

ALI JE LAHKO ŠPORT POVZROČITELJ MOTENJ HRANJENJA?

Osnovno gonilo večine športnih aktivnosti je želja po doseganju čim boljšega rezultata. V nekaterih športih sta videz in telesna masa izredno pomembna. Primeri takih športnih panog so športna gimnastika, športno ritmična gimnastika, umetnostno drsanje, smučarski skoki in tek na dolge proge. Te panoge temeljijo na vrednotah in pravilih vedenja, ki lahko povzročijo neprestano obremenjevanje športnikov z lastno telesno maso in njenim nadzorovanjem. Športniki se bojijo predvsem prekomerne telesne mase. To pa je eden od dejavnikov, ki lahko vpliva na pojav motenj



hranjenja.

KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

O motnjah hranjenja se danes govori preveč na splošno. Večinoma se poudarja samo vedenje, posledice nadzovanja mase in odnos do hrane. Večkrat se pozabi omeniti dejanske vzroke, zaradi katerih prihaja do obsesivnega nadzora nad hranjenjem, telesno maso in celo nad samim seboj, kar lahko vodi celo v smrt. Govorili bomo o problematiki motenj hranjenja v povezavi z udejstvovanjem v športu. Najprej se bomo osredotočili na motnje hranjenja, kaj sploh so in s čim so povezane, nato bomo

opisali najbolj pogoste vrste, na koncu pa bomo navedli in analizirali ključne povzročitelje (okolje, vrednote).

Motnje hranjenja izvirajo iz duševnih in čustvenih motenj. O njih govorimo, ko hrana postane središče posameznikovega miselnega sveta, duševnih bojov in slabe vesti. Danes so motnje hranjenja pogost pojav, čeprav na prvi pogled mogoče ni opaziti. Motnje hranjenja se ne tičejo le nadzora hranjenja, ampak gre za zasvojenost, ki nadzoruje misli bolnika. Je kot rak, pojavi se nepričakovano in pride z namenom ubiti bolnika. Razlika je v tem, da za zdravljenje raka obstajajo zdravila, za motnje hranjenja pa ne. To pa je razlog, zakaj so tako nevarne. Poleg tega vzamejo moč sprejemanja lastnih odločitev, neodvisnih od bolezenskega načina razmišljanja.

Poznamo več različnih vrst motenj hranjenja. Vsem sta najbolj poznani anoreksija nervoza in bulimija nervoza, vendar obstajajo tudi druge, kot so kompulzivno prenašanje, bruhanje, ki je povezano z drugimi duševnimi motnjami, ortoreksija nervoza, bigoreksija nervoza, pica in druge.

ANOREKSIJA NERVOZA

Anoreksija nervoza je bolezen, ki kot vse motnje hranjenja prevzame nadzor nad našimi mislimi, dejanji in odločitvami. »Ugrabi« naše telo in dela z njim tako kot sama želi. To vodi do vzdrževanja telesne mase (TM) vsaj za 15% pod minimalno normalno oziroma ustrezno maso glede na starost in višino (indeks telesne mase $ITM < 17,5$). Podpovprečno telesno maso spremlja nenehen strah pred pridobivanjem mase oz. pred debelostjo. Značilno vedenje oseb z anoreksijo je pogosto tehtanje, merjenje nekaterih delov telesa, opazovanje v ogledalu. Velikokrat se več ur dnevno ukvarjajo s telovadbo (večinoma aerobni tip vadbe, kot sta tek in kolesarjenje), zaradi katere pride do izčrpanosti. Pri hranjenju oklevajo s takojšno zaužitvijo, brskajo po hrani in jo predstavljajo po krožniku, obroki so izredno majhni, vendar se jim še vseeno zdijo preveliki.

Zaradi bolezni se pojavijo motnje pri delovanju žlez z notranjim izločanjem. Posledice so lahko: amenoreja, ki dolgoročno vodi celo do neplodnosti; zaustavitev rasti; zmanjšanje libida; upočasnen metabolizem; upočasnjeno bitje srca (bradikardija); anemija; redčenje las; stalen občutek mraza; pomankanje mikro elementov (kot npr. cink); oslabitev imunskega sistema; bleda polt; zaprtje; škripanje v sklepih itd.

Psihološki znaki, ki spremljajo anoreksijo nervozo (AN), so: depresivno razpoloženje, nizka samopodoba, anksioznost, socialni umik, ahedonija oziroma izguba življenjske radosti, težave s spanjem.

Poznamo dva tipa anoreksije: restriktivna in purgativna. Pri restriktivni AN je značilno vzdrževanje nizke telesne mase s stradanjem ali hiperaktivnostjo oziroma pretirano telesno aktivnostjo. Pri purgativni AN pa bolnik nizko telesno maso vzdržuje z uporabo diuretikov za odvajanje vode in zdravil za odvajanje blata in /ali s hiperaktivnostjo. Mišljenje, da ima tisti, ki bruha, bulimijo in tisti, ki strada, anoreksijo, je popolnoma napačno.



BULIMIJA NERVOZA

Bulimija nervoza se mnogokrat razvije iz anoreksije nervoze. Težje jo je odkriti saj imajo bulimični/e bolniki/ce normalno, oziroma rahlo povečano telesno maso. Za bulimijo so značilna ponavljajoča obdobja prenajedanja («volčja lakota»). V teh obdobjih imajo bolniki/ce občutek, da ne morejo prenehati s hranjenjem oziroma se nadzorovati, koliko pojejo. Ta občutek opisujejo kot užitek in neizmerno željo po hrani. Jedo toliko časa, dokler se ne počutijo neugodno, da so presiti in celo z bolečinami. Vse to spremljajo občutki olajšanja, napihnjenosti in polnosti, katerim pa sledijo občutki krivde, sramu, strahu pred debelostjo ipd. Posledično sledi uporaba neustreznih mehanizmov zmanjševanja telesne mase (bruhanje, jemanje odvajal/diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Vse to jih izčrpa, vendar so na koncu zadovoljni, ker so iz sebe odstranili vso hrano in dobili občutek, da se niso zredili.

Tudi bulimija ima dva podtipa. Prvi podtip je purgativna bulimija, pri kateri obdobju prenajedanja sledi izzvano bruhanje oz. uporaba diuretikov in odvajal. Pri nepurgativni bulimiji pa obdobju prenajedanja sledi stradanje in hiperaktivnost oziroma pretirana telesna aktivnost.

Znaki bulimičnih bolnikov so: razpokane ustnice, zobna gniloba, zatekle dlesni, podočnjaki, razjede ustnih kotov, motnje v menstruaciji, dehidracija, glavobol, nizek krvni tlak, izpadanje las. Dolgoročne posledice bulimije nervoze so tanjšanje zobne sklenine, slabi zobje, bolečine pri požiranju, poškodbe glasilk, razjede želodca, prebavne težave zaradi zlorabe odvajal, otekle in boleče žleze slinavke, izguba zavesti, osteoporoza, posledice elektrolitskega neravnovesja (hipokaliemija, hipoatremija in hipokloremija). Za bulimične bolnike je značilno hitro spreminjanje čustev in razpoloženja, občutek osamljenosti, motnje spanja, nizko samospoštovanje, depresivnost in težave s koncentracijo.

VZROKI ZA NASTANEK MOTENJ HRANJENJA

Navzven se motnje hranjenja kažejo kot obsedenost s hrano, preobremenjevanje s svojim videzom in maso. V resnici pa oseba, ki zboli za motnjami hranjenja, tako izraža konflikte z okoljem, v katerem se je znašla. Bolezenski simptomi so samo razširitev in premočno poudarjanje nekega zaželenega vedenja, ki ga okolje ceni in vzpodbuja. Posameznice le nadgradijo in premočno posnemajo navade, preokupacije ljudi v tistem okolju (diete, vitkost, treningi) ter jih poskušajo uporabiti kot obrambo za rešitev intimnih stisk. Občutke neuspešnosti ter neobvladljivosti določenih življenjskih situacij prenesejo na bojno polje hranjenja. S tem ustvarijo občutek samoobvladovanja oziroma obvladovanja lastnega telesa.

Motnje hranjenja srečujemo bolj pogosto tam, kjer veliko pozornosti posvečajo pomenu telesne mase in videzu ter velja prepričanje, da je človekova zunanost odločilna za njegovo uveljavitev. To so dogaja predvsem v manekenstvu in estetskih športih, kjer njihovo športno znanje ocenjuje nekdo drug. Na sodnike in njihovo oceno zavedno ali nezavedno vpliva, poleg športnega znanja, tudi videz športnice. Značilni športi, kjer se to dogaja, so športna gimnastika, športno ritmična gimnastika, umetnostno drsanje in ples. Motnje hranjenja pa se širijo že med atlete, jahače, smučarje skakalce in veslače. V vseh teh športnih telesna masa igra pomembno vlogo, kar vzbuja pritisk in strah pred prekomerno telesno maso.

Zelo pomemben je tudi odnos trenerja do športnikov. Če trenerji svojim športnikom neprestano govorijo, da imajo preveliko telesno maso (še posebej dekletom v času pubertete, ko telesna masa naraste zaradi pridobitve maščobne mase) in podarjajo pomen diet in nizke telesne mase je to lahko možen vzrok, ki sproži motnje hranjenja.

Okolje, v katerem živi posameznik, ima pomemben vpliv na njegov osebni razvoj. Sem spada družina, šola, prijatelji, izven šolske aktivnosti. Starši, ki ojačajo sociokulturne ideale o lepoti pri svojih otrocih s tem, da kažejo vedenja, ki so povezana z motnjami hranjenja ali pa s svojimi komentarji o masi ali obliki telesa otroka, lahko privedejo otroke do motenj hranjenja. Možni vzroki za nastanek bolezni motenj hranjenja so tudi: premalo pozornosti staršev, namenjene otrokom, nefunkcionalni odnosi starši – otrok in nekompatibilnost med otroki in starši, travmatični dogodki v življenju, pritiski vrstnikov itd. Hranjenje otroci lahko uporabijo kot pripomoček za izpolnitev visokih pričakovanj staršev. Velik vpliv imajo tudi mediji, filmi, TV in različne revije, ki promovirajo in vzdržujejo nezdrave »lepotne ideale« in s tem kritično spodbujajo razvoj prehranskih problemov in motenj.

Športniki so za uspešnost v svojem športu pripravljeni narediti vse in potrebno je, da se tega zavedamo. Zato mnogi posegajo po določenih prepovedanih dodatkih, ki izboljšujejo njihovo tekmovalno sposobnost, vendar hkrati uničujejo telo. V športu obstajajo tudi druge zlorabe, ena od njih je odpovedovanje hrani z namenom, da bi dosegli čim nižjo telesno maso in posledično boljši športni uspeh. Ta uspeh je, na srečo ali na žalost, le kratkotrajen, saj motnje hranjenja, tako kot vse bolezni, vodijo stran od športa, lahko celo v smrt. Športniki nimajo dovolj energije, pa če je želja še tako velika.

Pomembna sta zdravljenja in preventiva, še posebej v tistih športnih panogah, kjer je pojav motenj hranjenja najpogostejši. Potrebno je vključiti strokovnjake, kot so: psihoterapevti, kineziologi in dietetiki, ki bodo motnje hranjenja predstavili ljudem strokovno objektivneje v nasprotju z mediji.

Katja Golja

Povzeto po: Filozofija športa- Motnje hranjenja in udejstvovanje v športu.

Macura, D., Hosta, M. (2003). Filozofija športa. V Zurc, J. (ur.), *Motnje hranjenja in udejstvovanje v športu* (str. 65-70). Ljubljana: Fakulteta za šport.

