

# Függőséghez vezethet az egészséges étrendhez való túlzott ragaszkodás

Egyre többen követik szélsőségesen az ún. tiszta étkezés (clean eating) diétát, amelynek során csak organikus, bio vagy éppen kizárólag általuk egészségesnek hitt ételeket esznek. [A Semmelweis Egyetem kutatása szerint](#) például a divatmodellek több mint harmada hajlamos lehet az egészséges ételfüggőségre, pedig az ún. *orthorexia nervosa* akár súlyos egészségügyi problémákhoz is vezethet.

Az egészséges életmód melletti elköteleződés az egyik legnépszerűbb újévi fogadalom, de [dr. Bogár Nikolett, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének evészavarokat kutató PhD-hallgatója](#) szerint nem mindegy, hogyan fogunk bele.

**Az ún. *orthorexia nervosa* (ON) az egészséges ételektől való függőség, és bár 1997-ben írták le először, szakmai körökben továbbra is vitatott kórkép, leginkább valahol az evészavarok és a kényszerbetegségek közé helyezhető el.**

Jellemzője, hogy a betegek nem a bevitt étel mennyiségét, hanem minőségét korlátozzák, kizárólag általuk egészségesnek vélt alapanyagokat és ételeket fogyasztanak. Választásaik azonban, melyek általában teljesen szubjektívek, dietetikai szempontból nem feltétlenül megfelelők.

Ha valaki egyfajta alapanyagot, például csak halat, zöldséget, vagy éppen zöld színű, nyers vagy kizárólag szénhidrátmentes ételt fogyaszt, ugyanúgy hiánybetegségek léphetnek fel nála, mint az ételek mennyiségét korlátozó evészavaroknál, hiszen ugyanúgy nem visznek be elegendő tápanyagot, vitamint ásványi anyagot, fehérjét vagy szénhidrátot – magyarázza dr. Bogár Nikolett, aki szerint bizonyos szakmákban és társadalmi rétegekben az egészséges ételfüggőségre való hajlam még gyakoribb.

Az [Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity](#) című folyóiratban leírt nemzetközi kutatásukban a Semmelweis szakemberei a világon elsőként vizsgálták divatmodellek körében az egészséges étel függőségre való hajlamot.

A kérdőív-alapú kutatásba bevont női manökenek több mint 35 százalékánál mutattak ki ON-ra utaló jeleket, de a főleg fiatal egyetemistákból álló kontroll csoport tagjainak több mint egyötöde is hajlamos volt az ilyen típusú addikcióra.

„Kutatásunkban a kérdések egy része az egészséges étkezéshez köthető pozitív érzelmekre fókuszált. Ebben mind a modellek, mind a kontroll csoport tagjainak 95 százaléka magas pontszámot ért el, mely azt jelenti, hogy az egészséges étkezés olyan normatív társadalmi elvárássá vált, mint korábban a karcsú testalkat. Éppen ezért az ilyen függőség sokszor rejtve marad, hiszen egy társadalmilag fontosnak tartott és elfogadott jelenséghez, az egészséges életmódhoz köthető” – teszi hozzá a kutató, aki korábban maga is divatmodellként dolgozott.

Figyelmeztető jel lehet, ha valaki annyira elkötelezett az egészséges étkezés mellett, hogy az életének más területeire is negatívan hat. Ilyen például, ha valaki az életét, a programjait az egészséges étkezés köré szervezi, ha kimaradoznak baráti találkozók, ha nem megy el egy karácsonyi partira, vagy családi ebédre, vagyis, ha nincs rugalmasság az étkezésében vagy a megszokott

rutinban való változtatás stresszt okoz.

**Korábbi kutatások szerint az *orthorexia nervosa* gyakrabban fordul elő a magasabb jövedelműek körében, és összefüggést találtak a közösségi média használat és az egészséges ételfüggőség között is.**

A nem megfelelő tápanyagbevitel első tünetei lehetnek a hajhullás, körömtöredezés, menstruáció kimaradása, energiahiány vagy levertség, de akár klinikai súlyosságú evészavarok, például anorexia vagy bulimia is kialakulhatnak az egészséges ételfüggőség következtében.

Dr. Bogár Nikolett szerint az étkezés nem csupán tápanyagforrás, hanem társasági és kulturális esemény, különösen az ünnepi és az ezt követő hetekben. A barátokkal közös főzésnek vagy egy éttermi kiruccanásnak nemcsak funkcionális, hanem érzelmi dimenziója is van, [ezért fontos, hogy ne kategorizáljuk a jó és rossz ételeket](#), és az étkezés ne váljon önsanyargatássá.

„Januárban se az ultratiszta, hanem egy hosszútávú kiegyensúlyozott étrend kialakítására törekedjünk, melybe időnként pár szaloncukor és csoki is belefér, bűntudat nélkül” – tanácsolja a szakember.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/18098/fuggoseghez-vezethet-az-egeszseges-etrendhez-valo-tulzott-ragaszkodas/>