

W DRODZE

# DO ZDROWIA



JOANNA RÓG

dr n. med. **Joanna Róg**

# **W drodze do zdrowia**

**Poradnik żywieniowy  
dla osób z zaburzeniami odżywiania i ich bliskich**

# Spis treści

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Czy jedzenie to lekarstwo? .....</b>                  | <b>5</b>  |
| <b>2. Ile mam jeść, by odzyskać zdrowie? .....</b>          | <b>6</b>  |
| <b>3. Jak mam jeść? .....</b>                               | <b>7</b>  |
| 3.1. Sposób jedzenia .....                                  | 7         |
| 3.2. Jakość jedzenia .....                                  | 8         |
| 3.3. Kompozycja posiłku .....                               | 11        |
| 3.4. Pory i liczba posiłków .....                           | 12        |
| 3.5. Odpowiednie nawodnienie .....                          | 12        |
| <b>4. Co, jeśli... ..</b>                                   | <b>13</b> |
| 4.1. Nie mogę zjeść tyle, ile potrzebuje mój organizm ..... | 13        |
| 4.2. Mam problemy z jelitami .....                          | 14        |
| 4.3. Mam wilczy apetyt .....                                | 15        |
| 4.4. Chcę być wegetarianinem/wegetarianką .....             | 15        |
| <b>5. Manifestacja niedoborów pokarmowych .....</b>         | <b>16</b> |
| 5.1. Niedobór żelaza .....                                  | 16        |
| 5.2. Kruchość kości .....                                   | 17        |
| 5.3. Zły stan skóry, włosów i paznokci .....                | 17        |
| 5.4. Trudności w nauce .....                                | 18        |
| <b>Zakończenie .....</b>                                    | <b>18</b> |

# Wstęp

Niewielu pacjentów cierpiących na zaburzenia odżywiania zastanawia się nad biologicznymi konsekwencjami choroby. Refleksje na temat kondycji tarczycy, odwapnienia kości czy braku możliwości zajścia w ciążę przychodzą z czasem. „Czy kiedykolwiek zostanę mamą?”, „Jak wycieńczony jest mój organizm?”, „Dokąd mnie to (nie)jedzenie zaprowadzi?” – pytania pojawiają się wraz z psychicznym zmęczeniem, objawami zaburzeń odżywiania, bezradnością w samotnych potyczkach z chorobą.

Niekiedy myśli przychodzą za późno.

Niestety coraz częściej walka z jadłowstrętem czy żarłocznością psychiczną kończy się niepowodzeniem. Anoreksja należy do chorób o najwyższym wskaźniku śmiertelności wśród wszystkich zaburzeń psychicznych!

Cierpi psychika. Umiera serce.

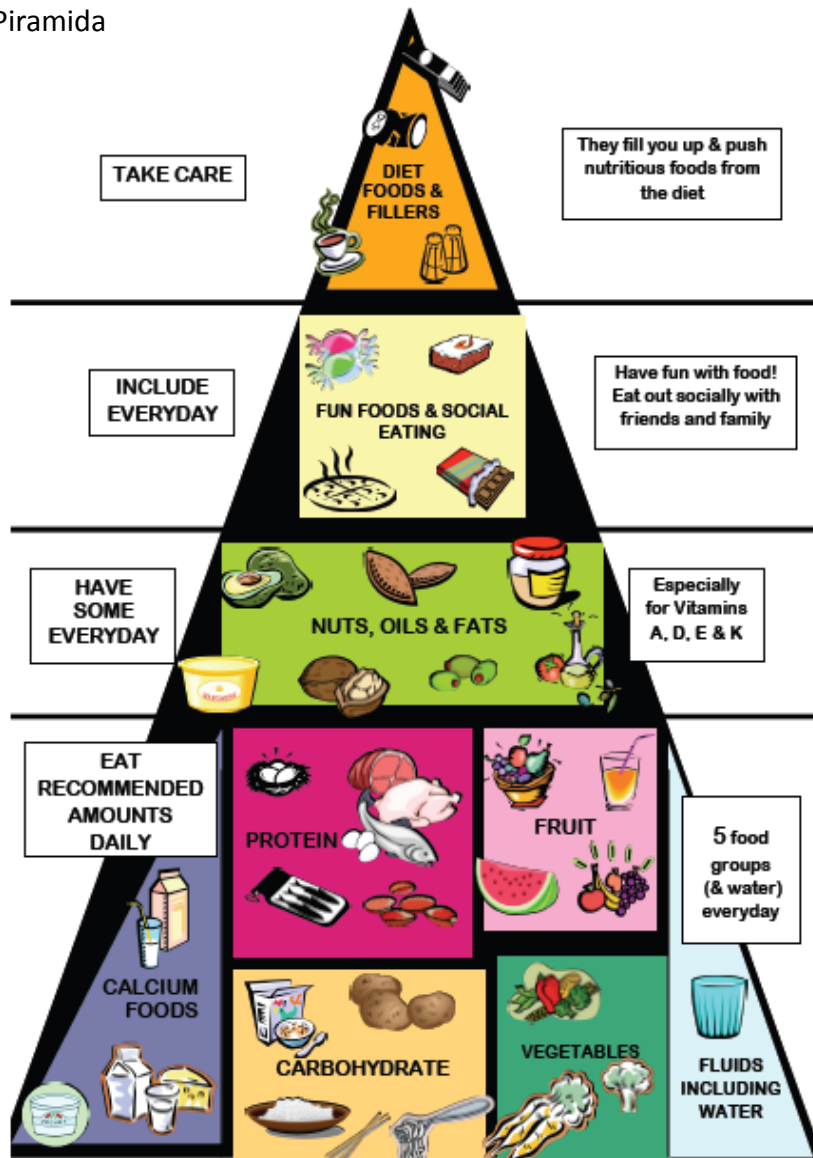
Fundacja Głód(nie)Nażarty powstała po to, by ci pomóc! Głęboko wierzę, że każdy pacjent lękający się na co dzień jedzenia, w głębi duszy pragnie być zdrowy. Wierzę, że nawet te maleńkie kroki – jak zjedzenie dodatkowego jabłka czy posmarowanie bułki masłem, kroki niezauważalne czasem dla innych – dla ciebie mogą oznaczać codzienne zwycięstwo. Przybliżają do wielkiej wygranej. Im wcześniej wyruszysz w drogę do zdrowia, tym łatwiej będzie je osiągnąć. Ta droga nie będzie łatwa, lecz pełna zakrętów i chwil bliskich przegranej.

W momencie zwątpienia czy poczucia porażki warto koncentrować się na swoich marzeniach. Na chwilach, dla których warto żyć. I warto jeść. Zatrzymaj w wyobraźni te najpiękniejsze wspomnienia lub obraz przyszłości, do której dążysz. Jak będzie wyglądać twój upragniony dzień za kilka lat? Z kim będziesz i gdzie? Co posmakujesz na obiad? Koncentrując się na pozytywnych aspektach życia, miłych doznaniach czy bliskich osobach, masz więcej sił, by przeciwstawiać się zaburzeniom odżywiania. Jesteśmy z tobą! Razem będzie nam rażniej! Zapraszamy do przeczytania krótkiego poradnika żywieniowego, by przeciwdziałać rozwojowi choroby i odpowiedzieć na pytanie: „Jak?”.

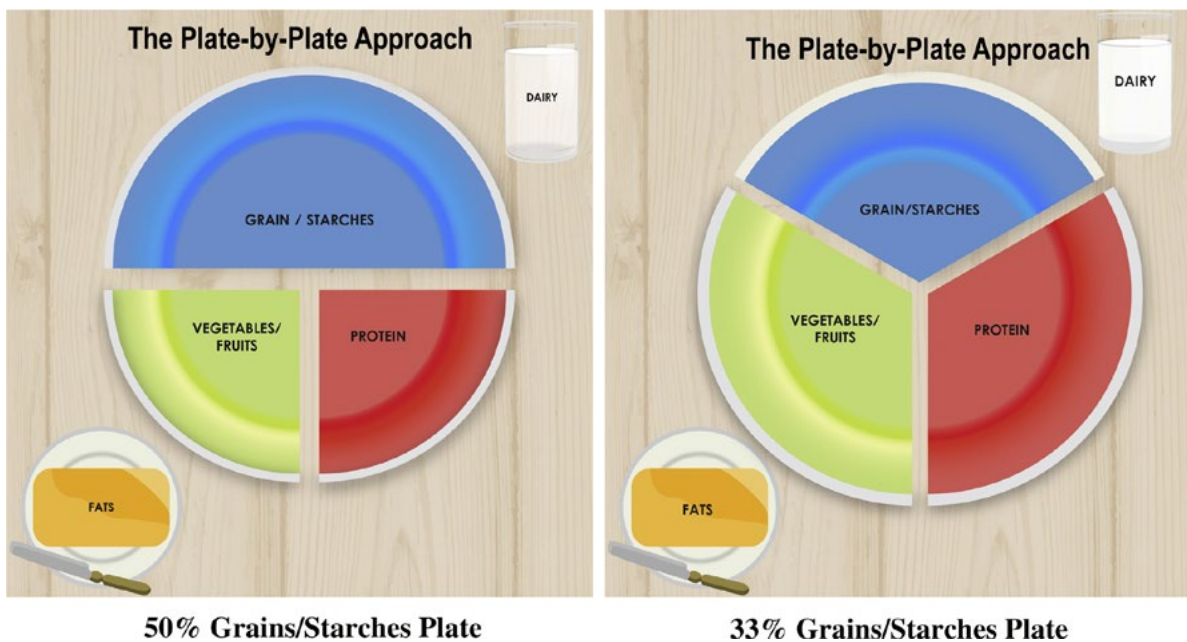
Jak odpowiednio zadbać o swój organizm? Z jakich wskazówek korzystać, by wybierać korzystne dla siebie posiłki? Jak wejść na drogę zdrowienia? Pamiętaj – w każdym z nas są dwa wilki. Wygrywa ten, którego się bardziej karmi.

Karolina Otwinowska  
psychodietetyk, psycholog,  
założycielka Fundacji Głód(nie)Nażarty

## Piramida



## Talerzyk



# W drodze do zdrowia

## Poradnik żywieniowy dla osób z zaburzeniami odżywiania i ich bliskich

### 1. Czy jedzenie to lekarstwo?

Zaburzenia odżywiania to poważny problem zdrowotny obejmujący złożone i nieprawidłowe (szkodliwe) relacje z jedzeniem i zachowania żywieniowe. Problem ten może dotyczyć osoby w każdym wieku, a do najczęściej diagnozowanych zaburzeń odżywiania należą kompulsywne objadanie się, bulimia oraz anoreksja (jadłowstręt psychiczny). Powszechnie panuje pogląd, że głównym powodem, który prowadzi do rozwoju zaburzonej relacji z jedzeniem, jest ograniczenie ilości spożywanej żywności w celu dbałości o wygląd. Należy jednak podkreślić, że jej źródła wykraczają daleko poza sferę estetyczną, a ograniczenie spożycia żywności oraz inne patologiczne zachowania (na przykład prowokowanie wymiotów, przeczyszczanie się, nadmierna aktywność fizyczna) są tylko manifestacją głębszego problemu. Nieprawidłowe relacje z opiekunami, traumatyzujące doświadczenia, utrwalony w rodzinie styl życia, pewne predyspozycje genetyczne lub neurohormonalne oraz problemy w zakresie kontroli emocji mogą pod wpływem trudnych sytuacji (na przykład wejścia w okres dojrzewania, przeprowadzki, zmiany szkoły) prowadzić do rozwoju zaburzeń odżywiania.

Mówi się, że „kiedy choruje dusza, choruje także ciało”. Ta fraza idealnie opisuje problem, z którym się mierzysz, jeśli cierpisz na zaburzenia odżywiania. Być może zastanawiasz się, dlaczego e-book, który ma dotyczyć żywienia i tego, w jaki sposób powinna wyglądać dieta gwarantująca powrót do zdrowia, nawiązuje do kwestii psychologii i emocji. Otóż na samym początku chcemy podkreślić, że terapia problemów z jedzeniem wymaga holistycznego podejścia i kompleksowej opieki. Ciało, umysł i twoje emocje to naczynia połączone i nawet przy wzorowej diecie i prawidłowej masie ciała bez zaopiekowania się sferą psychiczną nie jest możliwe zdrowienie. Podobnie jak bez zdrowych wzorców żywieniowych nawet najlepsza terapia nie pomoże przywrócić organizmowi do optymalnego funkcjonowania. Można więc powiedzieć, że działania dietetyczne i psychoterapeutyczne wzajemnie się dopełniają i wzmacniają swój efekt. Zależy nam, żebyś zdawał(a) sobie z tego sprawę, a twoja terapia była kompleksowa.

Wiadome jest, że niedobory składników pokarmowych wpływają na odpowiedź na terapię psychologiczną, ponieważ im gorszy stan odżywienia, tym gorsze funkcjonowanie mózgu. Niedobory niektórych składników pokarmowych skutkują pogorszeniem nastroju i nasilają apatię, problemy ze snem i koncentracją uwagi. Jak myślisz, czy mając powyższe objawy, praca z psychoterapeutą, wykonywanie zadań, wyrażanie i opisywanie tego, co czujesz, przyjdzie łatwo? Zapewnienie organizmowi wszystkich niezbędnych substancji pomoże wyrównać nastrój, zmniejszyć zmęczenie, łatwiej zapamiętywać, przetwarzać i rozumieć otrzymywane informacje. Ponadto prawidłowa dieta pomoże ci także zmniejszyć bądź złagodzić

problemy ze zdrowiem fizycznym, w tym zaburzenia miesiączkowania, a także słabe i wypadające włosy, kruche paznokcie, szarą, matową cerę.

Podobnie – im gorszy jest twój nastrój, niższa samoocena, bardziej zaburzony obraz ciała, w tym mniejszym stopniu chcesz poprawić dietę, by była ona bardziej odżywcza. Przeciwnie, mocniej dbasz o jej niską wartość energetyczną (kalorie w diecie), być może masz też mniejszą ochotę na jedzenie w ogóle bądź objawy zaburzenia powodują lęk przed jedzeniem i niepokój związany z przyrostem masy ciała.

Dlatego też pragniemy, żebyś zaopiekował(a) się sobą w stu procentach i zadbał(a) o siebie na każdym możliwym polu. Mamy nadzieję, że ten poradnik zainspiruje cię do wprowadzenia zmian w swoim życiu i wesprze w działaniach umożliwiających powrót do zdrowia.

(Nie)jedzenie często jest manifestacją innych problemów, wierzchołkiem góry lodowej. Często skupiając się na nim, ignorujemy przyczynę powstania i podtrzymywania zaburzonej relacji z jedzeniem. Dla pełnego zdrowienia konieczne jest odżywienie organizmu i wsparcie terapeutyczne zarówno osoby dotkniętej zaburzeniami odżywiania, jak i jej bliskich. Najbliższe osoby mogą pełnić istotną funkcję w odzyskaniu zdrowia, a psycholog/psychoterapeuta wskazuje, jak pomóc najefektywniej.

## 2. Ile mam jeść, by odzyskać zdrowie?

Pytanie o to, ile jeść, jest chyba jednym z najprostszych i jednocześnie najtrudniejszych pytań, jakie może zadać osoba zmagająca się z problemem z jedzeniem, szczególnie jeśli rozwinęła niedożywienie (czyli jeśli masa ciała jest niższa niż uznawana za optymalną w odniesieniu do wieku, płci i trybu życia, na przykład na podstawie wskaźnika masy ciała BMI).

Najprostszych, ponieważ dla pełnego zdrowia należy jeść tyle, ile wynosi nasze zapotrzebowanie energetyczne (czyli tyle kalorii, ile nasz organizm potrzebuje, aby pokryć wydatki energetyczne związane z aktywnością, funkcjonowaniem, pracą narządów itp.). Najtrudniejszych, ponieważ osoba niedożywiona potrzebuje dodatkowej energii, czyli jedzenia, do odbudowania organizmu, mimo że jednocześnie doświadcza problemów ze zjedzeniem większych od wymaganych porcji pokarmu (z powodu ograniczeń fizycznych, na przykład skurczenia żołądka, a także psychicznych – lęku przed jedzeniem lub wzrostem masy ciała). Ograniczenia fizyczne i psychiczne wzajemnie na siebie oddziałują – pierwsze nasilają te drugie i vice versa.

Dodatkowo, jeśli wcześniej ograniczałeś(-aś) jedzenie, to procesy metaboliczne twojego organizmu, odczucia głodu i sytości oraz ocena wielkości porcji odpowiedniej dla ciebie są zaburzone. Z tego też powodu nie zawsze warto polegać na odczuciach płynących z ciała, jak na przykład uczuciu ssania w żołądku lub jego pełności. Dysregulacje fizjologiczne powodują, że nie zawsze są one adekwatne do tego, czego potrzebuje twój organizm. Oczywiście jeśli zaczniesz zmieniać swoją dietę i regularnie dostarczać odpowiednią ilość kalorii, makro- i mikrośladników, nauka rozpoznawania sygnałów płynących z ciała będzie jak najbardziej wskazana i rekomendowana. Z czasem sygnały te zostaną przywrócone do normy.

Niekiedy, szczególnie w pierwszym etapie zdrowienia, może być konieczne oszacowanie liczby spożywanych kalorii w ciągu dnia i stopniowe zwiększanie tej wartości do tych, które są rekomendowane. Dopiero przy pewnym pułapie kalorycznym jesteśmy w stanie zapewnić niezbędne ilości ważnych dla organizmu związków, takich jak witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy. Wskazówki dotyczące tego, ile

powinna jeść osoba w twoim wieku o podobnych parametrach, znajdziesz między innymi w e-bookach Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, które znajdują się na stronie: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/broszura-energia-1.pdf>, na przykład *Czy wiesz, ile potrzebujesz energii z pożywienia?*. Dodatkowo zwróć uwagę, w jaki sposób zwiększać wartość energetyczną diety (polecamy ci artykuł *Dieta w leczeniu anoreksji*: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-w-leczeniu-anoreksji/>). Pamiętaj jednak, że poza zadbaniem o odpowiednie spożycie makro- i mikroskładników powinieneś/powinnaś zadbać o swój komfort psychiczny oraz większą elastyczność i swobodę w żywieniu. Z tego powodu nie jest rekomendowane, byś trzymał(a) się sztywno, zero-jedynkowo narzuconych standardów. Spróbuj potraktować liczenie kalorii jako pewnego rodzaju wyznacznik, podobnie jak ilości spożywanych produktów. Z czasem staraj się ograniczać dokładne i precyzyjne odmierzanie ilości zjadanych produktów, ale szacuj, ile zjesz. Nie chcemy, żebyś żył(a) dla diety i przestrzegania zaleceń, ale żeby zalecenia pomogły ci wrócić do zdrowia i cieszyć się pełnią życia. Nie mają być one dla ciebie problemem i kolejnym obowiązkiem, który trzeba wypełnić. Czasami może ci się wydawać, że jesz dużo, a tak naprawdę nie dostarczasz organizmowi tyle, ile potrzebuje, szczególnie kiedy masa twojego ciała jest za niska. Szacowanie wartości energetycznej diety ma pomóc ci w zrozumieniu i zobrazowaniu, ile twój organizm potrzebuje, by prawidłowo funkcjonować.

Osoba z zaburzeniami odżywiania nie zawsze potrafi realnie ocenić, czy jest głodna lub najejdzona, a wtórnym skutkiem restrykcyjnej diety mogą być zaburzenia odczuwania głodu i sytości. Z tego powodu warto umówić się na chociaż jedną konsultację ze specjalistą zajmującym się żywieniem. Dietetyk (zazwyczaj na podstawie dokładnego wywiadu lub dzienniczka żywienia) może oszacować dzienną wartość energetyczną diety oraz ocenić, czy jest to ilość wystarczająca, czy należy ją zwiększyć. Warto to zrobić, szczególnie gdy między tobą a bliskim pojawiają się konflikty o to, ile powinieneś jeść, zamiast polegać na obliczeniach sporządzonych samodzielnie (dla przykładu: zazwyczaj osoby ze zbyt niską masą ciała przeszacowują ilość pożywienia, a osoby z nadmierną masą ciała jej nie doszacowują; dla osoby z jądłowstrętem psychicznym tłuźka mąki będzie raczej niepełna, płaska, a dla osoby z nadmierną masą ciała – czubata).

### 3. Jak mam jeść?

Bardzo często gdy poruszamy kwestie zdrowego żywienia, zapominamy o higienie posiłku i związanym z nią sposobie jedzenia. Poza tym, jakie pokarmy spożywamy, powinniśmy dbać także o to, w jaki sposób i w jakich okolicznościach je jemy. Prawidłowa higiena posiłku to czynnik determinujący dobre samopoczucie po konsumpcji, wpływa ona na wydzielanie odpowiednich ilości enzymów trawiennych i hormonów żołądkowo-jelitowych, co umożliwia optymalne trawienie, wchłanianie składników pokarmowych oraz rozpoznawanie odczuć głodu i sytości.

#### 3.1. Sposób jedzenia

Podczas spożywania posiłku nie jest rekomendowane skupianie się na innych czynnościach, jak na przykład czytanie książek, oglądanie telewizji czy korzystanie z telefonu. Jest to sprzeczne z koncepcją tzw. uważnego jedzenia, które definiuje się jako bycie tu i teraz, a więc pełne skupienie na posiłku i sygnałach, jakie płyną z ciała. W trakcie posiłku możesz więc nazywać odczuwane zapachy, smaki, teksturę potraw, obserwować emocje towarzyszące jedzeniu oraz to, czy czujesz głód lub sytość. Czynności te wykonujesz jako obserwacja.

tor(ka), a więc ktoś wolny od wydawania opinii, oceniania. Zauważasz pewne rzeczy, jak na przykład kolor potrawy, nie wartościując ich.

Pamiętaj, że posiłek nie powinien też trwać za długo. Uważne jedzenie ma pozwolić ci być w danej chwili, ale nie czynić jej najważniejszym elementem dnia. Ma to być tylko narzędzie dla właściwej higieny posiłku. Nadmierne delektowanie się, rytuały związane z jedzeniem, rozkładanie potraw na czynniki pierwsze to niepożądane zachowania, które często pojawiają się u osób z zaburzeniami odżywiania. Zbyt długi okres trwania posiłku skraca czas, jaki możesz przeznaczyć na inne istotne aspekty życia, i sprawia, że wszystko zaczynasz podporządkowywać tej czynności. Takie zachowanie może zwiększać u ciebie nasilenie stresu, co w efekcie powoduje, że posiłek przestaje być przyjemny. Zachęcamy, żebyś cieszył(a) się posiłkiem, jednak jedzenie nie powinno być nadrzędną wartością w twoim życiu i planie dnia. Jego głównym celem jest dostarczenie energii i składników niezbędnych do funkcjonowania.

Podczas jedzenia staraj się dokładnie przeżuwać kęsy pokarmowe, ponieważ dzięki temu będą one bardziej oblepione śliną, która zawiera enzymy trawienne aktywujące inne białka trawienne w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego. Właściwa obróbka pokarmu w jamie ustnej pozwala zapobiec pojawieniu się problemów żołądkowo-jelitowych, jak na przykład dyskomfort, ból, nadmierne wzdęcia. Uważne jedzenie pomaga regulować reakcje na stres (na przykład łatwiej przyjmować pewne stresowe sytuacje, wiadomości), zwiększa samoakceptację, pogłębia świadomość połączenia umysłu i ciała.

Wspólne jedzenie jest coraz rzadziej praktykowane i doceniane przez członków rodziny, co w dużej mierze jest wynikiem aktualnego stylu życia i zmieniającego się społeczeństwa. Wspólna konsumpcja wpływa korzystnie na higienę posiłku, sprzyja zacieśnianiu więzi, budowaniu relacji i dobremu samopoczuciu. Niektóre osoby z zaburzoną relacją z jedzeniem wyrzucają bądź ukrywają pokarmy (na przykład w różnych miejscach swojego pokoju). Jedząc razem, masz pewność, że bliski zjadł przygotowane danie. Pamiętaj jednak, że wspólny posiłek powinien być wolny od nadmiernej kontroli, komentarzy i oceny. Zachowania takie są dalekie od faktycznej troski o zdrowie drugiej osoby. Twoja obecność przy posiłku ma mieć charakter wspierający. Starajcie się jeść posiłki przy wspólnym stole i cieszcie się swoim towarzystwem!

### 3.2. Jakość jedzenia

Podczas powrotu do zdrowia fundamentalną rolą diety jest dostarczenie niezbędnej ilości energii do poprawy stanu odżywienia, odbudowania organizmu i przywrócenia jego prawidłowego funkcjonowania. Niezależnie od naszego stanu zdrowia w planowaniu jadłospisu nie chodzi wyłącznie o uwzględnienie odpowiedniej liczby kalorii. Dla optymalnej pracy układów ciała i wszystkich reakcji zachodzących w narządach konieczne jest spożywanie produktów, które mają wysoką gęstość odżywczą (czyli są zasobne w ważne dla organizmu substancje, jak witaminy i składniki mineralne). Odżywcza dieta jest szczególnie ważna, jeśli twoja masa ciała zmniejszyła się w znaczącym stopniu. Składniki pokarmowe pomagają przywrócić organizmowi równowagę i wyregulować powstałe na skutek ograniczania żywności zaburzenia metaboliczne, hormonalne, wodno-elektrolitowe i wiele innych.

W zaplanowaniu posiłków może pomóc ci **piramida** żywieniowa opracowana przez specjalistów pracujących z pacjentami i zajmujących się naukowo zaburzeniami odżywiania. Uwzględnia ona produkty, które warto spożywać, i wskazuje, jak często i w jakiej ilości rekomendowane jest włączenie ich do diety. Pamiętaj, że jeśli twój obecny sposób żywienia różni się dramatycznie od tego, co widzisz na piramidzie, zmiany

możesz wprowadzać stopniowo. Załóż sobie na przykład, że co tydzień wprowadzisz jeden produkt w zalecanych ilościach, a jednocześnie obserwuj, jak reaguje twój organizm. Wypracowanie zdrowych nawyków żywieniowych czasami trwa dłużej, niżbyś mógł/mogła oczekiwać. Zależy nam jednak, by zdrowa dieta stała się twoją rutyną, a do uzyskania trwałych zmian niekiedy potrzeba więcej czasu.

Jeśli czujesz, że czynnikiem, który uniemożliwia ci podjęcie kolejnego kroku (dodania produktów z piramidy do diety), jest strach/lęk (na przykład przed przytyciem, oceną innych osób, zmianą rutyny), warto porozmawiać o tym ze specjalistą lub bliską osobą. Wspólnie na pewno znajdziecie rozwiązanie.

Do piramidy zostały opracowane następujące zalecenia:

### Węglowodany

Wybieraj różnorodne produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste, aby zapewnić organizmowi błonnik pokarmowy, tiaminę, kwas foliowy i jod. Węglowodany są potrzebne do stabilizacji poziomu glukozy (cukru) we krwi i dostarczania energii dla mięśni i mózgu. Niedostateczne spożycie węglowodanów może prowadzić do zmęczenia, osłabienia, zawrotów głowy, drażliwości i niskiego poziomu glukozy. Może również powodować objadanie się, szczególnie w godzinach popołudniowych, gdy poziom glukozy we krwi spada.

Rekomendowane źródła węglowodanów to: kasze, na przykład gryczana, jaglana, kuskus, jęczmienna, owsiana, płatki zbożowe, na przykład jaglane, owsiane, żytnie, ryż, chleb, makaron, ziemniaki, bataty, komosa ryżowa, makaron, tortille.

### Białko

Produkty bogate w białko dostarczają żelaza, cynku, witaminy B<sub>12</sub> i kwasów omega-3. Białko jest potrzebne do wzrostu i regeneracji tkanek organizmu i odgrywa ważną rolę w jego funkcjonowaniu.

Do dobrych źródeł białka należą: mięso, ryby, jaja, sery (szczególnie żółty, twarde, mozzarella, feta – ze względu na dużą ilość wapnia), tofu, ciecierzycy, soczewica, fasola.

### Warzywa

Wybieraj różnorodne warzywa o różnych kolorach. Dostarczają one witaminy C, folianów, potasu, beta-karotenu i błonnika pokarmowego. Ważne jest, szczególnie w pierwszym okresie modyfikacji diety, aby nie jeść nadmiernych ilości tych produktów, ponieważ mogą one nasycić i ograniczyć możliwość spożycia odżywczych węglowodanów i białek. Ich ilość w jadłospisie zwiększaj sukcesywnie.

Niektóre rekomendowane warzywa to: sałata, dynia, kapusta, zielone warzywa liściaste, pomidor, brokuły, groszek i papryka.

### Owoce

Wybieraj różnorodne owoce o różnych kolorach. Są źródłem witaminy C, potasu i błonnika pokarmowego. Staraj się włączać owoce w różnych formach, na przykład owoce mrożone i suszone, które są tak samo zdrowe jak świeże. Podobnie jak w przypadku warzyw, do diety włączaj je sukcesywnie.

Rekomenduje się spożywanie owoców w różnych postaciach, na przykład: świeżej (m.in. jabłko, pomarańcza, banan, winogrona, sałatka owocowa), suszonej (m.in. rodzyнки, suszone morele, daktyl, figi), w formie koktajli mlecznych.

## Wapń

Produkty bogate w wapń są także źródłem białka i ryboflawiny. U osób z zaburzeniami odżywiania często zdarza się, że spożycie tłuszczu jest znacznie niższe niż idealne, z możliwym niedoborem kwasów tłuszczowych i niskim spożyciem rozpuszczalnych w tłuszczach witamin D i E. Dlatego nie zaleca się spożywania niskotłuszczowych i odtłuszczonych produktów bogatych w wapń. W zaburzeniach odżywiania istotnym problemem jest słabe zdrowie kości, a odpowiednie spożycie wapnia jest niezbędne do jego poprawy.

Do tej grupy produktów spożywczych zaliczają się: mleko, jogurt, kefir, maślanka, mleko sojowe i inne roślinne wzbogacone wapniem, budyń, sery: żółte, mozzarella, feta. Najbardziej zasobne w wapń są parmezan i ser gouda.

## Fun foods

Fun foods są to przekąski o mniejszej wartości odżywczej. Naszym zdaniem warto włączyć je do diety. Możesz myśleć, że jest to dla ciebie niezdrowe, jednak badania pokazują, że istnieje wiele korzyści, szczególnie psychologicznych, umiarkowanego spożywania przekąsek, takich jak na przykład czekolada, orzeszki w czekoladzie, chałwa, sezamki, ciastka, muffinki, croissanty, paluszki czy popcorn. Zazwyczaj osoby z zaburzeniami odżywiania tworzą długie listy „złych” produktów, których nie pozwalają sobie jeść. Może to prowadzić do sztywnych wzorców żywieniowych, braku elastyczności w wyborze spożywanych pokarmów, izolacji społecznej i wysokiego poziomu ograniczeń dietetycznych. Są to poważne bariery, które utrudniają proces zdrowienia.

## Płyny

Wybory dotyczące napojów dokonywane przez osoby z zaburzeniami odżywiania są często związane z przekonaniami dotyczącymi tych zaburzeń. Należać do nich może stosowanie płynów jako metody kontroli masy ciała, na przykład w celu stłumienia apetytu lub ułatwienia wymiotów. Są osoby z zaburzeniami odżywiania, które nie piją chętnie, ponieważ woda powoduje rozciąganie ścian żołądka, przez co wizualnie brzuch wydaje się większy. Żadne z tych przekonań i zachowań nie jest dobre. Staraj się wypijać jedną szklankę płynu (na przykład wody, herbaty owocowej, ziołowej) w okolicach każdego posiłku i każdej przekąski. Więcej płynów jest potrzebnych, jeśli jest gorący dzień, ćwiczysz lub masz zwiększoną utratę płynów. Rekomenduje się wypijanie około ośmiu szklanek płynów dziennie.

## Orzechy, oleje i tłuszcze

Wiele osób uważa, że każdy tłuszcz jest zły lub że im mniej tłuszczu w diecie, tym lepiej. Diety, które są zbyt ubogie w tłuszcz, mogą być szkodliwe dla zdrowia, ponieważ nasz organizm potrzebuje tego składnika, aby dobrze funkcjonować. Najlepiej jest jeść produkty, które zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (czyli roślinne) znajdujące się w orzechach, nasionach i olejach. Produkty zawierające tłuszcz są smaczniejsze i bardziej sycące niż produkty o niskiej zawartości tłuszczu. Odpowiednia ilość tłuszczu sygnalizuje mózgowi, że zjadłeś(-aś) wystarczającą ilość jedzenia, i pomaga ci w zakończeniu posiłku.

Rekomendowane tłuszcze to: masło (na zimno), oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna, orzechy, majonez (najlepiej na bazie oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek), masło orzechowe, oliwki, hummus.

### Produkty dietetyczne, light, zero cukru

Produkty o ograniczonej kaloryczności i zawartości tłuszczu lub cukru są bardzo często spożywane przez osoby z zaburzeniami odżywiania. Nie ma w nich nic złego z punktu widzenia odżywiania, jednak jeśli stanowią znaczną część twojego dziennego jadłospisu, potrzeby żywieniowe nie zostaną zaspokojone. Produkty te często zastępują bardziej odżywcze i zasobne w cenne składniki produkty, a niektóre osoby jedzą je, aby stłumić apetyt. Nie polecamy ci kupowania tych produktów, ponieważ sprawiają, że twoje zasady żywienia będą bardziej sztywne i skupisz się na ograniczaniu jedzenia. Będzie to podtrzymywać zaburzoną relację z jedzeniem.

Produkty, których nie rekomendujemy, to: napoje dietetyczne (szczególnie cola) zawierające szkodliwe dla kości fosforany, sztuczne słodziki, bardzo duże porcje owoców i warzyw, słodczyce bez cukru, nadmierne ilości sosów lub przypraw i gumy do żucia.

Bardzo często opiekunowie i bliscy osób z zaburzeniami odżywiania zachęcają je do jedzenia „normalnych” produktów. Niestety zazwyczaj skłaniają do spożywania pokarmów o niskiej wartości odżywczej, jak na przykład drożdżówki, batony, pączki, fast foody. Jak wspomnieliśmy powyżej, one także wpisują się we wzorzec zdrowego żywienia, jednak nie powinny stanowić podstawy piramidy żywieniowej. Nadmierne spożycie takich produktów nie oznacza wcale powrotu do zdrowia, tylko zmianę niewłaściwego wzorca – wtórnie u niektórych osób do ograniczenia pokarmu może dojść kompulsywne objadanie się bądź bulimia. Aby otoczyć właściwą opieką osobę z zaburzeniami odżywiania, promujmy i sami spożywajmy odżywcze pokarmy, które poza zapewnieniem odpowiedniej liczby kalorii będą zawierały cenne dla organizmu związki.

### 3.3. Kompozycja posiłku

Rekomendujemy, abyś w ciągu dnia poza przekąskami spożywał(a) trzy główne posiłki: śniadanie, obiad i kolację. W ich przypadku warto zadbać o odpowiednią kompozycję i proporcję składników na talerzu. Zapewni ci to optymalne wydzielanie enzymów trawiennych i hormonów odpowiedzialnych za uczucia głodu i sytości oraz pomoże w utrzymaniu stabilnego stężenia glukozy we krwi. Prawidłowo skomponowany posiłek służy utrzymaniu energii w ciągu całego dnia, dzięki czemu nie będziesz czuł(a) się po nim ospały(-a) i dostarczysz wszystkich niezbędnych dla organizmu związków.

Najbardziej znaną i rekomendowaną metodą pomagającą w ustaleniu składu posiłku jest tzw. **talerzyk** zaprojektowany z myślą o osobach z zaburzeniami odżywiania. W zależności od stadium zaburzeń i objawów proponowane są dwa podejścia. Pierwsze z nich dotyczy sytuacji, w której:

- specjalista rozpoznał u ciebie jadłowstręt psychiczny,
- chcesz przywrócić masę ciała do właściwych wartości,
- masz wyższe zapotrzebowanie kaloryczne (na przykład uprawiasz sport, jesteś w okresie intensywnego wzrostu i rozwoju),
- masz zaburzenia miesiączkowania.

Drugie podejście będzie odpowiednie, jeśli masa twojego ciała obecnie nie jest za niska, ale chcesz wdrożyć zrównoważoną dietę (na przykład specjalista rozpoznał u ciebie bulimię czy kompulsywne objadanie się). Jest ono też rekomendowane, kiedy po znormalizowaniu masy ciała chcesz ją utrzymać w zakresie prawidłowych wartości i żyć się zdrowo.

W pierwszym talerzu około 50% jego powierzchni stanowią produkty węglowodanowe, 25% białka, 25% warzywa/owoce. W każdym z posiłków głównych powinny znajdować się także źródła tłuszczu i produkty mleczne o udziale tłuszczu nie mniejszym niż 2% (jako źródło wapnia). Drugi talerz jest podzielony na trzy równe części i po około 33% jego powierzchni stanowią źródła węglowodanów, białek oraz warzywa/owoce. W posiłku głównym również, analogicznie jak w pierwszym talerzu, należy uwzględnić źródła tłuszczu i produkty mleczne. W podejściu tym zaleca się, aby talerz miał około 25 centymetrów szerokości. Oczywiście jest to wielkość umowna i może różnić się w zależności od twojego aktualnego sposobu żywienia, stanu zdrowia, aktywności i wielu innych składowych. Zwróć jednak uwagę, żeby jeść na standardowej wielkości zastawie – talerz nie powinien być za mały, a porcje należy nakładać na całej jego powierzchni.

### 3.4. Pory i liczba posiłków

Pory i liczba spożywanych posiłków powinny być dostosowane do twojego planu dnia. Inne może być rozłożenie ich w czasie w dni, w których masz obowiązki związane z pracą czy szkołą, od tego, kiedy masz wolne. Staraj się jeść regularnie, jednak nie naginaj swojego planu dnia, żeby zjeść posiłek (ale też nie omijaj ich i nie traktuj obowiązków jako wymówki do rezygnacji z jedzenia). Regularne spożywanie posiłków zapewnia dobre samopoczucie przez cały dzień. Postaraj się wygospodarować czas na trzy posiłki główne i od jednej do trzech przekąsek. Liczba przekąsek zależy od wielkości posiłków głównych oraz odstępów między nimi. Zazwyczaj rekomendowane są około 2,5–3-godzinne przerwy między posiłkami.

Przekąski nie muszą być źródłem wszystkich składników, które są rekomendowane w śniadaniu, obiedzie i kolacji, jednak warto, by składały się z co najmniej dwóch grup żywności (na przykład białko i owoce, węglowodany i warzywa, tłuszcze i owoce). Regeneracja narządów i mięśni jest lepsza przy rozłożeniu białka na mniejsze, ale częstsze porcje, dlatego staraj się uwzględnić je także w przekąskach. Szczególnie polecamy ci jako element przekąski produkty, które są źródłem wapnia, na przykład jogurt, kefir (one też są źródłem białka). Możesz zjeść je ze świeżymi albo suszonymi owocami, orzechami lub fun foods, na przykład czekoladą, sezamkami czy krakersami. Nie polecamy ci jeść w ramach przekąsek wyłącznie owoców i warzyw. Są one bogate w odżywcze związki, jednak mają niską wartość energetyczną – stężenie glukozy we krwi może po ich spożyciu dość szybko ulec znacznemu spadkowi. Efektem tego mogą być wahania nastroju, zmęczenie lub problemy z koncentracją uwagi.

### 3.5. Odpowiednie nawodnienie

O ilości płynów, jaką warto wypijać każdego dnia, już wspominaliśmy (około osiem szklanek o pojemności 250 ml). Pamiętaj, że zarówno za mała, jak i za duża ilość napojów niekorzystnie oddziałuje na organizm. Nie musisz codziennie liczyć, ile pijesz, ale dobrze jest wykonywać taki monitoring raz na jakiś czas. Pomocną metodą jest też obserwacja koloru moczu – powinien mieć on lekko żółtą, ale przezroczystą barwę. Jeśli mocz ma intensywny i ciemny kolor, warto zastanowić się, czy organizm jest dobrze nawodniony.

Płynami, które ci polecamy, są woda (możesz wybierać zarówno gazowaną, jak i niegazowaną, chociaż w pierwszym okresie zmiany nawyków żywieniowych niektóre osoby odczuwają dyskomfort żołądkowy po spożyciu płynów gazowanych), herbata i kawa (staraj się nie pić jej za późno, ponieważ może utrudnić ci zasypianie i wpływać na jakość snu). Co do kawy – wbrew powszechnym opiniom jest to napój zdrowy, bogaty w związki odżywcze. Kawa hamuje jednak apetyt, dlatego kiedy trudno ci zadbać o odpowiednią liczbę kalorii w diecie, zastąp ją innymi płynami. Jeśli lubisz jej smak, możesz wybrać zbożowy zamiennik lub cykorię.

U niektórych osób po wypiciu kawy pojawia się kołatanie serca lub uczucie lęku – w takim przypadku też należy z niej zrezygnować.

Do popijania posiłków wybieraj raczej wodę i herbaty ziołowe lub owocowe, ponieważ czarna i zielona herbata oraz kawa utrudniają wchłanianie substancji odżywczych z pokarmu. Szczególnie rekomendowane jest też mleko, napoje mleczne, kakao na mleku – są one znakomitym źródłem wapnia. Staraj się ograniczać kolorowe napoje gazowane (szczególnie typu cola, ponieważ zawierają one fosforany zaburzające wchłanianie wapnia), soki owocowe i napoje energetyzujące. Chcemy także obalić pewien mit – nie tylko woda nawadnia. Wszystkie inne wspomniane płyny wliczaj do bilansu dziennego spożycia.

Jeśli twojemu bliskiemu trudno jest zjeść optymalne ilości pokarmów, część kalorii może pochodzić z odżywczych płynów. Spróbujcie kakao na mleku, mleko, kawę zbożową na mleku. Pamiętaj, że kawa naturalna częściowo może hamować apetyt. Jest to napój zdrowy i wspierający pracę układu nerwowego, zmniejszający ryzyko wielu chorób przewlekłych, jednak szczególnie u osób, które mają problemy z jedzeniem dostatecznej ilości pokarmów, może ona utrudniać zaspokojenie potrzeb żywieniowych organizmu.

## 4. Co, jeśli...

Podczas swojego procesu zdrowienia możesz spotkać się z licznymi barierami, które będą utrudniały ci powrót do formy. Oczywiście nie traktuj tego jako pewnik – wiele problemów, o których wspominaliśmy w tym rozdziale, nie musi cię w ogóle dotyczyć. Wymieniamy tu jednak najczęściej zgłaszane przez osoby z zaburzeniami odżywiania bariery związane z jedzeniem wraz z metodami, które sprawdzą się w radzeniu sobie z nimi. Jeśli czujesz, że któryś z kłopotów jest dla ciebie bardzo uciążliwy i uniemożliwia twoje codzienne funkcjonowanie, warto omówić go ze specjalistą lub zaufaną osobą.

### 4.1. Nie mogę zjeść tyle, ile potrzebuje mój organizm

Niedożywienie, szczególnie jeśli niedawno bardzo ograniczałeś(-aś) ilość pokarmu, może powodować problemy z dostarczeniem liczby kalorii niezbędnych do odbudowania i regeneracji organizmu oraz utrzymania jego podstawowych funkcji. Przyczyny tego zjawiska mogą mieć podłoże zarówno fizjologiczne, jak i psychologiczne. Obawy przed przyrostem masy ciała, napięcie, lęk związany z jedzeniem mogą wpływać na funkcjonowanie przewodu pokarmowego i powodować złudne uczucie nadmiernej pełności w żołądku. Długotrwałe ograniczenie pokarmu powoduje, że żołądek kurczy się, a praca przewodu pokarmowego zwalnia, co utrudnia procesy trawienia i wchłaniania pokarmu. Dodatkowo zaburzone odczucia głodu i sytości powodują, że nie czujesz, kiedy jesteś głodny(-a), przez co wydawać ci się może, że twój organizm nie potrzebuje pożywienia. Jeśli odkryłeś(-aś), że jesz niewystarczającą ilość pokarmu i trudno ci ją zwiększyć w jadłospisie, mamy dla ciebie kilka rad, które mogą okazać się pomocne:

1. **Włącz do jadłospisu pokarmy o wysokiej gęstości odżywczej**, czyli takie, które mają mniejszą objętość i większą wartość energetyczną i odżywczą. Należą do nich na przykład orzechy, pestki, masło orzechowe, tahini (pasta z sezamu), oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, czekolada (gorzka, im więcej kakao, tym lepiej).
2. **Część chudego mięsa w jadłospisie (kurczak, indyk) zastąp rybami**, takimi jak łosoś, śledź, szprot, makrela, węgorz. Są one doskonałym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

3. **Część płynów możesz zastąpić mlekiem** (o zawartości tłuszczu powyżej lub równej 2%), **kakao i kawą zbożową na mleku**. Pozwoli ci to dodatkowo zwiększyć ilość wapnia w jadłospisie.
4. **Przeanalizuj, ile w twoim jadłospisie jest owoców i warzyw**. Warto włączać je do każdego posiłku, ale jak już wspominaliśmy, ich za duże ilości mogą zapychać żołądek.
5. **Część świeżych owoców możesz zastąpić suszonymi**, ponieważ mają więcej energii w mniejszej objętości. Owoce suszone to także źródło błonnika pokarmowego, a niektóre z nich mają spore ilości wapnia i żelaza (na przykład morele, figi).
6. **Staraj się jeść mniejsze objętościowo posiłki, ale częściej**, szczególnie w pierwszym etapie zmiany nawyków żywieniowych.
7. Jeśli nadal jest ci trudno zwiększyć liczbę kalorii w diecie, **warto sięgnąć po doustne suplementy pokarmowe hiperkaloryczne (tzw. nutridrinki)**. Są dostępne w aptece, mają różne smaki i dodatkowo zostały wzbogacone o cenne dla twojego organizmu witaminy i składniki mineralne.
8. **Zwróć też uwagę na swoją pozycję bezpośrednio po posiłku**. Kiedy go zakończysz, nie kładź się przez około 30 minut do godziny, nie wykonuj gwałtownych ruchów typu podskoki, pochylanie się, ponieważ może to wpływać na cofanie się treści pokarmowej i powodować nieprzyjemne odczucia. Najlepiej usiądź spokojnie w pozycji pionowej i zajmij się jakąś czynnością, na przykład czytaniem książki, krzyżówką, szydełkowaniem, oglądaniem ulubionego serialu.

## 4.2. Mam problemy z jelitami

Nieprzyjemne odczucia ze strony przewodu pokarmowego u osób, które ograniczają jedzenie, są spowodowane zmianą funkcji i budowy nabłonka jelitowego. Wtórnie do zaburzeń odżywiania pojawia się zaburzenie motoryki żołądka, przepuszczalności nabłonka jelitowego i zmiany składu ekosystemu jelitowego (czyli bakterii i innych pożytecznych drobnoustrojów). Aby przywrócić prawidłowe funkcje układu trawiennego, konieczne jest stopniowe wprowadzanie do jadłospisu odżywczych pokarmów, które będą stymulowały perystaltykę jelit, zapewniały optymalne wydzielanie enzymów trawiennych, a przede wszystkich odżywiały nabłonek jelitowy.

Szczególnie w pierwszym etapie zmian dietetycznych procesy trawienne mogą być utrudnione. Pamiętaj, że przelewanie się w żołądku i wzdęcia po posiłku to normalne i prawidłowe zjawiska, które są efektem przejścia pokarmu przez kolejne odcinki przewodu pokarmowego, jego trawienia oraz rozkładu przez obecne w jelitach drobnoustroje. Aby częściowo złagodzić dyskomfort ze strony układu pokarmowego, możesz stopniowo wprowadzać produkty, które mają więcej błonnika, zaczynając jednak od większej ilości tych łatwiej strawnych w diecie. Błonnik pokarmowy jest roślinnym składnikiem, który znajduje się w nieprzetworzonych produktach roślinnych, szczególnie pełnoziarnistych produktach zbożowych (jak na przykład grube kasze, ciemne makarony i pieczywo), owocach, warzywach, nasionach roślin strączkowych. Choć nasze jelita go nie trawią (przez to częściowo możesz odczuwać wspomniane dolegliwości), to ułatwia on przechodzenie pokarmu przez kolejne ich odcinki – działa niczym miotełka, która oczyszcza jelita ze szkodliwych związków. Błonnik jest także pokarmem dla naszych bakterii jelitowych, które rozkładają go do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Te związki z kolei odżywiają nasz nabłonek jelitowy. Dlatego też tak ważne jest, żeby stopniowo wprowadzać do diety większe ilości błonnika, a także zadbać o odżywienie bakterii jelitowych.

Zacznij od jedzenia jasnych kasz, makaronów, chleba, a następnie częściowo zastępuj je produktami pełnoziarnistymi. Na przykład możesz jeść jedną kromkę chleba jasnego, a jedną ciemnego lub  $\frac{3}{4}$  porcji drobnej

kaszy typu kuskus i ¼ porcji kaszy grubej typu pęczak lub gryczanej. Stopniowo zmieniaj te proporcje, tak żeby w diecie przeważały pokarmy z dużą ilością błonnika. Strawność niektórych produktów (na przykład płatków owsianych lub innych, orzechów, nasion, nasion roślin strączkowych) możesz zwiększyć przez ich namaczanie (zostaw je w wodzie na ok. 3–4 godziny, a następnie ją odlej). Do dań dodawaj przyprawy, które ułatwiają procesy trawienne, jak na przykład imbir, kardamon, majeranek, cząber, estragon, oregano, goździki, kurkuma. Pamiętaj też o właściwej higienie posiłku (pisaaliśmy o niej w punkcie 3). Jak wspominaliśmy, zmienione wzorce żywieniowe wpłynęły w dużym stopniu na drobnoustroje mieszkające w twoich jelitach. Te małe organizmy są niezwykle ważne, aby zapewnić prawidłowe trawienie pokarmu, wspierają one też zachodzące w jelitach procesy odpornościowe i produkują witaminy. Przywrócenie prawidłowego składu drobnoustrojów jest bardzo ważne podczas powrotu do zdrowia. Możesz w tym celu posiłkować się probiotykami, czyli bakteriami i innymi mikroorganizmami, które zostały zamknięte w kapsułce i po przejściu przez przewód pokarmowy „zamieszkają” w twoich jelitach. Szczepy, które mogą być dla ciebie szczególnie pomocne (ponieważ ułatwiają też trawienie i zmniejszają dyskomfort żołądkowo-jelitowy), to *Lactobacillus plantarum* 299v, *Lactobacillus rhamnosus* GG oraz *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. Nieprawidłowy skład mikroorganizmów w jelitach i małe spożycie błonnika mogą dodatkowo utrudniać produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Są one bardzo pomocne przy regeneracji nabłonka jelitowego i odżywieniu go. Możesz przez jakiś czas stosować kwas masłowy w kapsułkach. Przed rozpoczęciem takiej suplementacji skonsultuj się jednak ze specjalistą, aby ustalił on optymalną dla ciebie dawkę.

### 4.3. Mam wilczy apetyt

W okresie ponownego odżywiania organizmu może towarzyszyć ci nadmierna ochota na żywność. Jest to często spotykane zjawisko i wynika z dysregulacji uczuć głodu i sytości oraz hiperkatabolizmu. Oznacza to, że metabolizm przyspiesza, ponieważ organizm zaczyna wykorzystywać energię z pożywienia do przeprowadzenia procesów fizjologicznych. Twój organizm wykorzystuje więcej kalorii do utrzymania swoich funkcji, budowania mięśni i tkanek oraz przywrócenia prawidłowej masy ciała, co wymaga spożycia większej ilości żywności oraz wyrównania zaistniałych niedoborów pokarmowych. Staraj się zaspokoić potrzeby swojego organizmu przez regularne i odżywcze posiłki. Szczególnie w okresie zdrowienia ważne jest, żebyś dostarczał(a) z dietą wszystkie niezbędne związki.

Z drugiej strony głód może być spowodowany przez niedostateczną wartość energetyczną diety bądź jej nieprawidłowy skład. Niewłaściwie zbilansowany posiłek, jak już wspominaliśmy, wpływa na wahania stężenia glukozy we krwi, które powodują brak odczucia sytości po jego spożyciu. Osoby z zaburzeniami odżywiania ograniczają tłuszcze, które hamują opróżnianie żołądka na jakiś czas po posiłku oraz stymulują uwalnianie hormonów żołądkowo-jelitowych, dając odczucie sytości. Dlatego też zadbaj, by w każdym posiłku znalazło się źródło tłuszczu. Nie rekomendujemy ci jednak zastępowania prawidłowo zbilansowanych dań słodkimi bądź słonymi przekąskami. Mają one zazwyczaj niską wartość odżywczą, mało błonnika pokarmowego i dużo węglowodanów prostych. Takie produkty przyjmowane w nadmiarze mogą powodować wahania cukru we krwi. Oczywiście możesz je spożywać, ale raczej nie w ramach posiłków głównych.

### 4.4. Chcę być wegetarianinem/wegetarianką

Zanim poruszymy tę kwestię, pragniemy nadmienić, że nie chcemy ingerować w twoje poglądy ani ich zmieniać, natomiast dowody naukowe i obserwacje własne potwierdzają, że wiele osób z zaburzeniami odżywiania

nia eliminuje mięso z diety, gdyż uważa je za produkt wysokokaloryczny. Tak naprawdę jest to mit, ponieważ chude mięsa dobrej jakości są produktami niskokalorycznymi. Nie chcemy teraz skupiać się na liczbie kalorii w mięsie, ale zaznaczyć, że niskoprzetworzone produkty mięsne są źródłem białka potrzebnego twojemu organizmowi w procesie zdrowienia. Jakość białka mięsnego jest wysoka, co oznacza, że pozwoli ci ono odbudować i zregenerować organizm najefektywniej. Mięso zawiera także kluczowe dla zdrowia związki, na przykład żelazo, cynk oraz witaminę B<sub>12</sub>.

W odniesieniu do reguły talerza źródło białka powinno znajdować się w każdym posiłku głównym, więc włączenie mięsa do jadłospisu pomoże ci go urozmaicić. Szczególnie na początku rekonwalescencji żywieniowej polecane jest włączenie mięsa jako źródło białka – jest ono znacznie łatwiej strawne niż roślinne, dlatego będzie dobre dla twoich jelit i żołądka. Oczywiście roślinne źródła białka (na przykład nasiona roślin strączkowych, tofu, mleko sojowe) są bardzo zdrowe, jednak na początku zdrowienia, kiedy funkcje twojego przewodu pokarmowego są osłabione, ich spożycie może powodować dyskomfort.

To ty sam(a) – lub razem z opiekunami, jeśli jesteś małoletni(a) – podejmujesz ostateczną decyzję o tym, czy wykluczysz pewne produkty z jadłospisu. Jeśli zdecydujesz się wyeliminować mięso, powinieneś/powinnaś dbać o to, żeby jeść jego zamienniki o podobnej wartości odżywczej. Obecnie na rynku dostępne są produkty imitujące mięso, których stopień przetworzenia jest duży, a ilość białka znikoma bądź jego źródłem jest na przykład gluten pszeniczny (wartość odżywcza tego składnika jest dużo mniejsza niż m.in. tofu, białka grochu, soczewicy, soi). W przypadku podjęcia decyzji o przejściu na dietę bezmięsną polecamy ci przedyskutować tę kwestię z lekarzem i dietetykiem oraz poprosić ich o pomoc w ocenie i ewentualnej modyfikacji jadłospisu.

Pamiętaj, że nawet jeśli nie akceptujesz pewnych wyborów żywieniowych bliskiego, warto uzasadnić, dlaczego budzą twoje obawy. Jednym ze sposobów na rozpoznanie motywacji do ograniczenia spożycia mięsa w diecie przez osobę z zaburzeniami odżywiania jest ustalenie, czy przed pogorszeniem się stanu zdrowia i rozpoczęciem restrykcyjnych diet jadła produkty zwierzęce. Jeśli bliska ci osoba jadła wegetariańsko na wiele lat przed rozwinięciem problemu, być może kierują nią inne powody. Warto tę kwestię omówić ze specjalistą, który pomoże znaleźć rozwiązanie.

## 5. Manifestacja niedoborów pokarmowych

Wiele z odczuwanych przez ciebie doznań fizycznych może być częściowo efektem niedoborów pokarmowych bądź nasilać się w ich wyniku. Im dłużej ograniczałeś(-aś) jedzenie, tym większe prawdopodobieństwo, że twojemu organizmowi brakuje wielu ważnych substancji. Poniżej przedstawiamy symptomy, które mogą świadczyć o istnieniu nieprawidłowego odżywiania witaminami i składnikami mineralnymi, oraz sposoby na jego poprawę.

### 5.1. Niedobór żelaza

Jeśli jesteś kobietą i obecnie nie miesiączkujesz, to ryzyko niedoboru żelaza jest znacznie mniejsze, natomiast wtórnie do powrotu miesiączki możesz rozwinąć jego niedobór (na skutek utraty krwi i zawartego w niej żelaza). Jeśli chcesz sprawdzić, czy masz niedobór tego składnika, możesz wykonać badania laboratoryjne krwi – pomocne będą morfologia (oceniająca hemoglobinę) oraz ferrytyna. Samo zbadanie żelaza

nie jest wymierne, ponieważ informuje raczej o bardzo krótkoterminowym odżywieniu (na przykład czy poprzedniego dnia na kolację zjedzono produkt bogaty w żelazo). Jeśli masz miesiączkę, nie rób badań bezpośrednio po niej – wtedy te parametry będą obniżone.

Niedobór żelaza może rozwinąć się także, gdy nie jesz mięsa. Do objawów nieprawidłowego odżywienia żelazem należą na przykład: osłabienie, zmęczenie, obniżony nastrój, problemy z koncentracją uwagi, bladość, zajady w kącikach ust, łamliwość włosów i paznokci. Nie muszą występować wszystkie wymienione symptomy, może tylko część z nich. Dla pewności, że masz odpowiednią ilość żelaza w diecie, staraj się wprowadzić do jadłospisu mięso, ponieważ zawiera ono najlepiej wchłanialne żelazo. Szczególnie dużo tego składnika znajdziesz w wołowinie, krewetkach, króliku, wołowych podrobach, makreli i ostrygach. Produkty roślinne także zawierają sporo żelaza, ale w gorzej przyswajalnej formie. Aby zwiększyć jego dostępność dla organizmu, staraj się łączyć te produkty ze źródłem białka, witaminy C (czyli świeżymi owocami i warzywami), kiszonkami (ogórkami, kapustą). Bogate w żelazo są sezam, soczewica, produkty z gryki (kasza, mąka, płatki), jęczmienia i owsa, groch, nasiona słonecznika, suszone jabłka, śliwki i morele. Wchłanianie żelaza utrudniać będzie wypijanie do posiłku herbaty, kawy oraz mleka. Pokarmem, który bardzo poprawia stan odżywienia żelazem, jest kiwi, więc jeśli cierpisz na niedobór, możesz włączyć do jadłospisu jedno kiwi dziennie. Suplementacja wspomnianym już *Lactobacillus plantarum* 299v także korzystnie wpływa na zaopatrzenie organizmu w ten składnik mineralny.

## 5.2. Kruchość kości

Niestety nie zawsze podkreśla się, że bardzo niebezpiecznym skutkiem złego stanu odżywienia i niskiej masy ciała jest spadek gęstości mineralnej kości. U kobiet stan kośćca dodatkowo pogarszają zaburzenia miesiączkowania, ponieważ estrogeny (żeńskie hormony) zapobiegają utracie wapnia ze szkieletu. W długotrwałej perspektywie prowadzi to do osteoporozy, czyli choroby powodującej złamanie nawet przy niewielkich obciążeniach. Aby zadbać o mocne i zdrowe kości, najważniejsze jest przywrócenie równowagi hormonalnej. Ponadto, zgodnie z omawianą wcześniej piramidą, powinieneś/powinnaś zadbać o odpowiednią ilość produktów mlecznych w diecie – najlepiej jeść ich około 2–3 porcje dziennie. Jedna porcja to kubek jogurtu, szklanka mleka, kefiru lub maślanki czy około trzech plastrów sera żółtego. Do innych źródeł wapnia należą wysokozmineralizowane wody, jarmuż, brokuł, sezam, mak, migdały, figi suszone. Białe sery (twaróg, serek wiejski) nie będą dobrym źródłem tego składnika, ponieważ zawierają większe ilości fosforu, który utrudnia jego wchłanianie. Fosfor w dużych ilościach występuje też w wysokoprzetworzonych produktach, jak napoje typu cola, wędliny, kabanosy (w składzie oznaczony jako fosforany). Aby twoje jelita prawidłowo wchłaniały wapń, konieczne jest odpowiednie odżywienie witaminą D. Jest to składnik, który należy suplementować szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Przyjmowanie witaminy D można kontynuować w okresie letnim, jeśli unikasz słońca bądź przebywasz w pomieszczeniu w godzinach 10.00–14.00. Jeśli od dawna już nie miesiączkujesz, warto rozważyć wykonanie badania gęstości mineralnej kości, które oceni, w jakim stanie jest twój szkielet.

## 5.3. Zły stan skóry, włosów i paznokci

Być może zauważyłeś(-aś), że stan twojej skóry, włosów i paznokci się pogorszył. To niekorzystne zjawisko może być nasilane przez szereg niedoborów pokarmowych, między innymi wspomnianego wyżej żelaza, cynku, miedzi, selenu, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i białka. O tym, w jakich

produktach znajduje się żelazo i białko, już wspominaliśmy. Natomiast cynk i miedź znajdziesz w pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach, nasionach, strączkach, mięsie. Dobrym źródłem selenu są natomiast czosnek oraz orzechy brazylijskie, z kolei do źródeł niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 należą ryby, siemię lniane, olej z lnu, orzechy włoskie i olej rzepakowy. Pamiętaj, że jeśli nie wykonałeś(-aś) badań laboratoryjnych, które potwierdzają, że masz niedobór któregoś ze składników, to polecane jest raczej dostarczenie ich z dietą, nie w formie suplementów. Szczególnie niebezpieczne mogą być suplementy selenu, ponieważ jego nadmiar w organizmie jest szkodliwy.

#### 5.4. Trudności w nauce

Wiele osób z zaburzeniami odżywiania zauważa u siebie problemy z nauką – potrzebują więcej czasu na przyswojenie pewnych treści, trudniej jest im się skupić, zrozumieć i zapamiętać informacje. Pogorszenie koncentracji uwagi wynika z utrzymującego się niskiego stężenia glukozy we krwi. Dla zapewnienia stałego jej poziomu konieczne jest regularne dostarczanie źródeł zdrowych węglowodanów, czyli produktów zbożowych. Niedobór tłuszczu, szczególnie wielonienasyconych, których źródłem są orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, także będą niekorzystnie wpływały na funkcje mózgu. Cały ośrodkowy układ nerwowy zbudowany jest w dużej mierze z tłuszczu, a jego mała ilość w diecie może utrudniać przekazywanie cząsteczek sygnałowych między komórkami mózgu (czyli neuronami). Pamiętaj też, że przy stałym niedoborze energii, czyli zbyt małej liczbie kalorii w jadłospisie, twój mózg nie będzie pracował prawidłowo. Głównym źródłem energii dla neuronów jest glukoza pochodząca z pożywienia. Zadbaj też o dobre nawodnienie. Ograniczenie podaży płynów może powodować bóle głowy, uczucie ospałości oraz tzw. mgłę myślową, czyli utrudnione myślenie, problemy z jasnością umysłu.

## Zakończenie

Droga zdrowienia w zaburzeniach odżywiania jest często trudna, wymaga dużo cierpliwości, pracy, akceptacji, a także zaufania do otaczających cię opieką osób. Mamy nadzieję, że ten e-book wesprze cię w tej podróży i pomoże w zrozumieniu, że do pełnego zdrowienia potrzebne są odżywcze pokarmy, które umożliwią rekonwalescencję i regenerację organizmu. Pamiętaj, że dieta jest tylko jednym z filarów terapii zaburzeń odżywiania i każdy z nich (szczególnie odpowiednie wsparcie psychologa i psychoterapia) oferuje inną, unikalną perspektywę. Poszczególne elementy twojej kuracji wzajemnie się dopełniają i tworzą całość, która pozwala ci poczuć się lepiej. Zgromadzone tutaj informacje są tylko wskazówkami i nie zastąpią konsultacji dietetycznej lub lekarskiej. Każdy organizm jest inny, a różnice te będą wpływały na odmienne zalecenia i wskazania żywieniowe. Traktuj ten e-book jako inspirację i pomoc, jednak w przypadku wątpliwości zalecamy skonsultowanie się ze specjalistą, który pomoże ci osiągnąć cele zdrowotne.

## Bibliografia

Hart Susan et al. *Development of the „Recovery from Eating Disorders for Life” Food Guide (REAL Food Guide) – a food pyramid for adults with an eating disorder*. „Journal of Eating Disorders” 6 (2018): 1–11.

Sterling Wendy et al. *The use of the plate-by-plate approach for adolescents undergoing family-based treatment*. „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics” 119.7 (2019): 1075–1084.

Puckett Leah et al. *A comprehensive review of complications and new findings associated with anorexia nervosa*. „Journal of Clinical Medicine” 10.12 (2021): 2555.

Jarosz Mirosław et al. *Czy wiesz, ile potrzebujesz energii z pożywienia?* (2019).

Ayrolles Anaël et al. *Early-onset anorexia nervosa: a scoping review and management guidelines*. „Journal of Eating Disorders” 12.1 (2024): 182.

Walsh B. Timothy et al. *Handbook of assessment and treatment of eating disorders*. „American Psychiatric Pub” (2015).

Crone Catherine et al. *The American Psychiatric Association practice guideline for the treatment of patients with eating disorders*. „American Journal of Psychiatry” 180.2 (2023): 167–171.