Kiedy jedzenie staje się źródłem stresu

Data aktualizacji
2026-02-20

Zaburzenia odżywiania to złożone schorzenia psychiczne, które dotyczą nie tylko stosunku do jedzenia, ale także sposobu postrzegania siebie oraz swojego ciała. Nieleczone prowadzą do poważnych powikłań zdrowotnych, a nawet śmierci.

Co może mieć wpływ na zachorowania

Trudno jednoznacznie określić, jakie są przyczyny zaburzeń odżywiania. Na ich wystąpienie może wpływać wiele czynników, m.in.:

- brak akceptacji swojego wyglądu
- krytykowanie wyglądu przez rodzinę, rówieśników
- zaburzone relacje rodzinne
- występowanie w rodzinie: zaburzeń odżywiania, otyłości, zaburzeń osobowości, fobii społecznych, depresji, nadużywania alkoholu lub substancji psychoaktywnych
- tendencja do perfekcjonizmu
- depresja
- uzależnienie od alkoholu, narkotyków
- traumatyczne doświadczenia
- presja dążenia do szczupłej sylwetki – np. w modelingu, balecie.

> **Najczęściej na zaburzenia odżywiania chorują kobiety. Jednak 25 proc. osób zmagających się z tą chorobą mogą stanowić mężczyźni. Pierwsze objawy choroby mogą pojawić się już u dzieci w wieku od 6 do 10 lat.**

Jakie są rodzaje zaburzeń odżywiania

Istnieje wiele rodzajów zaburzeń odżywiania, a najczęstsze z nich to:

- **Anoreksja**, **czyli jadłowstręt psychiczny**. To choroba, która polega na celowym ograniczaniu jedzenia i intensywnym dążeniu do niskiej masy ciała, mimo niedowagi. Osoba chora na anoreksję, niezależnie od swojej masy ciała, widzi siebie jako osobę otyłą. Większość dolegliwości to skutki ubytku masy ciała i adaptacji organizmu do niedoboru przyjmowanych kalorii, np.:
  - szorstka, sucha skóra, pokryta charakterystycznym meszkiem
  - łamliwe, wypadające włosy
  - obniżenie temperatury ciała, nietolerancja zimna
  - wzdęcia, zaparcia

- uczucie pełności w żołądku, nawet po zjedzeniu niewielkiej ilości jedzenia
- zmęczenie, drażliwość, obniżenie nastroju, trudności w koncentracji.

> **W Polsce szacuje się, że na anoreksję, czyli jadłowstręt psychiczny może chorować od 0,8 do 1,8 proc. dziewcząt poniżej 18. roku życia.**

- **Bulimia inaczej żarłoczność psychiczna**. To choroba, która charakteryzuje się nawracającymi epizodami objadania. Po tych epizodach następuje poczucie winy i lęk przed przybraniem na wadze. Wówczas pojawiają się tzw. zachowania kompensacyjne. Przykładem takich zachowań są:
  - wymioty
  - nadmierna aktywność fizyczna
  - przeczyszczanie się, czyli przyjmowanie leków, które wywołują częstsze wypróżnienia.
- **Zaburzenie z napadami objadania się** (ang. Binge Eating Disorder – BED) polega na nawracających napadach objadania, ale bez zachowań kompensacyjnych. Objadanie się jest najczęściej spowodowane silnymi emocjami, stresem. Osoby z tym zaburzeniem odczuwają poczucie winy i wstyd po napadzie objadania.

Obsesyjne kontrolowanie żywości to też zaburzenie

Stosunkowo nowym zaburzeniem żywieniowym jest ortoreksja. Polega ono na obsesyjnej potrzebie kontrolowania żywności i eliminacji produktów uznawanych przez chorego za szkodliwe. Na ortoreksję często chorują osoby dorosłe w wieku 20 – 40 lat, które pracują w zawodach medycznych lub związanych z żywieniem człowieka, a także osoby, które interesują się obsesyjnie zdrowym odżywianiem. Skutkami ortoreksji mogą być:

- niedobry żywieniowe – witamin, składników mineralnych, makroskładników (tj. białko, węglowodany, tłuszcze)
- w skrajnych przypadkach wyniszczenie organizmu i śmierć.

Jak przebiega leczenie

Leczenie zaburzeń odżywiania powinien prowadzić lekarz specjalista (psychiatra lub psychiatra dziecięcy) we współpracy z psychoterapeutą i psychodietetykiem. Najczęściej leczenie wymaga interdyscyplinarnego podejścia, które obejmuje psychoterapię, farmakoterapię i wsparcie dietetyczne. Podczas terapii osoby chorej na zaburzenia odżywiania konieczne jest też wsparcie dla rodziny i bliskich .

Skutki nieleczenia zaburzeń odżywiania

Nieleczone zaburzenia odżywiania mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak:

- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia pracy serca
- bezpłodność
- osteoporoza
- uszkodzenie szkliwa zębów

- choroby układu pokarmowego
- zaburzenia elektrolitowe i odwodnienie
- otyłość
- cukrzyca
- zaburzenia psychiczne tj. depresja
- niedobory żywieniowe – witamin, składników mineralnych, makroskładników (tj. białko, węglowodany, tłuszcze
- wyniszczenie organizmu i śmierć.

Przeczytaj także

Anoreksja i bulimia

Zaburzenia odżywiania: anoreksja i bulimia najczęściej dotyczą osób młodych. Jak rozmawiać o pierwszych objawach z własnym dzieckiem

Jak pomóc dziecku z otyłością

Otyłość, czyli nieprawidłowe i nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej, zagraża zdrowiu dziecka. To choroba wymagającą leczenia, a nie problem estetyczny

Pomoc psychiatryczna i leczenie uzależnień

Zadbaj o siebie w każdym momencie życia, także w kryzysie psychicznym. W różnych sytuacjach możesz potrzebować pomocy psychiatrycznej lub psychologicznej