

Ortorexie

Ortorexie (latinsky *Orthorexia nervosa*) je *psychické onemocnění*, které lze přeložit jako *správná chuť* (z řec. *orthos* = správné, *orexis* = chuť). Jedná se o patologickou posedlost zdravou výživou a biologicky čistými potravinami, proto ji také řadíme mezi poruchy příjmu potravy. V roce 1997 ji poprvé definoval americký lékař Steven Bratman a zároveň také popsal ve své knize *Healthfood Junkies – Fanatici zdravé výživy*.

Projevy

Kvalita potravin je pro lidi trpící touto nemocí na prvním místě. Přehnaně dbají o kvalitu stravy, kterou konzumují. Ve svém jídelníčku mají zákaz konzumovat maso, tuky, GMO rostliny a celkově potraviny, obsahující chemické látky, či jinak *geneticky upravené potraviny*. Strava nesmí obsahovat také barviva, stopy pesticidů, hnojiv nebo jiných přídatných látek. Pečlivě zkoumají původ potravin a většinu z nich si i sami pěstují. Lidé trpící ortorexií jsou na svůj životní styl i postavu hrdí.



Zdravá strava

Důsledky

- organismus je ochuzen o **velké množství důležitých látek a vitamínů**
- dochází k výraznému **úbytku na váze**
- neustále ve svých myšlenkách **přemýšlejí o jídle**
- postupem času konzumují pouze potraviny, které si sami připravili
- často **přesvědčují své okolí** o škodlivosti běžně dostupných potravin

Léčba

Stejně jako u jiných poruch příjmu potravy je potřeba, aby si nemocný svou poruchu **připustil a měl chuť** s tímto problémem pracovat. Duševní poruchy mají často tendenci se vracet a malé procento nemocných se s nemocí vypořádá samo. Nejlepším řešením je tedy **dojít k psychologovi** a pobavit se s ním *o řešení problému*.

Je však důležité podotknout, že ne každý, kdo se zajímá o své zdraví musí být nutně nemocný. V dnešní době existuje řada nemocí a faktorů, kvůli kterým musíme svůj *jídelníček upravit* a kontrola toho, co konzumujeme, je tedy zcela na místě.

Odkazy

Související články

- Poruchy příjmu potravy
- Zdravá 13
- Výživová doporučení (1. LF UK, NT)
- Sacharidy v potravě
- Bílkoviny v potravě
- Tuky v potravě
- Druhy potravin

Použitá literatura

- *Ordinace.cz* [online]. [cit. 2018-12-22]. <<http://www.ordinace.cz/clanek/ortorexie/>>.
- *HELP P3* [online]. [cit. 2018-12-22]. <<http://help-p3.slezgymopava.cz/ortorexie.php>>.