanje. Storilnost in učinkovitost upadata na vseh področjih, pojavijo se depresivni simptomi. Ortoreksija se lahko konča tako kot anoreksija – s hudo podhranjenostjo, socialnim umikom, depresijo in anksioznostjo. V tej fazi ljudje po navadi poiščejo pomoč, vendar ne zaradi motenj prehranjevanja, temveč zaradi spremljajočih simptomov, saj v prehranjevalnih navadah pogosto še vedno ne vidijo težave. Ortoreksični odrasli lahko svojo prehransko motnjo razširijo celo na svoje otroke, ki seveda nimajo izbire. Znane so škodljive posledice npr. ortodoksnega veganstva pri otrocih, ker otroci iz take prehrane ne dobijo vseh potrebnih hranilnih snovi za zdrav telesni razvoj. (http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/06_13JanaOrtoreksija.pdf, 4. 12. 2014)



Slika 2: Tesnoba

2.3.1 DVE FAZI ORTOREKSIJE

Vse motnje hranjenja potekajo v dveh fazah. Prva faza so tako imenovani medeni tedni, ko se človek počuti bolje in samozavestneje, saj ima občutek, da je zase storil nekaj koristnega. V tej fazi je bolezenski dobiček večji kot škoda. V tem obdobju je težko pristopiti terapevtsko, ker se ljudje počutijo dobro. Kasneje pa pride do trenutka, ko oseba izgubi nadzor in bolezen začne nadzorovati njo.

Pojavi se druga faza, imenovana dekompenzacija, kjer zaradi odrekanja večini hrane pride do podhranjenosti. Vzporedno poteka tudi proces socialne izolacije, saj te osebe ne hodijo več ven s prijatelji na kosilo, ker nikoli ne vedo, kaj bodo dobile na krožniku. Poleg omejevanja socialnih stikov pa pride tudi do čustvenih motenj, predvsem depresij. (<http://www.finance.si/261323/Ortoreksija---ko-zdrava-hrana-postane-sredi%C5%A1%C4%8De-vesolja>, 4. 12. 2014)

2.4 KAKO ZDRAVIMO ORTOREKSIJO?

Zdravljenje ortoreksije ne poteka le na površinski ravni, torej ne gre le za obvladovanje simptomov, temveč vključimo tudi dinamsko psihoterapijo, kar pomeni, da raziščemo tudi vzroke za nastanek motnje. Pri okrevanju pa imajo lahko pomembno vlogo tudi družina in prijatelji; s pozitivnim zgledom in podporo lahko človeku, ki želi končati svoj boj s hrano, ponudijo varno okolje. (<http://www.finance.si/261323/Ortoreksija---ko-zdrava-hrana-postane-sredi%C5%A1%C4%8De-vesolja>, 4. 12. 2014)



Slika 3: Svetovanje

2.4.1 BRATMANOV TEST ORTOREKSIJE

S spodnjimi vprašanji lahko preverite, ali ste na pragu ortoreksije ali pa ste ga morda že prestopili. Kdor odgovori pritrdilno na štiri vprašanja, stopa po poti ortoreksije; več pritrdilnih odgovorov pa povečuje sum obolenosti.

- Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure na dan?
- Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?
- Ali vam je prehrabna vrednost obroka pomembnejša od uživanja v hrani?
- Ali se vam je ob ukvarjanju z zdravo prehrano znižala kakovost življenja?
- Ali postajate čedalje strožji v izboru hrane, ki jo uživате?
- Se počutite bolj samozavestni, ko jeste zdravo hrano?
- Ste se zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste nekoč uživali?
- Ali se zaradi svojega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?
- Ali se počutite krive, če jeste hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?
- Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in omogoča kontrolo nad sabo?

(<http://www.finance.si/261323/Ortoreksija--ko-zdrava-hrana-postane-sredi%C5%A1%C4%8De-vesolja>, 4. 12. 2014)

2.5 UTRINKI

- Resne znanstvene raziskave kažejo, da večina tistih (2/3), ki se lotijo diet, po začetni izgubi teže pridobi več teže nazaj. Diete večinoma torej redijo.
- Ko se lotimo diete pravzaprav ne spremenimo našega odnosa do hrane v glavi, imamo pa veliko možnosti, da razvijemo negativno obsedenost s hrano.
- Znanje o prehrani ne bomo našli na internetu, pravo znanje ima podlago v bioloških znanosti, ki jih moramo najprej razumeti, delovanje telesa v zdravju in bolezni, da lahko presojamo informacije on-line.
- Vaša dieta je dobra takrat, ko jeste hrano, pri kateri je teža stabilna, zdravje dobro in ste lahko polno aktivni na vseh področjih življenja. Pa še radi jo imate. (*Polet, priloga Dela in Slovenskih novic, št. 02, 12. 2. 2015, str. 42–43*)

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 100 vprašalnikov, ki so jih izpolnili ljudje različnih starosti v trgovskem nakupovalnem središču Citycentra v Celju.

Po spolu in starosti je bilo anketiranih 100 ljudi:

ŽENSKE (79):

- do 30 let: 37
- 30–50 let: 31
- 50–71 let: 11

MOŠKI (21):

- do 30 let: 6
- 30–50 let: 5
- 50–71 let: 10

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketiranje ljudi različnega spola in starosti je potekalo naključno v trgovskem centru Citycentra, 16. 12. 2014, v popoldanskem času.



Slika 4: Anketiranje (16. 12. 2014)

3.3 OBDELAVA PODATKOV

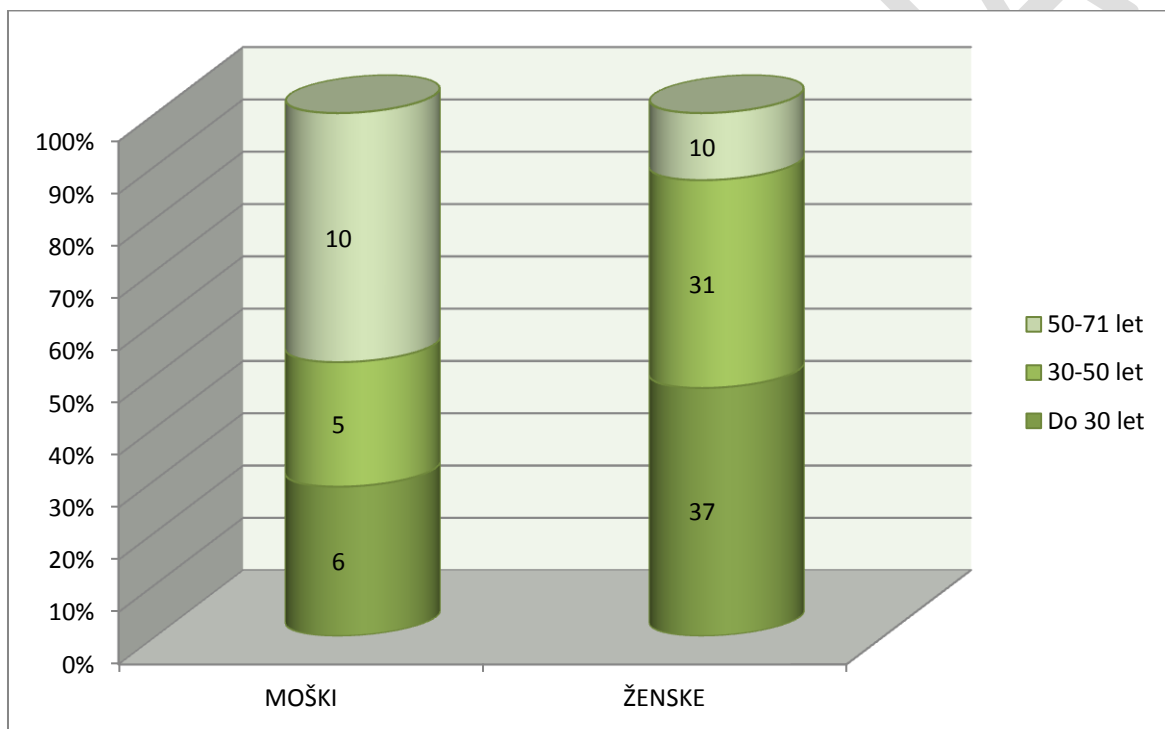
Izpolnjene anketne vprašalnike sva razvrstili po spolu in starosti. Podatke sva predstavili v številkah in odstotkih ter jih prikazali v tabelah in grafih. Pri tem sva uporabili programa Microsoft Office Word in Microsoft Office Excel.

1. KOLIKO ANKETIRANCEV JE SODELOVALO?

Tabela 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?

SPOL	MOŠKI			ŽENSKE			SKUPAJ
STAROST	do 30 let	30–50 let	50–71 let	do 30 let	30–50 let	50–71 let	
Število	6	5	10	37	31	11	100

Graf 1: Koliko anketirancev je sodelovalo?



2. STE ŽE SLIŠALI ZA ANOREKSIJO IN BULIMIJO?

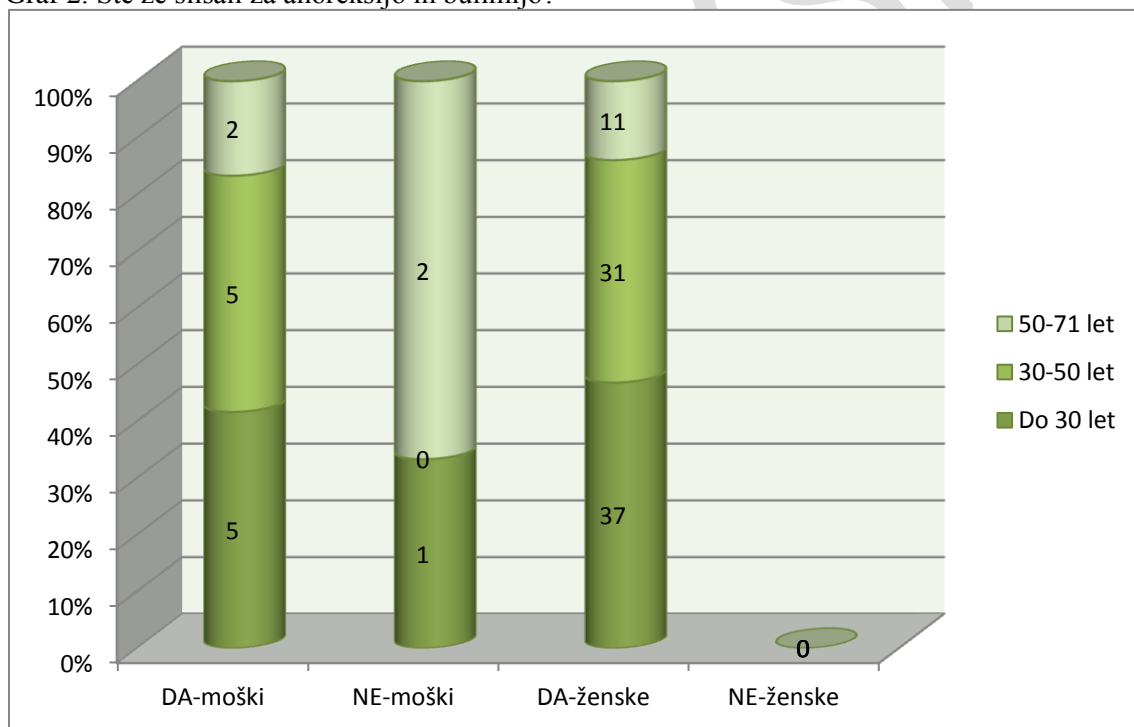
a) DA

b) NE

Tabela 2: Ste že slišali za anoreksijo in bulimijo?

SPOL	MOŠKI			ŽENSKE			SKUPAJ
STAROST	do 30 let	30–50 let	50–71 let	do 30 let	30–50 let	50–71 let	
DA	5	5	8	37	31	11	96
NE	1	0	2	0	0	0	4

Graf 2: Ste že slišali za anoreksijo in bulimijo?



Iz grafa lahko razberemo, da vse ženske različnih starosti v primerjavi z moškimi poznajo anoreksijo in bulimijo. Večina starejših moških pa teh motenj hranjenja ne pozna.

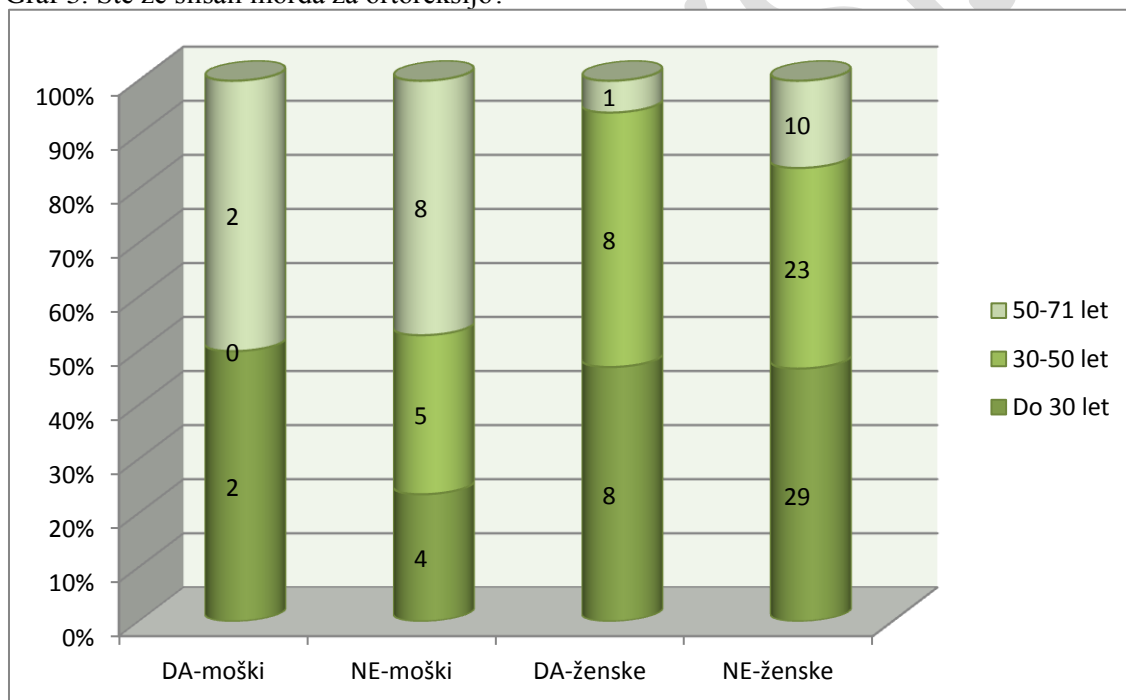
3. STE ŽE SLIŠALI MORDA ZA ORTOREKSIJO?

- a) DA
- b) NE

Tabela 3: Ste že slišali morda za ortoreksijo?

SPOL	MOŠKI			ŽENSKE			SKUPAJ
STAROST	do 30 let	30–50 let	50–71 let	do 30 let	30–50 let	50–71 let	
DA	2	0	2	8	8	1	21
NE	4	5	8	29	23	10	79

Graf 3: Ste že slišali morda za ortoreksijo?



Iz grafa lahko razberemo, da pozna ortoreksijo komaj 20 % moških in žensk različnih starosti.

4. RAZMIŠLJATE O ZDRAVI HRANI VEČKRAT NA DAN?

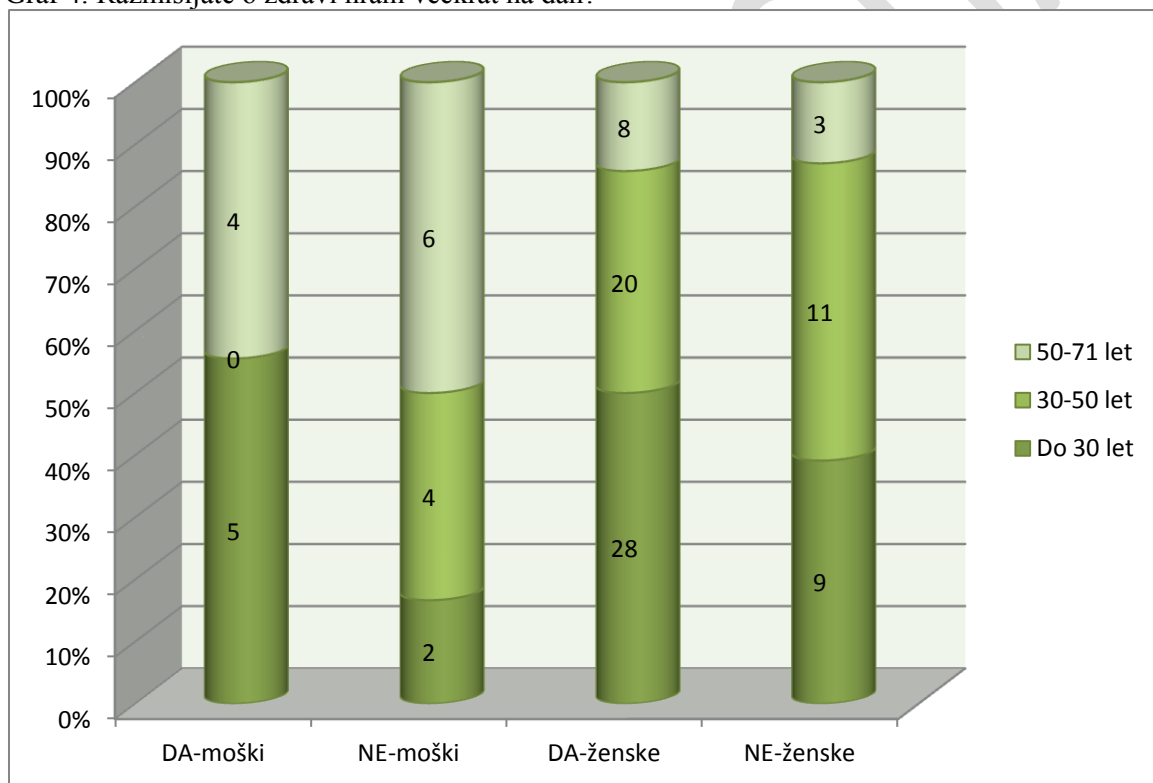
a) DA

b) NE

Tabela 4: Razmišljate o zdravi hrani večkrat na dan?

SPOL	MOŠKI			ŽENSKE			SKUPAJ
	do 30 let	30–50 let	50–71 let	do 30 let	30–50 let	50–71 let	
DA	5	0	4	28	20	8	65
NE	2	4	6	9	11	3	35

Graf 4: Razmišljate o zdravi hrani večkrat na dan?



Iz grafa je razvidno, da o zdravi prehrani večkrat na dan razmišljajo ženske in moški v starosti do 30 let.

5. ALI NAČRTUJETE OBROKE ZA VEČ DNI V NAPREJ?

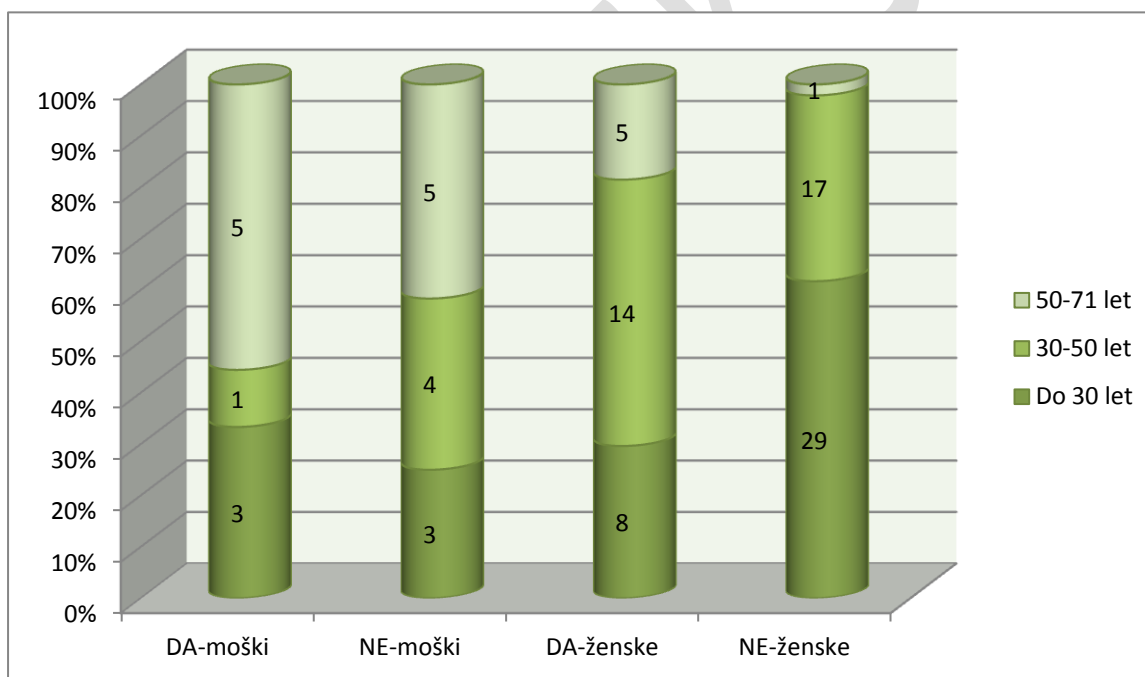
a) DA

b) NE

Tabela 5: Ali načrtujete obroke za več dni v naprej?

SPOL	MOŠKI			ŽENSKE			SKUPAJ
STAROST	do 30 let	30–50 let	50–71 let	do 30 let	30–50 let	50–71 let	
DA	3	1	5	8	14	5	36
NE	3	4	5	29	17	1	64

Graf 5: Ali načrtujete obroke za več dni v naprej?



Iz grafa je razvidno, da več žensk v srednjih letih od 30–50 let načrtuje obroke za več dni v naprej in prav tako moški od 50.–71. leta.

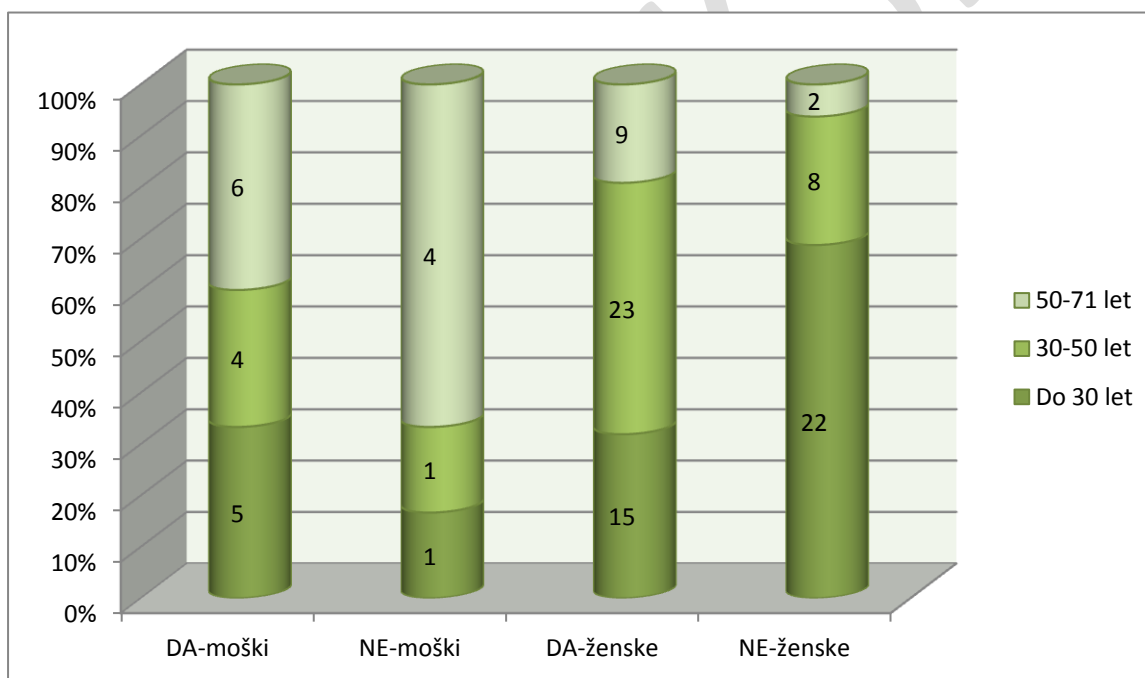
6. POGOSTO KUPUJETE ZDRAVO HRANO, PAZITE KAKŠNE IZDELKE KUPUJETE (BIO, EKO)?

- a) DA
- b) NE

Tabela 6: Pogosto kupujete zdravo hrano, pazite kakšne izdelke kupujete (bio, eko)?

SPOL	MOSKI			ŽENSKE			SKUPAJ
	do 30 let	30–50 let	50–71 let	do 30 let	30–50 let	50–71 let	
DA	5	4	6	15	23	9	62
NE	1	1	4	22	8	2	38

Graf 6: Pogosto kupujete zdravo hrano, pazite kakšne izdelke kupujete (bio, eko)?



Iz grafa lahko razberemo, da ženske v srednjih letih od 30–50 let pogosteje kupujejo bio in eko izdelke kot mlajše. Večina mlajših moških kupuje bio in eko izdelke.

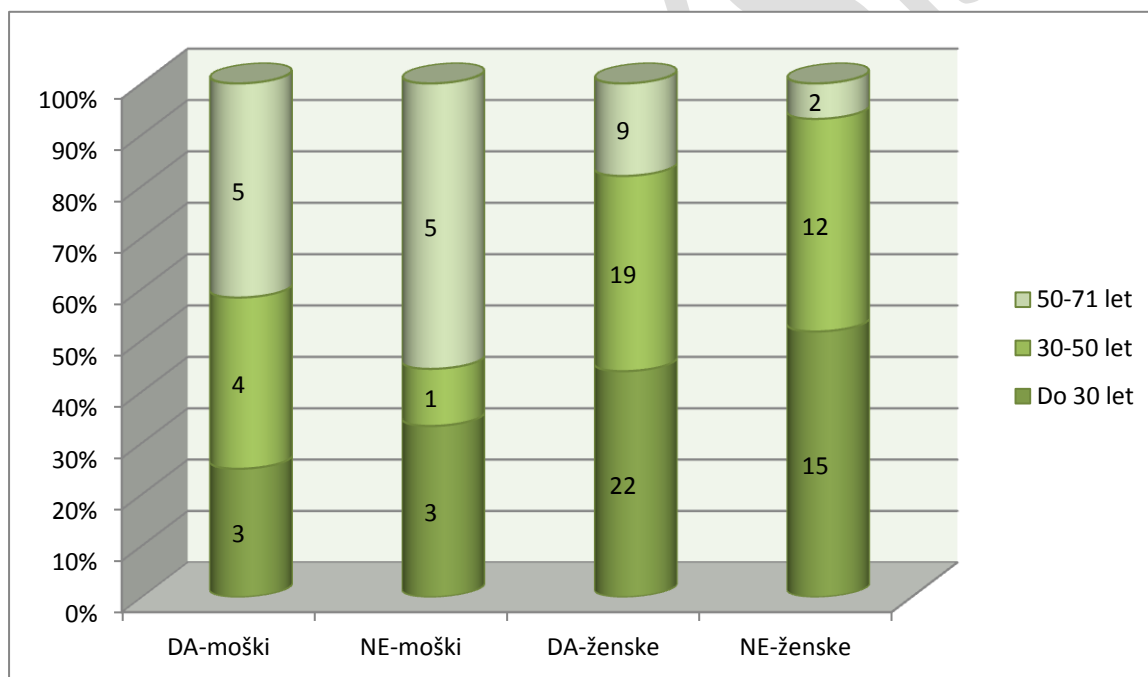
7. ALI HRANO PRIDELUJETE DOMA (SADJE, ZELENJAVA)?

- a) DA
- b) NE

Tabela 7: Ali hrano pridelujete doma (sadje, zelenjava)?

SPOL	MOŠKI			ŽENSKE			SKUPAJ
	do 30 let	30–50 let	50–71 let	do 30 let	30–50 let	50–71 let	
DA	3	4	5	22	19	9	62
NE	3	1	5	15	12	2	38

Graf 7: Ali hrano pridelujete doma (sadje, zelenjava)?



Iz grafa je razvidno, da večina anketiranih, tako moških kot žensk, prideluje hrano doma. Ta podatek nama ni razumljiv, ker so verjetno mislili, da uživajo hrano, ki je pridelana doma, in da je ne pridelujejo sami.

4. INTERVJU

1. Prosim, če se nama lahko na kratko predstavite! (Ime, priimek, izobrazba, število let študija, zakaj ste se odločili za ta poklic ...)

Alenka Hafner, dr. med., spec. soc. med. in javnega zdravja, NIJZ, predstojnica Območne enote Kranj – Torej po poklicu sem zdravnica (5 let študija, 1 leto absolventski staž – naziv : dr. med., nato še 4 leta specializacije).

2. Kot ste povedali, se ukvarjate z različnimi zasvojenostmi. Je med njim tudi ortoreksija?

V okviru svojega dela se že od leta 1999 ukvarjam z motnjami hranjenja. To je tema, ki sem se je lotila najprej v okviru specialistične naloge, nato pa sem jo v okviru različnih projektov in nacionalnega programa nadgrajevala do danes. Ortoreksija je ena od novejših motenj hranjenja, ki v strokovnih krogih še niti ni priznana kot samostojna entiteta – mednarodna klasifikacija bolezni in stanj (MKB 10) je še ne opisuje. Povedano manj strokovno, motenj hranjenja uradno še ne ločujemo na anoreksijo, bulimijo, prisilno prenažanje, ortoreksijo in bigoreksijo, MKB 10 opisuje le anoreksijo in bulimijo.

3. Katere motnje hranjenja so najpogostejše in ali je med njimi tudi ortoreksija?

Podatkov o razširjenosti motenj hranjenja je malo, predvsem slovenskih, prav s tem se zelo veliko ukvarjam. V Sloveniji nimamo še nobene prave raziskave, ki bi se ukvarjala z razširjenostjo motenj hranjenja v celotni populaciji (tudi v svetu jih ni veliko), imamo pa podatke o razširjenosti motenj hranjenja na osnovi stika z zdravstveno službo, torej vemo, koliko ljudi išče pomoč zaradi motenj hranjenja (MH). Vendar je pri MH značilno, da osebe iščejo pomoč pozno, nekateri pa niti nikdar ne pridejo zaradi motnje hranjenja po pomoč k zdravniku. Na osnovi podatkov iz tuje literature je najpogostejša motnja hranjenja prisilno prenažanje, sledi bulimija in potem anoreksija. Podatkov o razširjenosti ortoreksije in bigoreksije je malo.

4. Ste že naleteli na kakšen primer ortoreksije? Če ste, jo je bilo težko prepoznati, ali ste takoj vedeli, da gre za njo?

Kot specialist socialne medicine in javnega zdravja se ukvarjam z raziskavami in pripravo programov ter gradiv za preprečevanje in zgodnje odkrivanje MH, tako da moje delo ni vezano na zdravljenje bolnikov in dnevni stik z njimi. Sem se pa seveda že srečala z osebami tudi z ortoreksijo.

5. Ali je znan podatek koliko je primerov ortoreksije v Slovenji ?

V tem trenutku vam na to ne morem odgovoriti. Tega podatka pa v obliki, ki jo želite vi, ni.

6. Menite, da veliko ljudi prikriva to zasvojenost in ali se jo težko opazi ali prepozna?

Večina oseb z MH dolgo prikriva svojo motnjo. Razlogov za to je več in so različni. Le eden od njih je, da so vse motnje hranjenja duševne motnje, in da ljudje zaradi njih pozno iščejo zdravniško pomoč. Tudi drugod po svetu situacija ni dosti drugačna, saj različni podatki kažejo, da strokovnjaki vidijo le polovico ali še manj obolelih, zato je tudi le manjšina obolelih deležna specialističnega zdravljenja. Vse to pa seveda lahko vpliva tudi na izid bolezni.

7. Ali vam je mogoče kdo od kolegov zdravnikov povedal za kakšen tak primer?

Tudi ortoreksija je obravnavana v okviru Ekspertne skupine za motnje hranjenja, kjer se strokovnjaki različnih profilov srečujemo na temo motenj hranjenja.

8. Je bilo kdaj razpisno kakšno izobraževanje – predavanje o tej zasvojenosti?

Ortoreksija je obravnavana kot že omenjeno v sklopu motenj hranjenja in izobraževanj na to temo za različne ciljne skupine je kar precej (za učitelje in šolske svetovalne delavce, za starše, za zdravnike različnih specialnosti, itd.)

9. Mislite, da mediji – reklame, slike postav ljudi na internetu, mnenja zvezdnikov, članki o zdravi hrani vplivajo na način prehranjevanja ljudi?

Socialno okolje, v katerem živimo, seveda vpliva tudi na naše življenje, na naš način obnašanja. Bolj kot je oseba negotova, nesigurna, bolj je odvisna od mnenj in vplivov drugih. Bolj si želi, da bi s svojim obnašanjem, dejanji in izgledom ugajala tudi drugim. In prav slaba samopodoba je skupni imenovalec vseh motenj hranjenja. Torej odgovor je da. Mediji – reklame, slike postav ljudi na internetu, mnenja zvezdnikov, članki o zdravi hrani vplivajo na način prehranjevanja ljudi. So pa mediji lahko tudi eden od dejavnikov za razvoj MH.

5 ZAKLJUČNI DEL

5.1 UGOTOVITVE

Hipoteza 1: Ljudje bolj poznajo anoreksijo in bulimijo kot ortoreksijo.

Iz prvega in drugega vprašanja v vprašalniku je razvidno, da ljudje različnega spola in starosti bolj poznajo anoreksijo in bulimijo kot ortoreksijo, zato smo hipotezo potrdile.

Hipoteza 2: Mlajše ženske in moški (do 30 let) v večjem odstotku razmišljajo o zdravi hrani večkrat na dan.

Iz četrtega vprašanja je bilo razvidno, da mlajše ženske in moški res razmišljajo o zdravi prehrani večkrat na dan, zato smo tudi to hipotezo potrdile.

Hipoteza 3: Večji odstotek mlajših oseb (do 30 let) načrtujejo obroke za več dni vnaprej kot starejše osebe (nad 30 let).

Iz petega vprašanja je razvidno, da večji odstotek starejših oseb načrtuje obroke za več dni vnaprej kot mlajše, zato nismo potrdile hipoteze.

Hipoteza 4: Ljudje srednjih let (od 30–50 let) v manjšem odstotku kupujejo eko in bio živila.

Ta hipoteza ni potrjena, ker ljudje srednjih let v večjem odstotku kupujejo eko in bio živila, kar je razvidno iz šestega vprašanja.

Hipoteza 5: Večji odstotek starejših ljudi (50–71 let) kot mlajših (do 30 let) pridelata hrano doma.

To hipotezo nismo ne potrdile in ne ovrgle, zaradi dvoumnega odgovora na sedmo vprašanje.

5.2 ZAKLJUČEK

Iz rezultatov ankete in intervjuja lahko povzameva, da v Sloveniji nimamo še nobene prave raziskave, ki bi se ukvarjala z razširjenostjo motenj hranjenja v celotni populaciji. Podatkov o razširjenosti ortoreksije je malo.

Socialno okolje, v katerem živimo, vpliva na naše življenje, na naš način obnašanja. Slaba samopodoba je skupni imenovalec vseh motenj hranjenja.

Mediji – reklame, slike postav ljudi na internetu, mnenja zvezdnikov, članki o zdravi hrani močno vplivajo na način prehranjevanja ljudi. Lahko so tudi eden izmed dejavnikov za razvoj motenj hranjenja.

Izkazalo se je, da ljudje poznajo bolj anoreksijo in bulimijo kot ortoreksijo.

Mlajše ženske in moški so tisti, ki pogosteje razmišljajo o zdravi prehrani večkrat na dan.

Ljudje srednjih let so bolj osveščeni in v večjem odstotku kupujejo eko in bio živila.

Vse motnje hranjenja so pravzaprav duševne motnje in ljudje zaradi njih pozno iščejo zdravniško pomoč.

Meniva, da je ortoreksija prisotna, vendar ni opazna tako kot vse ostale motnje hranjenja, ki jih je težko prepoznati. Ortoreksija je motnja današnjega časa, ki še ni povsem raziskana.

6 VIRI

6.1 LITERATURA

- REVIJA ZDRAVJE, maj 2014, št. 411, letnik 36.
- Članek: Ko si upam jesti povsem »neoporečno« hrano str. 34–37.
- EMZIN: Hrana, revija za kulturo str. 103,104; avtor članka: J. Tina. Sentočnik, naslov: Ortoreksija.
- Polet, priloga Dela in Slovenskih novic, št. 02, 12. 2. 2015, str. 42–43.

6.2 INTERNETNI VIRI

- <http://www.finance.si/261323/Ortoreksija---ko-zdrava-hrana-postane-sredi%C5%A1%C4%8De-vesolja>
- <http://www.diva.si/clanki/lifestyle/ortoreksija-prevec-zdravega-skodi>
- <http://www.siol.net/trendi/zdravje/2008/04/ortoreksija.aspx>

6.3 VIRI SLIK

- http://psn.sdn.si/sn/img/s800x449/08/092/633426383614858240_1.jpg
- <http://www.mlad.si/files/novice/ortoreksija-490x298.jpg>
- http://www.svetloba.si/static/event/4136/CM-tesnoba_sc1.jpg
- <http://www.vaspsiholog.com/wp-content/uploads/2010/09/psiho-i-savetovanje.jpg>

PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik

ORTOREKSIJA

VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sva Nuša Zupan in Katarina Pirc, učenki 7. b razreda, OŠ Lava. Delava raziskovalno nalogo o ortoreksiji in vas prosiva, da izpolnite vprašalnik. Z vašo pomočjo bova lahko prišli do zanimivih ugotovitev.

Že vnaprej hvala za sodelovanje!

STAROST:

- a) do 30 let
- b) 30–50 let
- c) 50–71 let

Spol:

- a) ženski
- b) moški

Vprašanja:

- | | | | |
|----|---|----|----|
| 1. | Ali poznate ortoreksijo? | DA | NE |
| 2. | Ali poznate anoreksijo in bulimijo? | DA | NE |
| 3. | Ali razmišljate o zdravi prehrani večkrat na dan? | DA | NE |
| 4. | Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej? | DA | NE |
| 5. | Ali pogosto kupujete zdravo hrano, pazite kakšne izdelke kupujete (bio, eko)? | DA | NE |
| 6. | Ali hrano pridelujete doma (sadje, zelenjava)? | DA | NE |



ORTOREKSIJA

**Kdor z izbiro zdrave hrane pretirava,
ortoreksija mu nagaja.
Naseli se mu v mislih,
in mu ne pusti čipsa gristi.**

**Sadje, zelenjava,
to pojedina je zdrava
in kdor odvisen od tega je,
pravi ortoreksik je.**

**Anoreksik, ortoreksik
sku`p prebivata
in v žlahti sta.**

Katarina Pirc in Nuša Zupan