

Když se zdravé jídlo stane nemocí

Žádné maso, žádný cukr, žádné uhlohydráty: pro některé lidi se stane zdravá výživa nemocí. Lidé, kteří jsou extrémně závislí na své výživě, mají často poruchu jídla nazývanou orthorexie.

Stále více lidí se zabývá zdravou výživou a škrtají ze svého výživového plánu maso, cukr a uhlohydráty (uhlovodany). Když je člověk příliš fixovaný na zdravé jídlo, může se z toho vyvinout nemoc: Lidé s orthorexií dávají na červenou listinu potravin stále více druhů jídla, které nejí. Domněle zdravé jídlo pak už není tak zdravé.

Tato porucha se rozvíjí většinou plíživě. Thomas Huber, vedoucí lékař kliniky, která je specializovaná na poruchy jídla (Essstörungen), vypráví o jedné pacientce: „Chtěla se živit zdravěji, neměla nadváhu, byla se svým tělem vlastně spokojená. Na internetu se zabývala zdravou výživou, četla mnoho polopravd a vyvinul se u ní stále větší strach z různých potravin. Když k nám přišla, vážila kolem 40 kilogramů.“

Následek orthorexie jsou různé nedostatky. Mnoho postižených má problémy s okolím. Společné jídlo s přáteli? Pro většinu z nich to není možné. Odmítnou to ze strachu, že by museli jíst nezdravé jídlo. Někteří také zkoušejí dostat na svou stranu jiné. Způsobí jim špatné svědomí a zkoušejí je přemluvit, že nemohou jíst tak jako dosud.

Orthorexie je vyskytuje především v bohatých zemích, kde si lidé mohou vyhledat, co chtějí jíst. Tam, kde je potravin nedostatek, nikdo nepřichází na myšlenku nejíst určité potraviny. Americký lékař Bratman, který nemoci dal jméno, popsal život postižených touto nemocí následujícími slovy: „Místo života mají už jen plánování jídla, jídelníček (Speiseplan)“.