

II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



29 kwietnia 2009

*„Udział wykształconych mas jest niezbędny dla osiągnięcia celów,
które stawia przed ludzkością dążenie do zdrowia.
Skuteczna edukacja i komunikacja są nieodzowne dla ich kreowania.”
H. Nakajima*

Certyfikat

PRZYJĘCIA

ZESPOŁU SZKÓŁ

im. ks. dra Jana Zwierza
w Ropczycach

DO SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE
REJONU DĘBICA

KOORDYNATOR PSSZPZ RD


MGR ANNA RYLEC

KOORDYNATOR PSSZPZ RD


MGR ANNA SZCZEPANIK

11. XII. 2008

II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



29 kwietnia 2009

Three bright green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, and two are behind it, one to the left and one to the right. The apples are fresh and have a natural sheen.

WIEDZIEĆ WIĘCEJ

JEŚĆ ZDROWIEJ

ŻYĆ DŁUŻEJ !

Zdrowe żywienie

Większość ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że dieta ma bezpośredni wpływ na zdrowie. Jednak wielu z nich sądzi, że utrzymywanie zasad zdrowego żywienia jest trudne i czasochłonne. Sytuacji wcale nie ułatwia ilość diet jakie są dostępne, a każda z nich wydaje się być „tą jedyną”. Na szczęście dzięki zachowaniu ogólnych zasad żywienia można się dobrze i zdrowo odżywiać.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 1

Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków)

W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka.

Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.



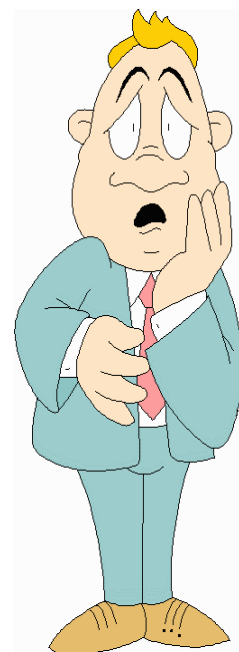
10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 2

Kontroluj masę ciała

(dbaj o zachowanie należytej masy ciała)

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba, będąca przyczyną innych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 4

Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety

Mleko i przetwory mleczne są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 5

Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza.

Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo).

Zarówno rośliny strączkowe jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 6

Spożywaj codziennie warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz β - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 7

Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych



Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię.

Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym - 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy węglowodanów 4 kcal.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 8 Unikaj cukru i słodczy

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem "pustych" kalorii.

Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odgrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 9

Ograniczaj spożycie soli



Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi.

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Należy zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania.



10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasada 10 Unikaj alkoholu

Alkohol jest produktem bardzo kalorycznym, nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych, a u osób z podwyższonym stężeniem triglicerydów sprzyja ich dalszemu wzrostowi.

Stosowany w nadmiarze podnosi także ciśnienie krwi. Należy pamiętać, że częste spożywanie umiarkowanych nawet ilości może prowadzić do uzależnienia



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Pozostałe

(tłuszcze, oleje i słodycze)
spożywać niewiele



Pamiętaj
o wodzie



Grupa
Produktów Mięśnych
2-3 porcje



Grupa
Produktów Mlecznych
3-4 porcje

Grupa Warzyw
3-5 porcji



Grupa Owoców
2-4 porcje

Grupa Zbóż
6-11 porcji



II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



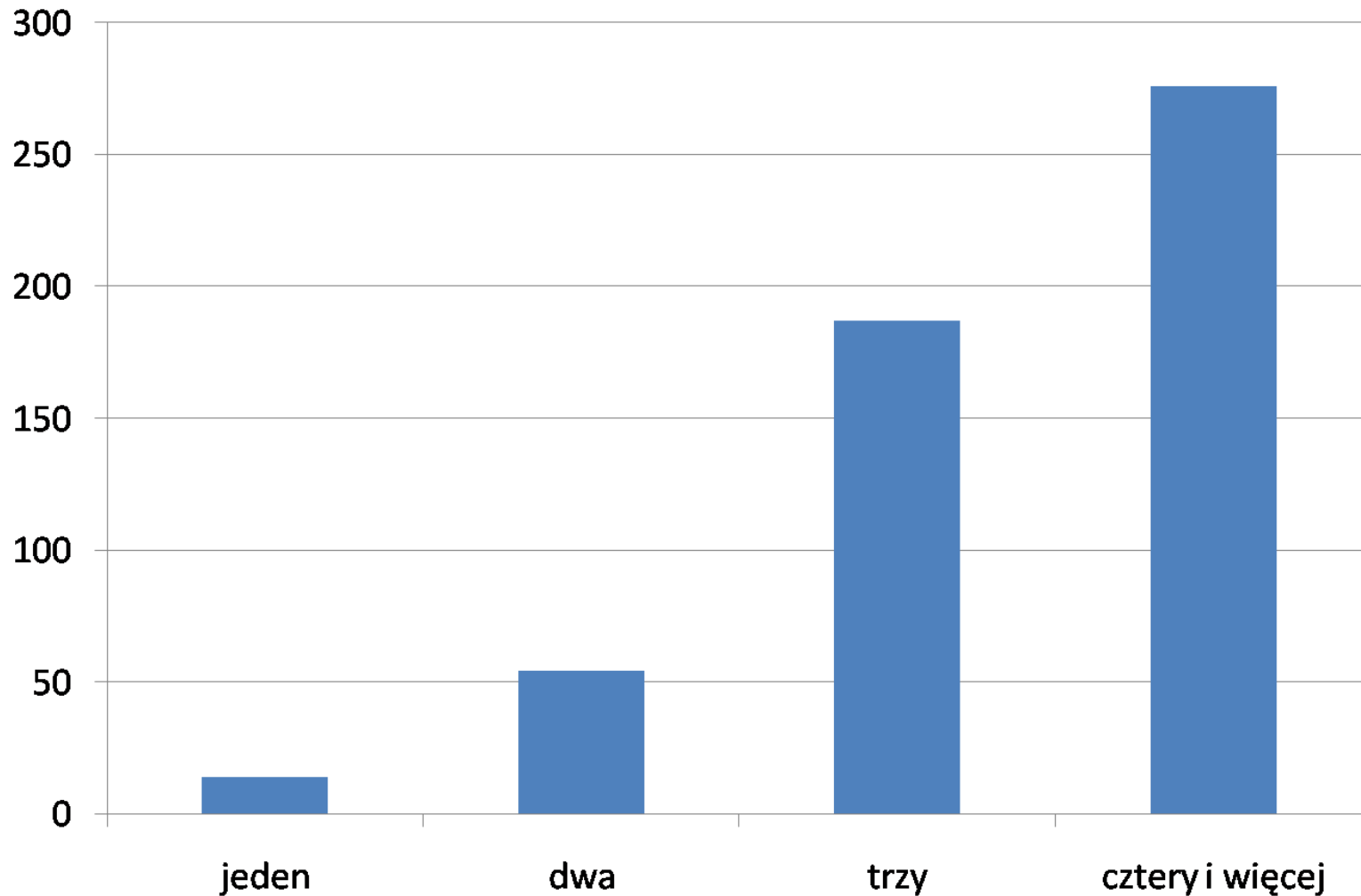
29 kwietnia 2009

„Czy prowadzisz zdrowy styl życia?”

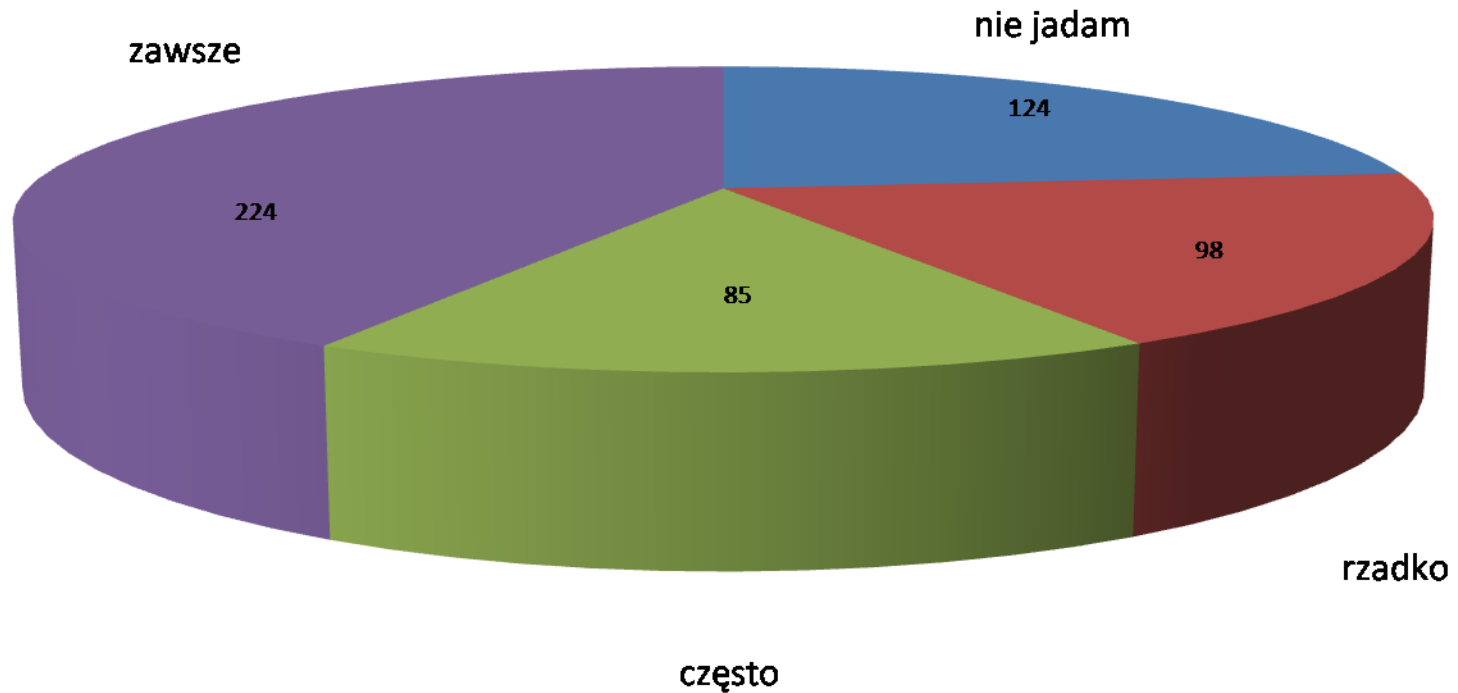
Wyniki ANKIETY

przeprowadzonej
w Zespole Szkół im. ks. dra Jana Zwierza
w Ropczycach
w grupie **530 uczniów**
klas I, II i III technikum, liceum
profilowanego
i zasadniczej szkoły zawodowej

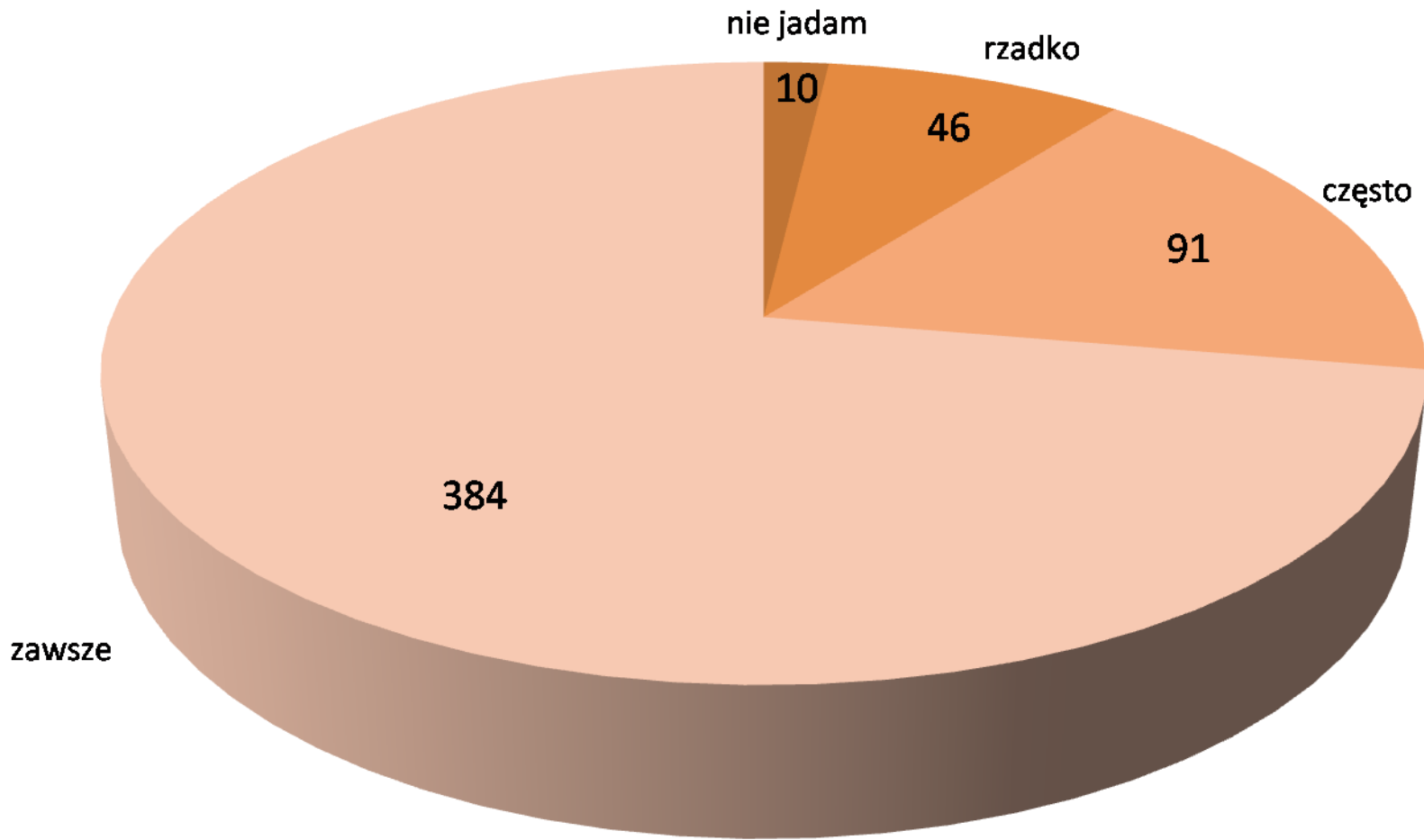
1. Ile posiłków jesz dziennie?



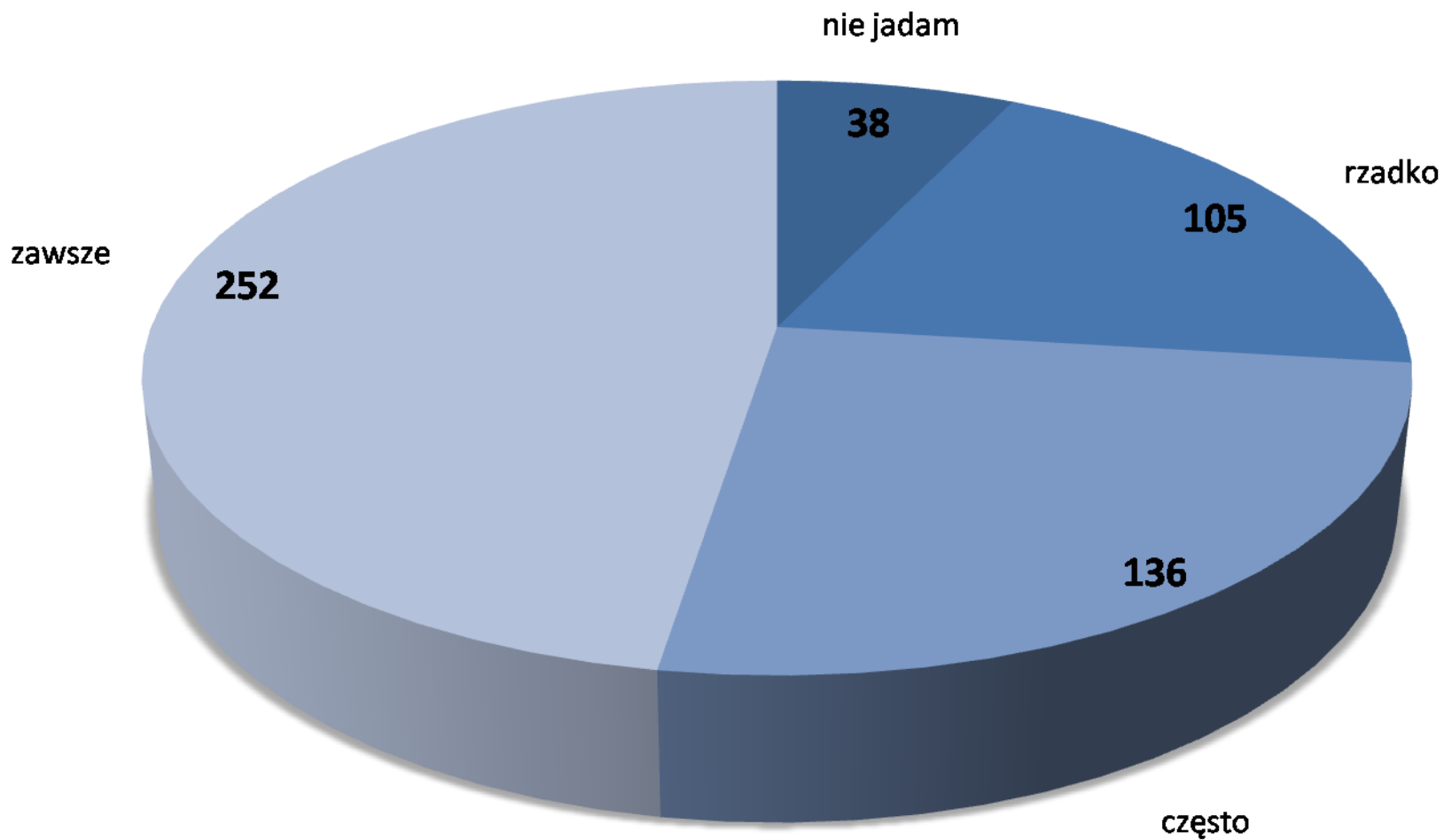
2. Czy jesz śniadanie przed wyjściem z domu?



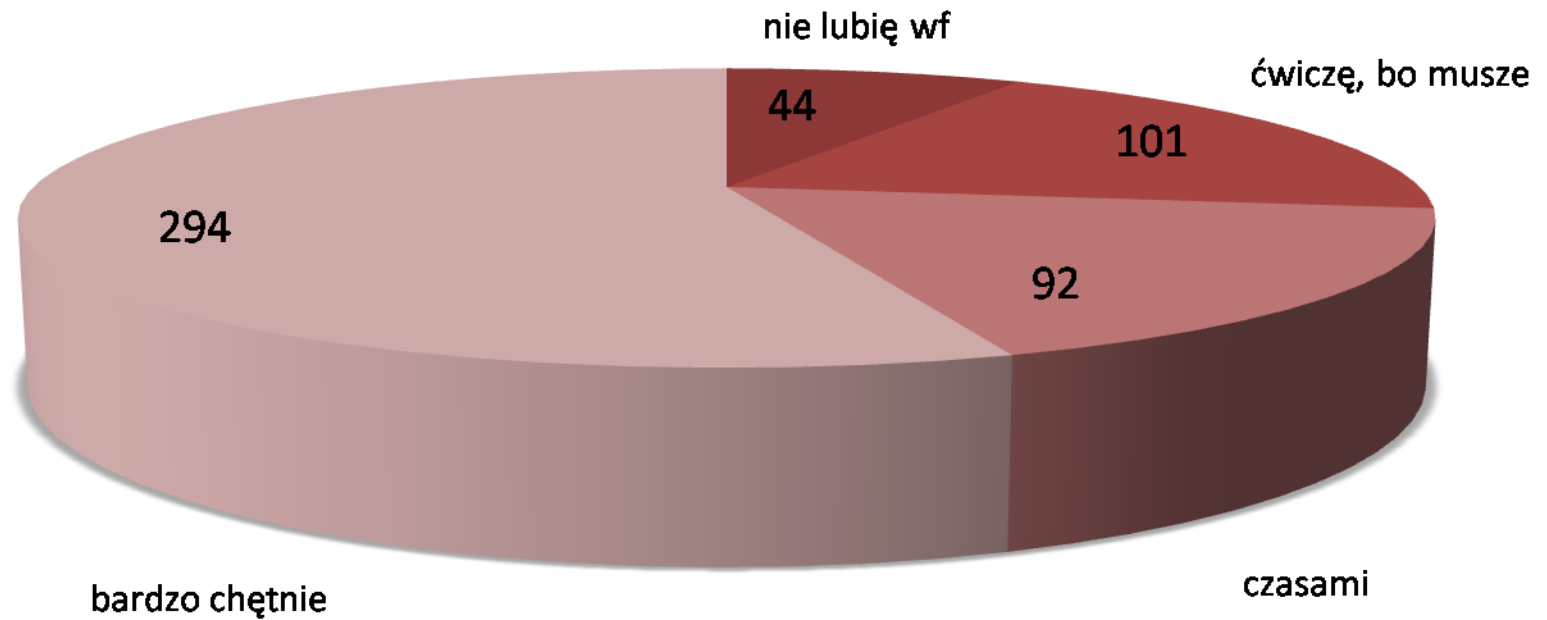
3. Czy jesz obiady?



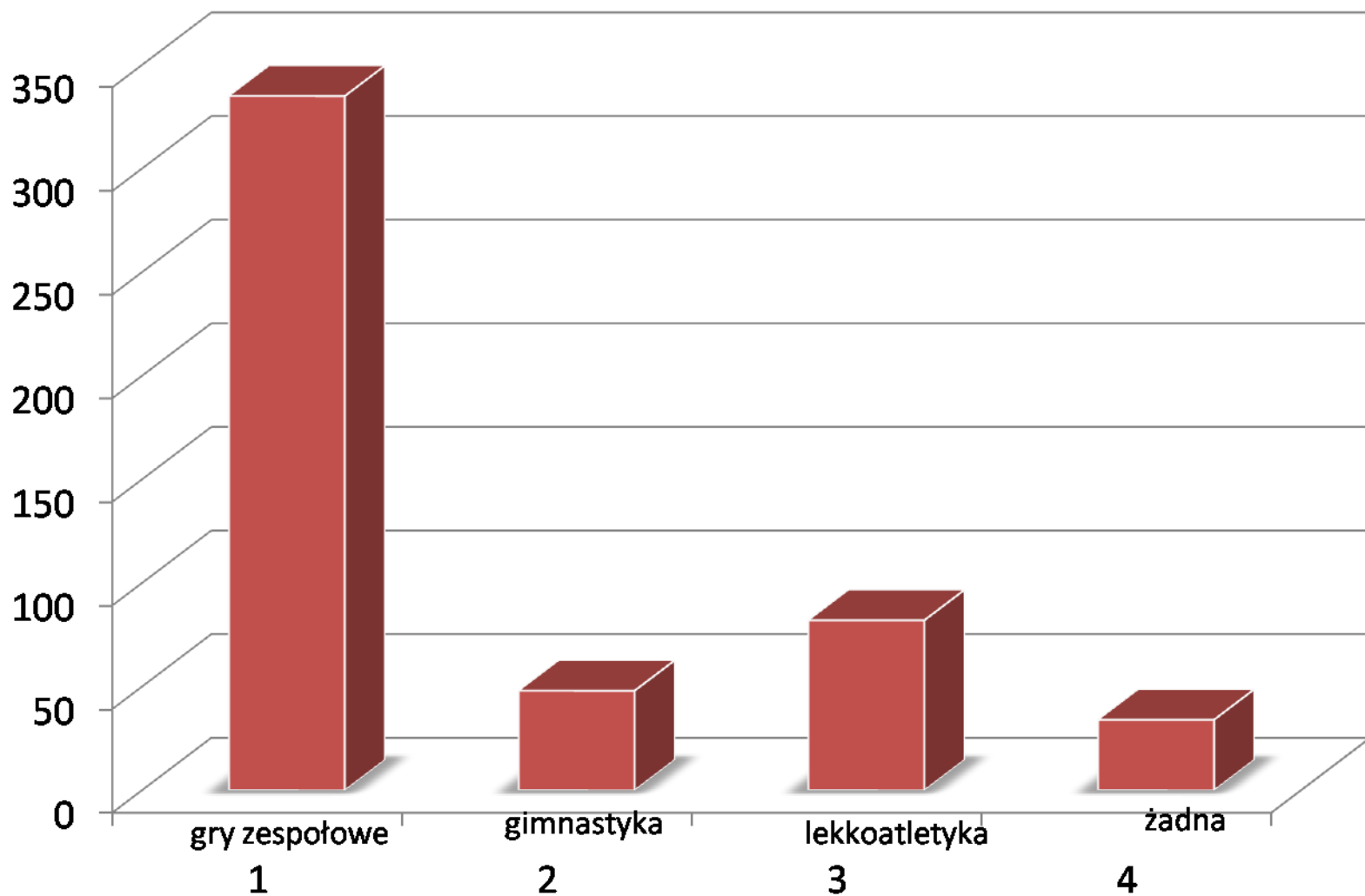
4. Czy jesz kolacje?



5. Czy chętnie uczestniczysz w lekcjach wychowania fizycznego?



6. Jaka forma lekcji wf najbardziej Ci odpowiada?



7. O której godzinie kładziesz się spać?

GODZINA	LICZBA UCZNIÓW (%)
21 ⁰⁰	7%
22 ⁰⁰	38%
23 ⁰⁰	38%
24 ⁰⁰	13%
1 ⁰⁰	3%
20 ⁰⁰	0,2%
2 ⁰⁰ – 5 ⁰⁰	0,8%

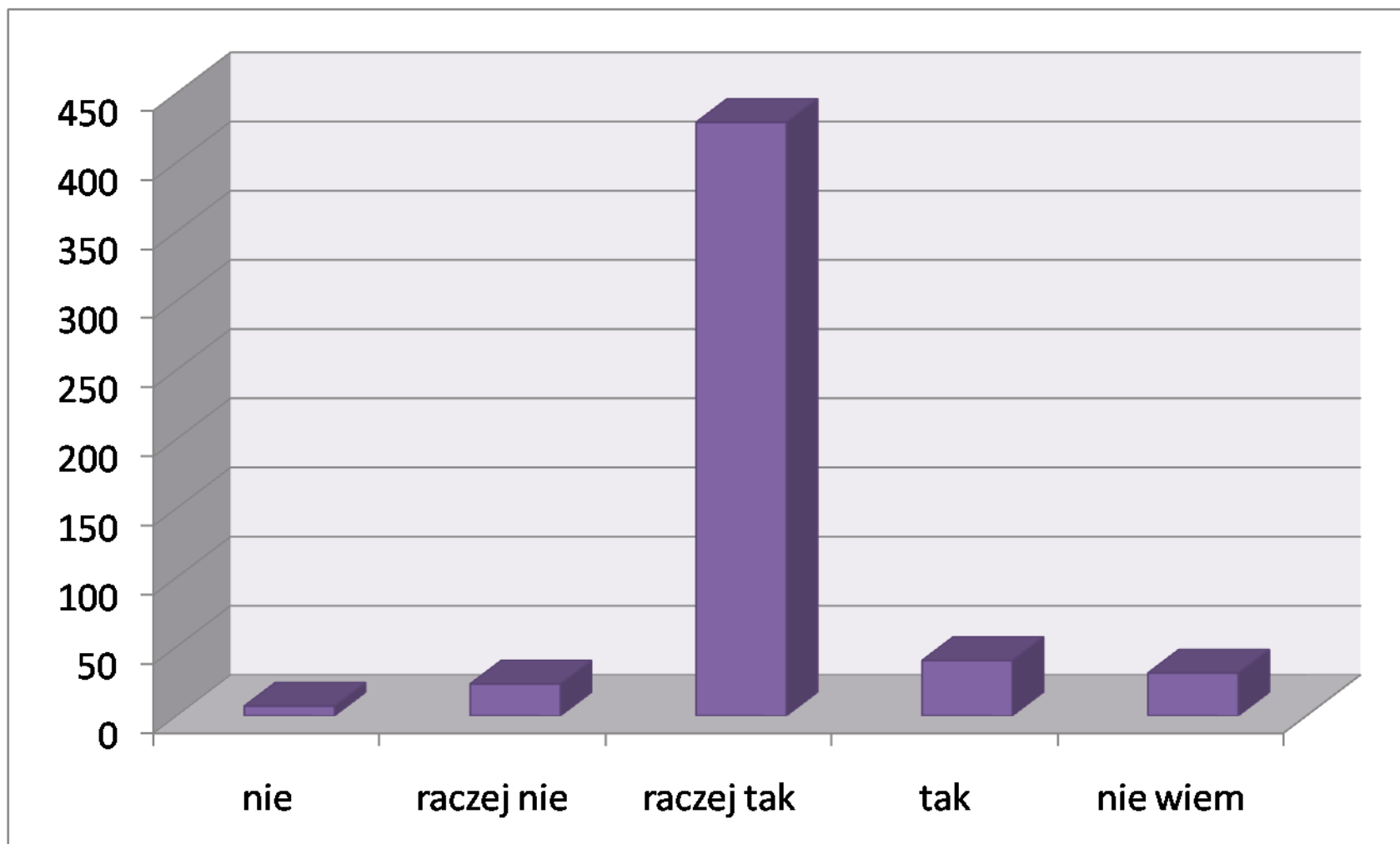
8. Ile godzin śpisz?

<i>Liczba godzin snu</i>	<i>Liczba uczniów (%)</i>
5h	2,5%
6h	16%
7h	30%
8h	39%
9h	10%
10h	2%
dużo śpię	0,5%

9. Co według Ciebie jest najważniejsze dla utrzymania zdrowia?

aktywność fizyczna	sposób odżywiania	higiena osobista	inne
40%	30%	28%	2% przykładowo: sen wypoczynek komputer???

10. Czy prowadzisz zdrowy styl życia?



II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



29 kwietnia 2009



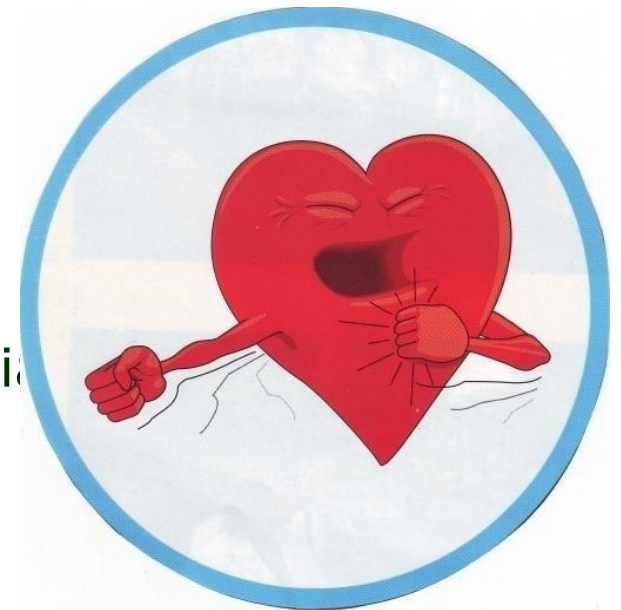
Choroby dietozależne

Choroby układu krążenia

schorzenia dotyczące narządów i tkanek wchodzących w skład układu krążenia, a w szczególności serca, tętnic i żył, dlatego często są też nazywane **chorobami układu sercowo-naczyniowego**.

Do chorób układu krążenia zalicza się:

- miażdżycę
- chorobę niedokrwienną serca
- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia rytmu i przewodzenia
- choroby mięśnia sercowego
- niewydolność serca
- nadciśnienie tętnicze
- choroby aorty i naczyń obwodowych
- udar mózgu
- choroby mikrokrażenia



Choroby układu krążenia

Na wzrost ryzyka chorób układu krążenia mają wpływ następujące czynniki żywieniowe:

- nadmierne spożycie tłuszczu całkowitego, a zwłaszcza kwasów tłuszczowych nasyconych
- niedostateczne spożycie witamin antyoksydacyjnych, tj. witaminy C, witaminy E i β -karotenu
- nadmierne spożycie produktów zawierających cholesterol
- nadmierne spożycie soli kuchennej
- niedostateczne spożycie potasu, magnezu i wap



Cukrzyca typu 1

- Nazywana jest cukrzycą ludzi młodych ponieważ najczęściej rozwija się u osób przed 20 rokiem życia
- wymaga przestrzegania zaleceń żywieniowych i substytucyjnego podawania insuliny do końca życia
- Skraca życie średnio o 15 lat
- Jest insulinozależna



Cukrzyca typu 2

- nazywana jest cukrzycą dorosłych
- występuje w 90% przypadków wszystkich zachorowań na cukrzycę
- skraca życie o średnio 4 – 6 lat
- jest insulinoniezależna,
- jest chorobą społeczną,
- ma charakter przewlekły,
- wywołuje wiele powikłań (uszkodzenia wzroku i nerek, choroby serca, udar mózgu),
- jest wykrywana średnio po 8 latach od momentu zachorowania,
- może wynikać z otyłości i niezdrowego trybu życia,



Cukrzyca ciążowa



jest spowodowana zaburzeniem gospodarki hormonalnej organizmu podczas ciąży.

- występuje w przebiegu 2 - 8% ciąż
- u 30 - 50% kobiet po upływie 10 - 20 lat zamienia się ona w cukrzycę typu 2

Osteoporoza

to choroba kości charakteryzująca się ubytkiem masy kostnej i zmniejszeniem jej gęstości. Słabość kośćca zwiększa ryzyko złamań, szczególnie :

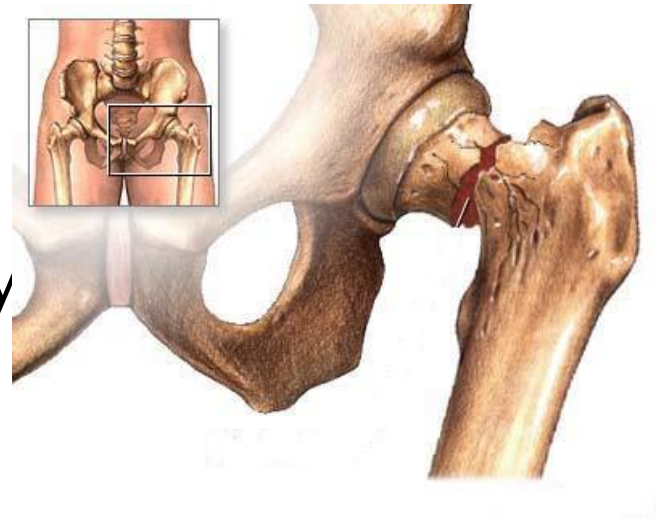
- nadgarstka,
- kręgosłupa,
- szyjki kości udowej.

Powoduje również bóle, spadek wagi oraz zniekształcenie sylwetki.



Czynniki sprzyjające osteoporozie:

- ✓ niedostateczne spożycie wapnia,
- ✓ niska podaż witaminy D₃
- ✓ nadmierna podaż fosforu
- ✓ nadmierne spożycie alkoholu, kawy
- ✓ nadmiar białka zwierzęcego,
- ✓ mała aktywność fizyczna,
- ✓ palenie papierosów
- ✓ niektóre leki i schorzenia przewlekłe



Nowotwory

Badania wykazują, że aż 30-40% przypadków raka u mężczyzn i aż 60% raka u kobiet ma związek z żywieniem.

Na rozwój nowotworów może mieć wpływ dieta zawierająca przede wszystkim:

- duże ilości produktów wędzonych i solonych
(rak przełyku i żołądka)
- duże ilości tłuszczu całkowitego oraz tłuszczu nasyconego
(rak jelita grubego, prostaty i sutka)
- nieznaczne ilości błonnika pokarmowego
(rak jelit, a zwłaszcza jelita grubego)



Niedokrwistość żywieniowa niedoboru żelaza

Niedostateczna zawartość żelaza w pożywieniu może wykazywać niekorzystny wpływ na czynności mózgu.

Młodzi ludzie z niedokrwistością spowodowaną niedoborem żelaza:

- gorzej się uczą,
- mają rozchwianą uwagę,
- mają obniżoną sprawność i koordynację psychoruchową.



Wegetarianie, zwłaszcza niespożywający produktów pochodzenia zwierzęcego, stanowią grupę osób o zwiększonym ryzyku występowania niedokrwistości.



Niedokrwistość żywieniowa niedoboru żelaza

Czynniki żywieniowe wpływające na niedokrwistość żywieniową z niedoboru żelaza to:

niedostateczne spożycie mięsa i owoców.

Należy pamiętać, że jedynie produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, drób, produkty z krwią) zawierają żelazo hemowe i łatwo przyswajalne.



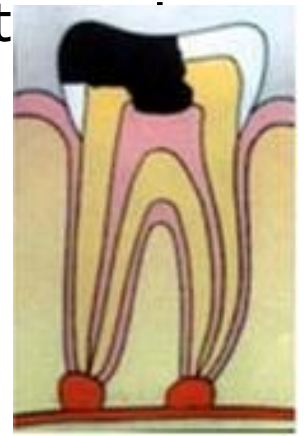
Próchnica zębów

To rozkład tkanki zębowej z powstawaniem ubytków. Przyczynia się do utraty i uszkodzenia zębów przede wszystkim u dzieci i młodzieży.

Badania epidemiologiczne wykazały, że odsetek osób w wieku 35-44 lat z zachowanym pełnym uzębieniem nie przekracza 3%.

Czynnikami żywieniowymi mającymi wpływ na powstanie próchnicy zębów są:

- zwiększone spożycie cukrów prostych
- niedobory fluoru w diecie



Próchnica zębów

Najbardziej właściwym postępowaniem profilaktycznym przy higienie jamy ustnej jest:

- stosowanie związków fluoru pod różną postacią (fluorkowanie wody, tabletki, żele itp.),
- mycie zębów po każdym posiłku,
- unikanie spożywania cukru (słodzona herbata, cukierki, napoje silnie słodzone itp.)



II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



29 kwietnia 2009

OTYŁOŚĆ



To patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczające jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne, mogące prowadzić do niekorzystnych skutków dla zdrowia.

Do przyczyn otyłości zaliczamy:

1. czynniki genetyczne

2. czynniki środowiskowe:

- nieprawidłowy sposób żywienia
- niska aktywność fizyczna

3. czynniki psychoemocjonalne :

- niepowodzenia towarzyskie,
- konflikty w rodzinie,
- nudę



Do oceny stopnia otyłości najczęściej stosujemy:

- pomiary grubości fałdów skórno-tłuszczowych
- wskaźnik BMI
- pomiary obwodów



BMI (body mass index) czyli wskaźnik masy ciała

charakteryzuje relację pomiędzy masą ciała a wzrostem

Obliczając BMI możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie.

$$\text{BMI} = \text{masa ciała [kg]} / \text{wzrost}^2 [\text{m}^2]$$

Osoby o BMI przekraczającym **25** mają nadwagę,
przy BMI od **30** mówimy o otyłości.



Obwód pasa

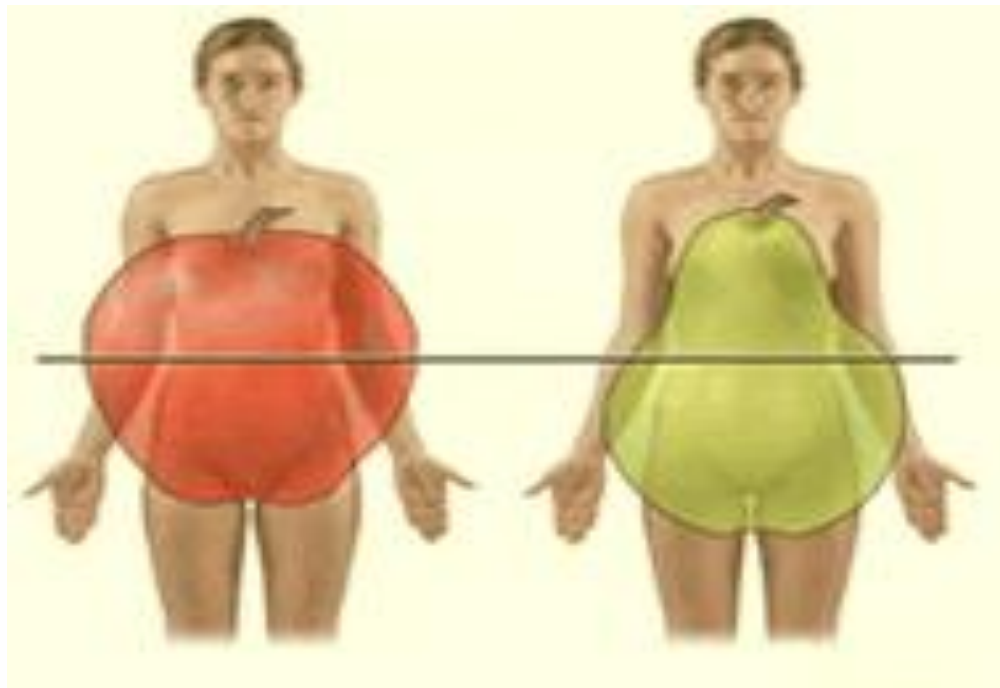
Stanowi także cenny wskaźnik stanu zdrowia. Badania przeprowadzone w ostatnich latach na grupie kilkunastu tysięcy dorosłych osób wykazały, że wysokie ciśnienie tętnicze, zaburzenia oddychania, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca występują częściej u mężczyzn z obwodem pasa **powyżej 102 cm** i u kobiet z obwodem **pasa powyżej 88 cm**, w porównaniu do grupy osób szczupłych.



Typy otyłości

otyłość typu "jabłko" –
(otyłość brzuszna)

otyłość typu "gruszka" –
(udowo-pośladkowa)



Choroby związane z otyłością

Cukrzyca typu II - stanowi 90% przypadków cukrzycy. 80-90% pacjentów stanowią osoby otyłe. Spadek wagi - nawet o 5-10% prowadzi do obniżenia poziomu cukru we krwi i pozwala zmniejszyć dawki leków przeciwcukrzycowych, w tym insuliny.

Nadciśnienie tętnicze - wzrost masy ciała o 20% powoduje ośmiokrotny wzrost częstości występowania nadciśnienia.

Hiperlipidemia - czyli podwyższenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Poza poziomem całkowitego cholesterolu ważny dla ryzyka chorób serca jest też stosunek pomiędzy "dobrym" – cholesterolem - HDL i "złym" cholesterolem - LDL. Stosunek ten jest niekorzystny u osób otyłych.



Choroby związane z otyłością

Choroba niedokrwienna serca - 40% przypadków tej choroby jest związane z BMI powyżej 25. Prawdopodobieństwo, że osoba otyła będzie miała chorobę wieńcową jest 1,5 raza większe niż u osoby z prawidłową wagą.

Nowotwory - u otyłych częściej niż u szczupłych występują nowotwory macicy, sutka, pęcherzyka żółciowego, jelita grubego, prostaty.

Zaburzenia oddychania w czasie snu - objawiające się m.in. zespołem hipowentylacji bądź bezdechu sennego.



Choroby związane z otyłością

Udar mózgowy - ryzyko jego wystąpienia u osób otyłych jest dwukrotnie większe niż u osób z prawidłową wagą.

Kamica pęcherzyka żółciowego - schorzenia pęcherzyka u osób otyłych występują sześciokrotnie częściej niż u szczupłych.

Zmiany zwyrodnieniowe stawów - stawy podlegające nadmiernym obciążeniom szybciej ulegają uszkodzeniu, prowadzi to do zespołów bólowych, np. kręgosłupa, stawów kolanowych.

Żylaki kończyn dolnych - u osoby otyłej gorsze są warunki odpływu krwi z kończyn dolnych. Prowadzi to do nadmiernego wypełnienia krwią żył a w konsekwencji - do powstawania żylaków.



Korzyści wynikające z utraty masy ciała

- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- obniżenie poziomu glukozy we krwi oraz wzrost wrażliwości na insulinę
- obniżenie stężenia cholesterolu
- możliwość zmniejszenia dawek leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego i cukrzycy
- zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby wieńcowej
- lepsze samopoczucie i zwiększenie długości życia
- więcej energii życiowej
- wzrost samooceny i wiary w siebie



Sposoby leczenia otyłości

Dieta

zalecenia dietetyczne oprócz zmniejszenia kaloryczności posiłków powinny polegać przede wszystkim na ograniczeniu spożycia tłuszczu oraz cukrów prostych. Jednocześnie należy zalecać jak największe spożycie warzyw i owoców oraz całkowite unikanie konsumpcji alkoholu.

Ruch

wzmożona aktywność fizyczna stanowi obok diety podstawowy element kuracji odchudzającej. Ułatwia ona utratę energii, wyrównuje współistniejące zaburzenia metaboliczne.

Wsparcie psychologiczne

w postępowaniu z pacjentem otyłym obowiązuje zasada indywidualnego traktowania każdego przypadku. By zwiększyć prawdopodobieństwo skuteczności terapii, obok spadku wagi ciała i zmian nawyków żywieniowych - powinna nastąpić również przebudowa psychiki osoby otyłej.



Sposoby leczenia otyłości

Leki

leczenie farmakologiczne otyłości należy rozpocząć, gdy:

- BMI jest wyższe niż **30**
- BMI jest niższe, ale współistnieją choroby związane z otyłością
- próby leczenia samą dietą i wysiłkiem fizycznym zakończyły się niepowodzeniem

Leczenie chirurgiczne

Wskazania do chirurgicznego leczenia otyłości:

- BMI powyżej **40**
- BMI **35-40** w sytuacji zagrożenia życia lub przygotowania do operacji, gdy otyłość stanowi przeszkodę w skutecznym leczeniu choroby podstawowej.



II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



29 kwietnia 2009



Anoreksja, bulimia i ortoreksja epidemiami XXI wieku

Spojrzenie wstecz okiem historyka

Najstarsze wzmianki o **świadomym** ograniczaniu ilości i rodzaju spożywanych pokarmów znajdujemy w średniowiecznych opisach żywotów świętych.

Święty Antoni jadał raz dziennie po zachodzie słońca.

Święty Grzegorz z Nazjanzu żywił się chlebem tak stęchłym, że „podobnym raczej do błota”.

Święty Szymon Słupnik utrzymywać miał „dietę” wzorowaną na poście przestrzeganym przez Jezusa na pustyni.

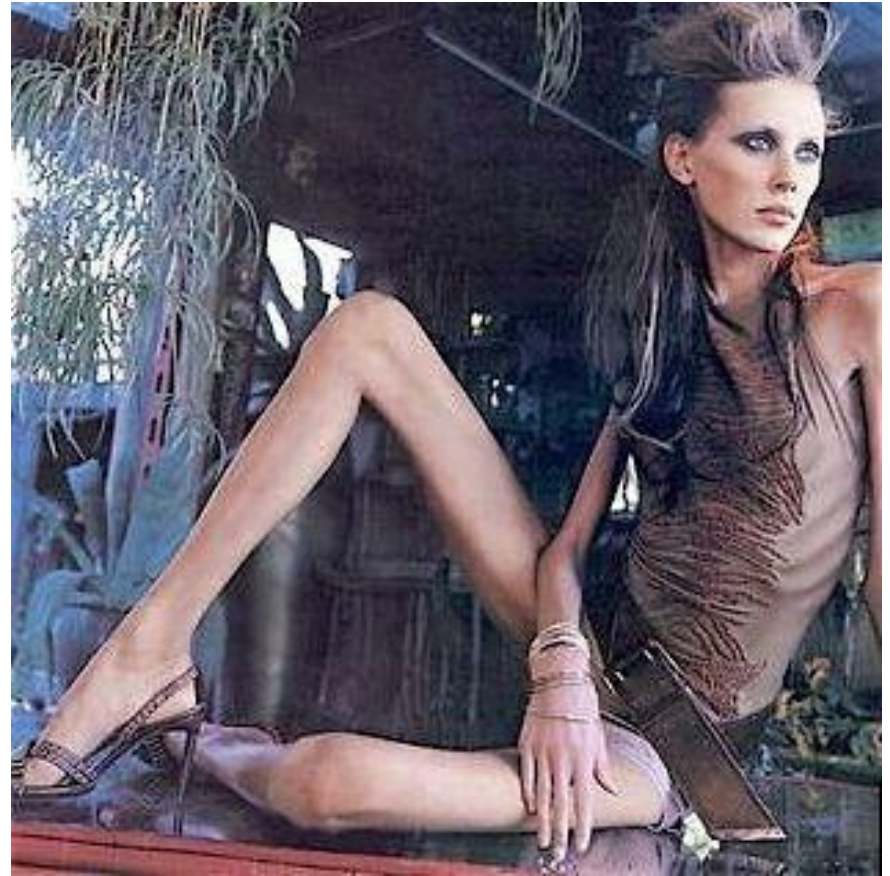
Pomiędzy wiekiem XVI a XVIII doszło do rozwoju fenomenu tak zwanych "poszczących dziewcząt". Wierzono, że jedząc mało lub w ogóle, nie umierały lub wręcz pozostawały w znakomitej kondycji.

Od XIX wieku tymi zjawiskami zajęła się medycyna. Anoreksja, bulimia i ortoreksja stały się chorobą.



Wzorce kulturowe

Według amerykańskich źródeł
Dwadzieścia lat temu
przeciętna modelka ważyła
o 8% mniej niż przeciętna
kobieta. Dziś ta różnica wynosi
aż 23%.



Czynniki ryzyka zaburzeń odżywiania

Czynniki kulturowe:

- ideał szczupłej sylwetki
- społeczne oczekiwanie atrakcyjności formułowane wobec kobiet

Czynniki indywidualne:

- zaburzony obraz siebie,
- trudności w autonomicznym funkcjonowaniu,
- silna potrzeba osiągnięć,
- otyłość,
- doświadczenie nadużycia seksualnego,

Czynniki rodzinne:

- przecenianie społecznych oczekiwań,
- występowanie zaburzeń jedzenia w rodzinie,
- występowanie chorób afektywnych lub alkoholizmu,
- relacje rodzinne, które utrudniają osiągnięcie autonomii w okresie dorostania.

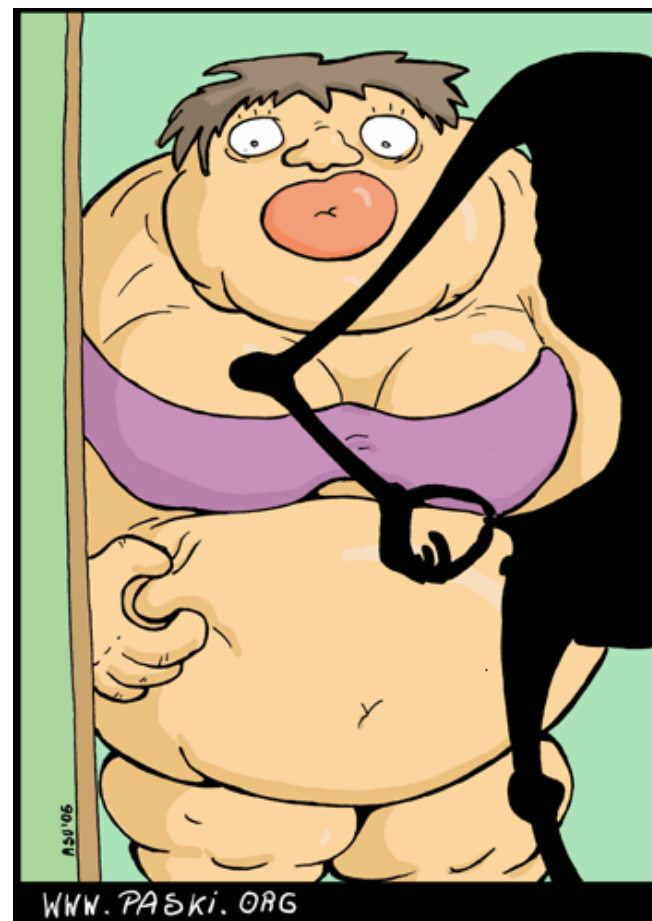


Anoreksja psychiczna

jest to choroba o podłożu psychicznym. Objawia się silną obawą przed utyciem prowadzącą do unikania jedzenia. Osoby chore postrzegają siebie jako dużo grubsze i brzydsze niż są w rzeczywistości, nierzadko czują wstręt do swojego ciała i mają zaniżone poczucie własnej wartości. Często też stwierdzają, że są syte, zanim zaczną jeść.

Dotyczy przeważnie dziewcząt i kobiet w wieku 10–13 lat oraz 16-21.

Anoreksję cechuje szybko postępujące wyniszczenie organizmu, które pozostawia często już nieodwracalne zmiany. Nieleczona prowadzi do śmierci w około 10% przypadków.



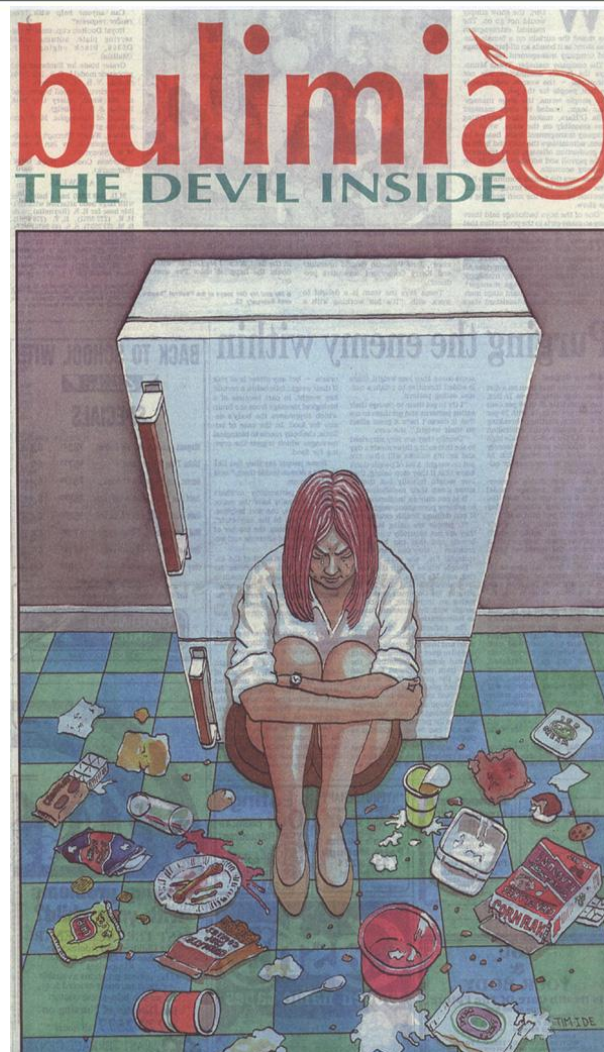
Możemy podejrzewać anoreksję, gdy osoba:

- przeżywa silny lęk przed przybraniem na wadze lub otyłością, nawet jeśli ma niedowagę;
- nie chce utrzymać wagi w granicach normy dla swojego wieku i wzrostu,
- jej BMI jest równy lub mniejszy od 17,5;
- nieprawidłowo ocenia wagę własnego ciała, wymiary i sylwetkę;
- spożywa posiłki w samotności
- uprawia intensywne ćwiczenia fizyczne;
- kłamie o ilości zjedzonych posiłków;
- główny temat rozmów z osobą chorą to jedzenie, kalorie, zawartość tłuszczu w produktach i diety.



Bulimia psychiczna

Dosłownie oznacza „byczy głód”
Polega na okresowych
napadach żarłoczności z utratą
kontroli nad ilością spożywanych
pokarmów oraz stosowaniu
zachowań kompensacyjnych.
Bulimia, występuje
od 4 do 6 razy częściej niż
anoreksja.

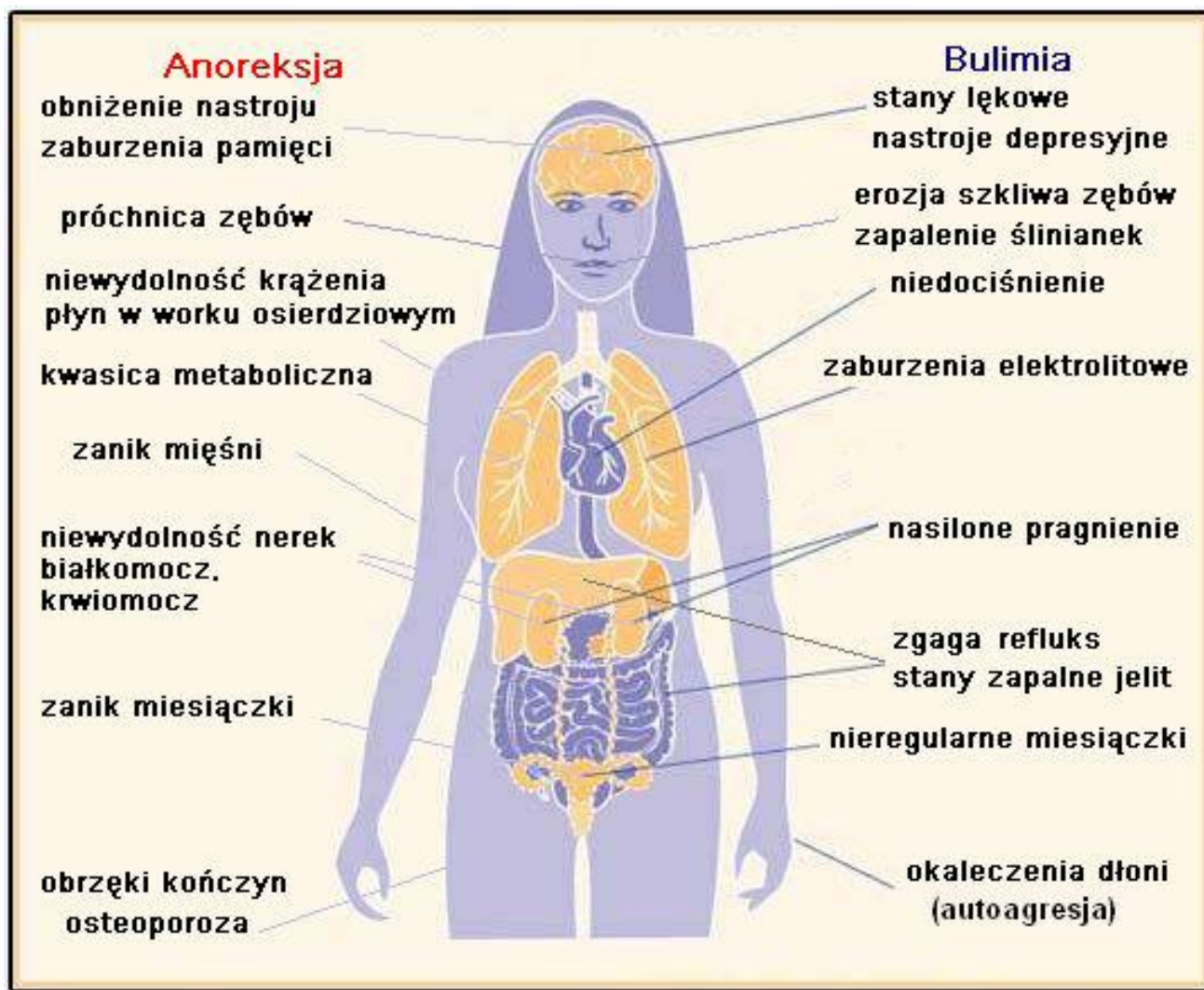


Możemy podejrzewać bulimię gdy osoba:

- ma nawracające okresy żarłoczności,
- traci kontrolę nad swoim zachowaniem w czasie napadu żarłoczności,
- ma minimum dwa napady żarłoczności w tygodniu
- przesadnie skupia uwagę na swojej sylwetce i wadze
- regularnie stosuje metody zapobiegające przyrostowi wagi ciała, takie jak:
 - prowokowanie wymiotów,
 - nadużywanie środków przeczyszczających i moczopędnych,
 - ścisła dieta,
 - głodówka lub bardzo wyczerpujące ćwiczenia fizyczne.



Konsekwencje fizjologiczne



Ortoreksja

To choroba o podłożu psychologicznym, w której sposób odżywiania staje się obsesją. Przyczyną choroby jest nadmierna dbałość o własne zdrowie. Ortoreksji często ulegają osoby, które ze względów zdrowotnych, np. alergii muszą ograniczyć spożywane produkty i w obawie przed utratą zdrowia lub życia podchodzą do selekcji żywności zbyt drastycznie. Często są to również osoby nadmiernie skupione na sobie, perfekcjoniści.



Możemy podejrzewać ortoreksję, gdy osoba:

- izoluje się,
- spożywa posiłki wyłącznie w samotności i wielkim skupieniu,
- poświęca mnóstwo czasu na odpowiedni dobór produktów i wyszukiwanie tych najlepszej jakości.
- przykłada obsesyjną wręcz uwagę do tego, aby jadać wyłącznie pokarm, który uznaje za zdrowy
- spędza coraz więcej czasu myśląc o jedzeniu i o tym jak ma zaplanować swoje posiłki
- narzuca sobie reżim, a każde jego złamanie zostaje ukarane



Terapia zaburzeń odżywiania



Farmakoterapia
Psychoterapia
Dietoterapia
Edukacja żywieniowa

Optymalnym jest zespół multidyscyplinarny, w skład którego wchodzi: lekarz internista, psychiatra lub psycholog i dietetyk.



Ku

przestrodze:





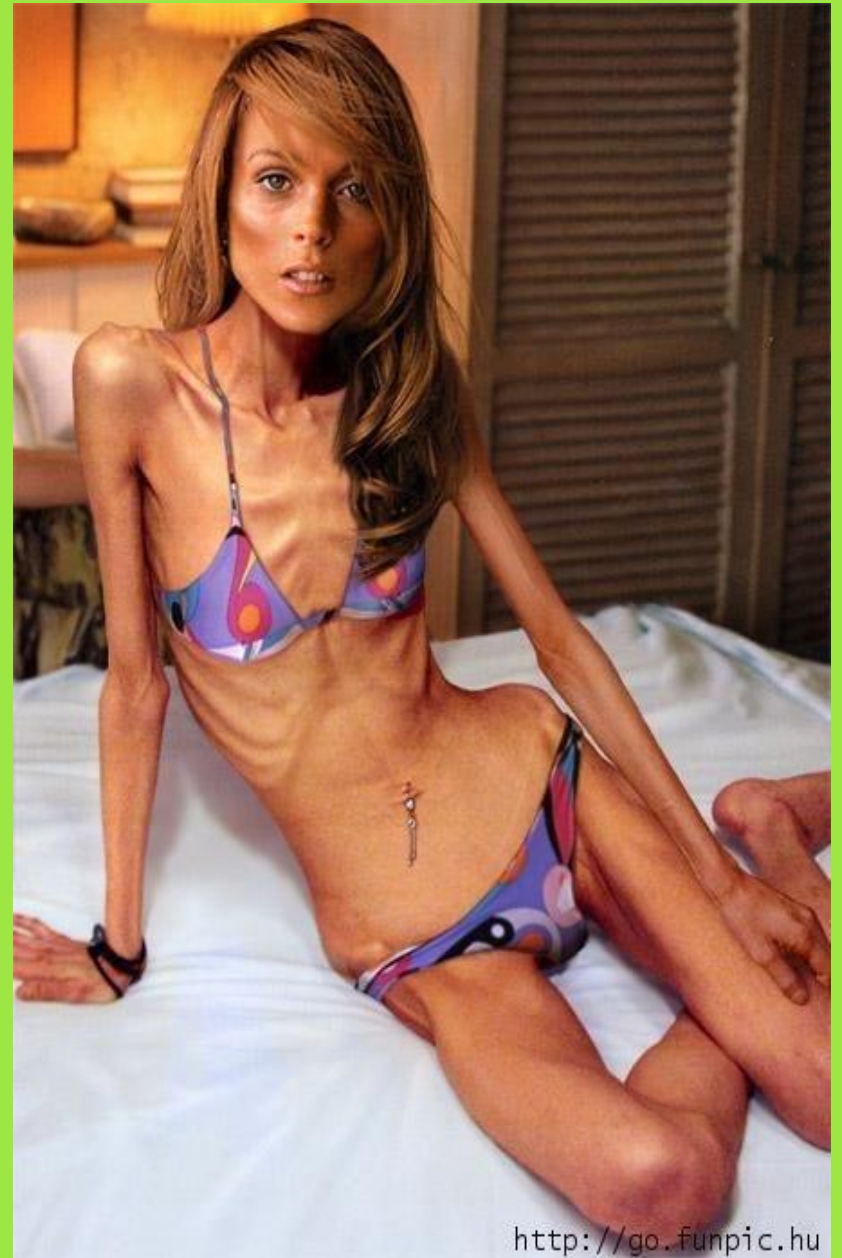
...BUT SHE LAUGHED AND ADDED
SHE WASN'T SURE WHICH
TO GIVE UP :
HER LIFE OR
THE HABIT.





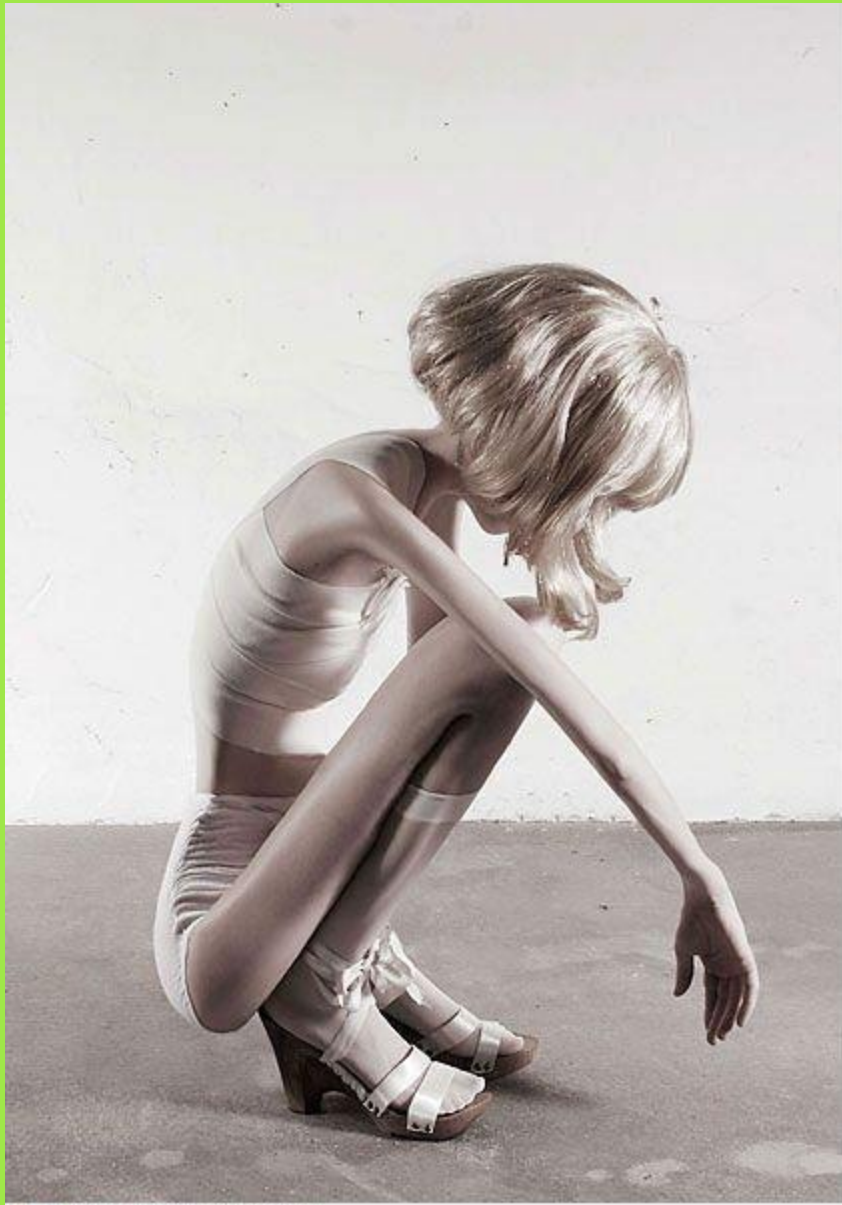






<http://go.funpic.hu>





© Ivonne Thein; c/o Berlin



© Ivonne Thein; c/o Berlin



Barbie



Coolbuddy.com

Malibu
Anna

II Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Psychospołeczna rola jedzenia
w życiu człowieka”



29 kwietnia 2009

Przepis na dobre samopoczucie

„Dużą ilość pozytywnego myślenia łączymy z planem zajęć do zrobienia.

Z przypraw nie stosujemy złości, natomiast bez ograniczeń dodajemy moc życzliwości.

Uśmiech, radość mile widziana, ponurość natomiast nie jest wskazana.

Na koniec jeszcze raz wsypać garść pozytywnego myślenia, zamieszać dokładnie i już gotowa jest do jedzenia.”

A teraz kilka uwag o spożywaniu tej dziwnej potrawy.

Jeść w ilościach do woli, gwarantowane dobre samopoczucie,

Po niej wątroba ani żołądek nie boli.





Dziękujemy za uwagę