

# 10 koraka u prevenciji poremećaja hranjenja

1. Tvoje tijelo je jedinstveno u cijelom svemiru. Cijeni svoje posebnosti i ne uspoređuj se s drugima.
2. Pronađi oblik kretanja koji te čini sretnim i godi tvom tijelu. Ljudi koji vježbaju samo radi mršavljenja brzo odustanu.
3. Zaboravi na dijete. Signali gladi i sitosti najtočniji su pokazatelji koliko i kada trebaš jesti.
4. Sprijatelji se sa svojim emocijama. Nemoj ih ušutkivati prejedanjem ili gladovanjem.
5. Baci vagu kroz prozor. Vaga ne može izmjeriti zdravlje, ljepotu niti zadovoljstvo.
6. Budi svjesna/svjestan toga što jedeš. Posveti se jelu i prošaraj tanjur različitim bojama.
7. Osvijesti da mršavost ne donosi sreću. Zadovoljstvo i sreća su stanje uma, a ne tijela.
8. Nemoj dijeliti hranu na dobru i lošu. Nijedna hrana nema "rogove".
9. Biraj odjeću koja odgovara tvom tijelu i u kojoj se osjećaš ugodno.
10. Odbaci poruke iz okoline i masovnih medija koje ti govore kako bi trebao/trebala izgledati. Za svaku negativnu misao o svom tijelu, dodaj jednu pozitivnu.

Izvor teksta za letak: Meštrović A. (2014) Poremećaji hranjenja, Vodič za otkrivanje, razumijevanje i traženje pomoći, ZZJZ "dr. Andrija Stampar", Zagreb.

Za upit i savjet možete se obratiti:

**Savjetovalište za prehranu**

052/529 022

099/3804545

savjetovalište@zzjz.hr



**Služba za školsku i adolescentnu medicinu**

**Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti**



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKJE ŽUPANIJE  
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA  
Nazorova 23, 52100 Pula

# Poremećaji hranjenja

anoreksija  
bulimija  
kompulzivno prejedanje



Poremećaje hranjenja u početku je teško prepoznati.

Čini se da je osoba samo na malo drastičnijoj dijeti, ili samo voli puno jesti.

*Poremećaji hranjenja uglavnom se javljaju u mlađoj životnoj dobi i adolescenciji. Za njih je karakterističan poremećen odnos prema hrani, negativna slika o svom tijelu te narušeno samopoštovanje. Tri su osnovna tipa poremećaja hranjenja: anoreksija, bulimija i kompulzivno prejedanje. Uz njih, postoje i nespecifični oblici poremećaja hranjenja koji se ne mogu svrstati u neki od tri osnovna tipa, no i dalje predstavljaju ozbiljan problem.*

# Rano prepoznavanje poremećaja hranjenja - znakovi upozorenja

Opterećenost hranom (npr. kada osoba pridaje veliku pozornost tome što će jesti, kada, gdje..)

Nošenje s neugodnim emocijama i problemima pomoću hrane (prejedanje ili pretjerano kontroliranje unosa hrane)

Izbjegavanje obroka u društvu

Nisko samopoštovanje

Držanje stroge dijeta (ni pod koju cijenu se ne smiju prekršiti određena pravila dijeta)

Temeljenje vlastite vrijednosti na izgledu (ako sam mršava vrijedim, ako nisam mršava ne vrijedim)

Strah od debljanja

Osjećaj krivnje nakon obroka

Dijeljenje hrane na „dobru“ i „lošu“, „zabranjenu“ i „dozvoljenu“

Iskrivljeno viđenje svog tijela (osoba se vidi debljom nego što zaista je)

Sklonost pretjeranom kontroliranju osjećaja ili pak naglim promjenama raspoloženja i depresija

Vježbanje „pod svaku cijenu“ s ciljem gubitka kilograma

Perfekcionizam

Osjećaj gubitka kontrole pri jedenju (posebno kad osoba jede hranu koju inače zabranjuje sama sebi)

Povremeno povraćanje nakon obroka ili razmišljanje o povraćanju

Česti odlasci u toalet nakon obroka (puštanje vode kako bi se prikrio zvuk povraćanja)

Brojanje kalorija

Jedenje u tajnosti

Korištenje laksativa s ciljem mršavljenja

Nagle promjene u težini

Practiciranje posta

Crno-bijelo razmišljanje („sve“ ili „ništa“)

Jedenje velikih količina hrane

Izražen snažan osjećaj krivnje ako se propusti tjelesna aktivnost kojoj je za cilj bilo mršavljenje

Često započinjanje i prekidanje dijeta

Pripisivanje neuspjeha tjelesnoj težini

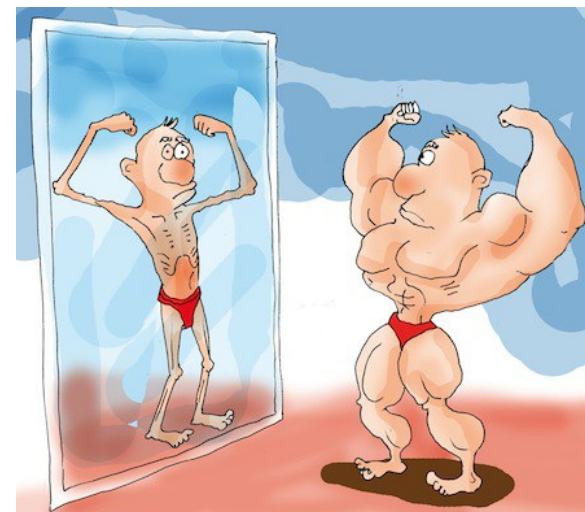
Često vaganje

Povlačenje u sebe i promjene raspoloženja

Izraženo nezadovoljstvo dijelovima tijela ili cijelim tijelom

# Muškarci i poremećaj hranjenja

Podatci govore da otprilike 5% do 10% od ukupnog broja oboljelih čine muškarci. Pretpostavlja se da je taj broj u realnosti i veći jer su muškarci manje skloni traženju pomoći. Kod muškaraca je posebno čest poremećaj kompulzivnog prejedanja (procjenjuje se da 40% oboljelih od kompulzivnog prejedanja čine muškarci).



## Pritisak okoline prema savršenom izgledu

Pritisak okoline prema savršenom izgledu sve više zahvaća i mladiće, te se i kod njih javlja nezadovoljstvo vlastitim tijelom. Sva ljudska bića osjećaju želju za prihvaćanjem od svoje okoline i zbog toga često slijede propisane norme svog društva kako bi to ostvarili. Te norme prenosi nam naša okolina, obitelj, vršnjaci i prijatelji, ali u današnjem vremenu velikim dijelom i mediji koji prezentiraju nemoguće i nerealne slike onog što znači biti lijep, muževan i uspješan te posljedično tome, biti prihvaćen. U težnji za ostvarivanjem takvog neostvarivog ideala, mnogi mladići pate i prakticiraju nezdrava ponašanja. Kod mladića česta je opsesija mišićavim tijelom s malo potkožne masti, dok se rjeđe javlja i okupiranost mršavljenjem.

„Ni jedan čovjek nije slobodan dok je rob vlastita tijela“  
Seneka