



SODOBNI VIDIKI MOTENJ HRANJENJA

Karin Sernek
Enota za zdravljenje motenj hranjenja
Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana
Portorož, 08.03.2016



RAZLIKE

- ⌚ Motnja
- ⌚ Motnje prehranjevanja

- ⌚ Bolezen
- ⌚ Motnja hranjenja

J. J. BRUMBERG – THE BODY PROJECT - 1997

1892

- ∞ NE GOVORI O SEBI
IN SVOJIH ČUSTVIH
- ∞ DELAJ RESNO
- ∞ BODI
DOSTOJANSTVENA
- ∞ ZANIMAJ SE BOLJ
ZA DRUGE

1992

- ∞ SHUJŠAJ
- ∞ KUPI SI NOVE LEČE
- ∞ DAJ SI NAREĐITI
NOVO PRIČESKO
- ∞ SPREMENI LIČENJE
- ∞ ZAMENJAJ
OBLAČILA IN
DODATKE



POMEN HRANE

- ∞ emocionalen/individualen odnos do hrane
- ∞ kulinarika kot vrsta komunikacije
- ∞ hrana kot vzgojni pripomoček (kaznovanje, nagrajevanje, kontrola/nadzor, zasliševanje, omejitve/spodbude)
- ∞ hrana in zunanji videz (vpliv medijev, spremenjena vloga ženske, kulturne norme in vrednote, stigmatizacija debelosti)



OSEBNOSTNA STRUKTURA

- ∞ rigidnost
- ∞ storilnost
- ∞ pridnost
- ∞ uspešnost, želja po uspehu
- ∞ želja po zadovoljitvi interesov okolice
- ∞ eksterni lokus kontrole

ETIOLOGIJA MOTENJ HHRANJENJA

1. Socio-kulturni dejavniki tveganja

∞ vpliv medijev - ideal lepote (vitkost)

∞ spremenjena vloga ženske

2. Biološko-genetski dejavniki tveganja

∞ prekomerna TT ob rojstvu in v otroštvu

∞ specifične osebnostne poteze

3. Družinski dejavniki tveganja



DRUŽINA KOT DEJAVNIK TVEGANJA

**NE ISKATI KRIVDE,
TEMVEČ VZROKE!**



DRUŽINA KOT DEJAVNIK TVEGANJA

- ∞ odnos staršev do hrane
- ∞ kronične telesne in duševne bolezni
- ∞ telesno, čustveno in spolno nasilje
- ∞ nefunkcionalen odnos med partnerjema
- ∞ nefunkcionalni odnosi v družini
- ∞ hrana je vzgojni pripomoček
- ∞ nekompatibilnost med otroki in starši

KLASIFIKACIJA MOTENJ HHRANJENJA

- ∩ ANOREXIA NERVOSA (AN)
- ∩ BULIMIA NERVOSA (BN)
- ∩ KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE (KP)
- ∩ NOVE OBLIKE MOTENJ HHRANJENJA

ANOREKSIJA NERVOZA (AN)

- ∞ prehod iz otroštva v adolescenco
- ∞ paničen strah pred debelostjo
- ∞ moteno doživljanje lastnega telesa
- ∞ TT vsaj za 15% pod ustrezno
(ITM < 17,5 kg/m²)
- ∞ izguba menstruacije



PODTIPI ANOREKSISIJE NERVOZE

1. Restriktivna AN

∞ vzdrževanje nizke TT s stradanjem in/ali hiperaktivnostjo

2. Purgativna AN

∞ vzdrževanje nizke TT z bruhanjem, uporabo diuretikov, odvajal in/ali hiperaktivnostjo



EPIDEMIOLOGIJA AN

∞ prevalenca je stabilna

∞ od 0,5 do 1%

∞ na približno 9 žensk zboli 1 moški

DOLGOROČNE POSLEDICE AN

- ∞ neplodnost pri ženskah
- ∞ krhke kosti (osteoporoza), težave s srcem in ledvicami
- ∞ anemije
- ∞ izjemna utrujenost in izčrpanost
- ∞ motnje pozornosti in zbranosti
- ∞ **depresija, tesnobnost in misli na smrt**
- ∞ v hudih primerih smrt zaradi odpovedi organskih sistemov (srčni zastoj, zastoj dihanja)

BULIMIJA NERVOZA (BN)

- ∞ prehod iz adolescence v odraslost
- ∞ strah pred debelostjo
- ∞ ponavljajoča se obdobja prenajedanja
- ∞ občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem
- ∞ prenajedanju sledijo neustrezni mehanizmi zmanjševanja TT (ITM: od 18kg/m² do 25kg/m²)



PODTIPI BULIMIJE NERVOZE

1. Purgativna BN

∞ prenajedanju sledi hoteno izzvano bruhanje, uporaba diuretikov/odvajal

2. Nepurgativna BN

∞ prenajedanju sledijo obdobja stradanja in/ali hiperaktivnosti

EPIDEMIOLOGIJA BN

- ∞ prevalenca v zadnjih 15-ih letih linearno narašča
- ∞ od 3 do 5 (8)%
- ∞ na 7 do 8 žensk zboli 1 moški (različni podatki)



DOLGOROČNE POSLEDICE BN

- ∞ izguba zavesti
- ∞ davljenje, dušenje
- ∞ posledice elektrolitskega neravnovesja
- ∞ anemije
- ∞ razpok želodca
- ∞ prebavne težave zaradi zlorabe odvajal
- ∞ **depresija**

DOLGOROČNE POSLEDICE BN

- ∞ tanjšanje zobne sklenine, slabi zobje
- ∞ bolečine pri požiranju in poškodbe glasilk
- ∞ otekle in boleče žleze slinavke
- ∞ v hudih primerih smrt zaradi razpoka želodca ali srčnega zastoja

KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE (KP)

- ∞ zgodnje in srednje odraslo obdobje
- ∞ ponavljajoča se obdobja prenajedanja
- ∞ občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem
- ∞ obdobju prenajedanja ne sledi uporaba vedenjskih vzorcev za zniževanje TT
- ∞ pogosto prisotna prekomerna TT (ITM > 30 kg/m²)



EPIDEMIOLOGIJA KP

- o prevalenci še ni jasnih podatkov (raziskave potekajo zadnjih 10 let)
- 20-90% debelih ljudi izpolnjuje kriterije za KP
- vse osebe s KP niso debele
- nekateri strokovnjaki uvrščajo KP med nepurgativno obliko BN
- razporeditev po spolu ni znana (50:50)



DOLGOROČNE POSLEDICE KP

- ∞ pomanjkanje energije
- ∞ debelost in pridružene metabolne bolezni (zvišan krvni pritisk, zvišana raven holesterola, sladkorna bolezen)



DOLGOROČNE POSLEDICE KP

- ∞ obolenja srca
- ∞ **stres, tesnobnost in socialna izolacija**
- ∞ **depresija**
- ∞ povečana verjetnost za razvoj nekaterih rakavih obolenj





NOVE OBLIKE MH

- ∞ Ortoreksija nervoza – obsedenost z zdravo prehrano
- ∞ Bigoreksija nervoza – obsedenost z atletskim videzom

ORTOREKSIJA NERVOZA

- ∞ 1997 (dr. Steven Bratman)
- ∞ patološka obsedenost z biološko čisto hrano, ki vodi do izrazitih prehrambenih restrikcij → potreba po kontroli
- ∞ ni motene telesne sheme



ORTOREKSIJA NERVOZA

- ∞ ni strahu pred debelostjo niti težnje po vitkosti
- ∞ vodi v izgubo socialnih stikov in čustvene motnje
- ∞ podobne osebnostne lastnosti kot pri drugih MH





BIGOREKSIJA NERVOZA

- ∞ 2001 (dr. Roberto Olivardia)
- ∞ mišična dismorfija/Adonisov kompleks ("obrnjena anoreksija")
- ∞ obsedenost s potrebo po mišičastem telesu
- ∞ pretežno moški
- ∞ pričetek v srednji ali pozni adolescenci



BIGOREKSIJA NERVOZA

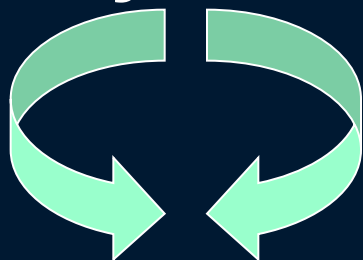
- ∞ motena telesna shema
- ∞ slaba samopodoba
- ∞ potreba po nadzoru
- ∞ socialni umik
- ∞ zloraba anabolnih steroidov
- ∞ motnje spolnih funkcij





MOJ BLIŽNJI IMA MH!?

- ∞ povejte kaj opažate (dejstva)
- ∞ ni vam vseeno, skrbi vas
- ∞ pripravljeni ste pomagati



- ∞ vztrajajte in ponavljajte

OBRAVNAVA

reševanje življenja



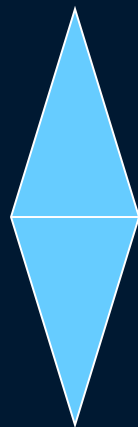
zdravljenje

ZDRAVLJENJE/OBRAVNAVA

- ∞ lastna motivacija
- ∞ vključenost v obravnavo in izvajanje motivacijskega treninga
- ∞ internistično zdravljenje
- ∞ najustreznejše je tisto zdravljenje, ki ne odpravlja le simptomov motnje, temveč ugotavlja in razrešuje vzroke nastanka

ZDRAVLJENJE

∞ psihoterapija



∞ farmakoterapija

ZDRAVLJENJE - PSIHOTERAPIJA

- ∞ ambulantno/bolnišnično
- ∞ vedenjsko - kognitivna psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenja in stališč preko spoznavnih procesov)
- ∞ dinamska psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenja preko razumevanja in upoštevanja preteklih izkušenj in razvojnih zaostankov/prikrajšav)



ZDRAVLJENJE/OBRAVNAVA

- ∞ vključitev v skupinsko psihoterapevtsko obravnavo
- ∞ vključitev v samopomočne skupine
- ∞ potrebno je več letno ambulantno spremljanje
- ∞ farmakoterapevtsko zdravljenje



ZDRAVLJENJE

OZDRAVLJENJE NE POMENI LE
ODSOTNOSTI SIMPTOMOV
MOTNJE HRANJENJA, TEMVEČ
TUDI ZADOVOLJIVO PSIHO-
SOCIALNO FUNKCIONIRANJE !



*Lepota je v različnosti, v drugačnostih.
Kako dolgočasno bi bilo, če bi bili vsi enaki.*

(Seneca)

