

Patologická posedlost zdravým jídlem má svoje jméno – říká se jí ortorexie.

Když se někdo zabývá především tím, co jí, pečlivě studuje i ta nejmenší písmenka na etiketách, nevzal by do úst geneticky upravenou potravinu, ani nic, co obsahuje éčka... začíná to být na pováženu. ■ Eva Jedelská

# NEBEZPEČNÁ zdravá strava

Tak ono už vadí i to, když někdo chce žít zdravě? – divíte se možná. Bohužel, žijeme v době extrémů. Miliony lidí šidí svůj organismus „prázdnými kaloriemi“, bezcennou stravou, neobsahující nic než energii a pestrou sbírku přídavných chemikálií; ve stejný okamžik umírají mladé dívky na dobrovolnou chronickou podvýživu. Logickým důsledkem poněkud neurotického vztahu dnešního civilizovaného člověka k jídlu jsou poruchy příjmu potravy. A osklivě „zvrhnout“ se může i původně rozumná snaha o zdravé stravování.

## JÍDLO – JEDINÉ, CO MĚ ZAJÍMÁ

Zatímco u anorektiček (dnes už i u anorektiků, i když jsou pořád vzácní) je primárním problémem množství jídla, ortorektici jsou posedlí otázkami kvality. Jaké látky jsou pro zdraví a dlouhý život nezbytné? V jakých poměrech a jaké formě? Základní motivací nebývá touha zhubnout, ale celkem chvaly-hodná snaha pomoci si od nějakých potíží, posílit celkový zdravotní stav a vyvarovat se civilizačních nemocí. Adept dokonalého zdraví tedy pečlivě studuje odborné příručky a tabulky živin, postupně vylučuje z jídelníčku nežádoucí potraviny a posléze celé jejich skupiny. Často přechází na vegetariánství či makrobiotiku. Stravování je stále komplikovanější záležitostí – velká část potravin, dostupných v běžných obchodech, je nepřijatelná (použití konzervantů, dochucovadel a barviv, nebo původ), stejně jako jídlo v restauracích. Jídelníček je třeba plánovat několik dní dopředu; do práce se bere doma připravená svačina. Velkým problémem se samozřejmě stávají návštěvy, oslavy a dovolené – posedlost zdravím tak může vést až ke společenské izolaci. A že se okolí diví a možná i směje? Ortorektik je pochopitelně hluboce přesvědčen o své pravdě a nepo-

### MUDr. Krch: „Zdravé rovná se přiměřené.“

„Zdravá výživa je pestrá a především přiměřená výživa - především s ohledem na životní styl, věk a zdravotní stav“, říká doktor Krch. „V období nedostatku může být 'zdravým' vydatné, energeticky hodnotné jídlo. Protože v přírodě většinou něco chybí, je logika živého organismu nastavena citlivě reagovat na nedostatek. Proto se například jako první diferencuje chuť na sladké (rychlý příjem energie). Jako chutný je subjektivně vnímán i tuk, který dodává jídlu příjemnou texturu („rozpuští se na jazyku“). To, co je zdravé v období nedostatku, může být problematické, 'nezdravé' v období nadbytku. Definovat přiměřenost je vždy obtížné a pro mnoho lidí, kteří hledají jednoduchý přímočarý vzkaz, i nezajímavé.“

chopení snáší s odhodláním sobě vlastním. A všem okolo leze příšerně na nervy...

### „KUCHYŇSKÉ NÁBOŽENSTVÍ“

Je vlastně nutné se znepokojovat? Vadí to tolik, že se pro někoho stane plánování, nákup, příprava a složení jídla hlavní životní náplní?

Některé prameny naznačují, že přísná sebekontrola je vlastně způsob, jakým postižení řeší určité vnitřní problémy, úzkost a nejistotu. Pomocí stravovacího režimu si vytvářejí pocit vnitřního bezpečí proti nevy-počitatelným rizikům každodenního života. „Když se budu chovat správně, nemůže se mi nic stát“ (např. nedostanu rakovinu). Do-držování takového režimu vyžaduje silnou vůli, a tak může dotyčný pocívat určitou příjemnou nadřazenost nad „obyčejnými“ lidmi, kteří nemají takové sebeovládání a „dělají ze svého těla popelnici“. Doktor Steve Bratman, který v roce 1997 ortorexii poprvé popsal, uvedl, že člověk, který tráví své dny po jídle tofu a zdravotních sušenek, může mít velice vznešené pocity

– podobně, jako kdyby celý život věnoval např. pomoci bezdomovcům.

### ORTOREXIE, RODNÁ SESTRA ANOREXIE

Pokud tato posedlost přesáhne určité hranice, může být nebezpečná jak samotnému nositeli, tak i jeho okolí. Jak asi bude matka-ortorektička živit svoje dítě? Asi největší riziko ale spočívá v tom, že ortorexie často předchází závažnějším formám onemocnění.

„Mnoho anorektických, ale i bulimických pacientek argumentuje zdravou výživou a obhajuje tak svůj dietní režim,“ vysvětluje PhDr. František Krch, přední odborník na poruchy příjmu potravy. „O to je s nimi často obtížnější práce, protože se opírají o běžně užívané argumenty. I v situaci vážného zdravotního ohrožení extrémně vyhublostí zdůrazňují úžasný přínos některých vitaminů, minerálů nebo populární vlákniny. O to víc, že už mají často vážné zdravotní problémy v důsledku jednostranné nebo nedostatečné výživy. Mnoho nemocných s poruchami příjmu potravy dodržuje různé 'zdravé' diety,

podstupuje očišťovací půsty, kategoricky se vyhýbá masu nebo jiným potravinám, navštěvuje obchody se zdravou výživou a podobně. Pod heslo 'racionální výživa' se dá ukrýt i velmi jednostranná dieta, nevhodné jídelní zvyklosti a nedostatečný příjem potravy. V tomto směru může být přílišný důraz na zdravou výživu ve svých důsledcích opravdu závažný zdravotní problém.“

### KAM SE OBRÁTIT O POMOC?

Ortorexie zatím nebyla zařazena do mezinárodní klasifikace nemocí jako zvláštní diagnóza, má ale poměrně blízko k poruchám příjmu potravy – a právě odborníci z takto zaměřených pracovišť se s ní setkávají nejčastěji. Podobně jako anorektici, i ortorektici jsou ovšem v naprosté většině případů přesvědčeni, že je s nimi všechno v nejlepšímu pořádku. Nejčastěji jde o dospělé, názorově vyhraněné lidi, kteří mají svůj způsob života filozoficky dobře „podložen“. Přimět je k sebereflexi je proto mimořádně obtížné.

„S člověkem, který se nadměrně zabývá zdravou výživou, je obtížné diskutovat. Důležitější je přiměřený vzor a důraz i na jiné hodnoty než zdraví a sebekontrola a jiné stránky našeho života,“ uzavírá odborník. ■

## TEST

### BRATMANŮV TEST PRO ORTOREXII

- ❖ Trávíte více než 3 hodiny denně přemýšlením o vaší dietě?
- ❖ Plánujete své pokrmy na několik dní předem?
- ❖ Je pro vás nutriční hodnota vašich pokrmů důležitější, než potěšení z vlastního jídla?
- ❖ Snížila se kvalita vašeho života se zvyšováním kvality vašeho stravování?
- ❖ Stali jste se postupem času přísnějším sám k sobě?
- ❖ Zvýšilo zdravější stravování vaši sebeúctu?
- ❖ Vyloučili jste ze svého jídelníčku vaše oblíbené pokrmy a nahradili je „správnými“?
- ❖ Působí vám vaše dieta potíže při stravování mimo domov nebo ve styku s rodinou a přáteli?
- ❖ Máte pocit viny, jestliže vaši dietu porušíte?
- ❖ Cítíte vlastní uspokojení, jestliže se stravujete zdravě?

Čtyři až pět kladných odpovědí naznačuje, že je vhodné si odpočinout od problémů spojených s vlastním stravováním. Kladné odpovědi na všechny otázky pak znamenají, že jste zcela posedlí zdravou výživou.