

AKTUALNO ([HTTP://PROMISE.HR/CATEGORY/IZDOJENO/](http://promise.hr/category/izdvojeno/))

(<https://www.facebook.com/portala.promise/>)

# Promise.hr

UDRUGE ZA MEDIJSKO PROMICANJE ISTINE

(<http://promise.hr/>)



JE LI 'ZDRAVO' BAŠ UVIJEK ZDRAVO – ODGOVARAJU STRUČNJACI:

**'Poremećaji u prehrani nisu dijeta, ni razmaženost već ozbiljne psihičke bolesti od kojih se često umire' (<http://promise.hr/poremecaji-u-prehrani-nisu-dijeta-ni-razmazenost-vec-ozbiljne-psihicke-bolesti-od-kojih-se-cesto-umire/>)**

NAJNOVIJE ()

Prikaži sve ☰



(<http://promise.hr/upravo-cijepljeni-su-generatori-novih-varijanti-rizicne-bolje-stite-oni-koji-prebole-virus-nego-cijepljeni/>)

**'Upravo cijepljeni generatori novih rizične bolje štite prebole virus nego cijepljeni!' (<http://promise.hr/upravo-cijepljeni-su-generatori-novih-varijanti-rizicne-bolje-stite-oni-koji-prebole-virus-nego-cijepljeni/>)**

IZDVOJENO (HTTP://PROMISE.HR/CATEGORY/IZDVOJENO/) OBITELJ (HTTP://PROMISE.HR/CATEGORY/OBITELJ/)

29. lipnja 2021. | Promise.hr ()

Tweet (<https://twitter.com/share?url=http://promise.hr/poremeccaji-u-prehrani-nisu-dijeta-ni-razmazenost-vec-ozbiljne-psi-hicke-bolesti-od-kojih-se-cesto-umire/&text=%E2%80%98Poreme%C4%87aji%20u%20prehrani%20nisu%20dijeta%2C%20ni%20razma%20umire%20-%E2%80%98&via=promise>)  
 Email Print

**Hrana je u modernom društvu gotovo proglašena glavnim ubojicom, pa se čini da apsolutno svatko ima pravo nuditi ‘spas’ u nekom obliku zdrave hrane. A toj su industriji najpodložniji mladi ljudi, posebice djevojke. ”Nema zdrave i nezdrave hrane nego samo zdrav odnosno nezdrav odnos prema hrani!”, ističe Anđela Jelić, psihologinja. ”Svatko bi trebao prilagoditi ishranu sebi i više slušati svoje tijelo nego danas prenapadne marketing kampanje prehrambene industrije”, upozorava Tanja Olajdžija, poznata nutricionistkinja**

**Piše: Dražen Boroš**

(<http://promise.hr/wp-content/uploads/2021/06/strucnjakinja-za-hranu.jpg>) Danas se većina istraživača slaže kako bolesti poremećaja prehrane treba promatrati kao poremećaje koji nastaju složenom igrom brojnih čimbenika – od bioloških preko psiholoških do socijalnih i kulturoloških. No, pri tome je još uvijek najveća tajna zbog čega se, kada se steknu uvjeti, u nekih osoba razvijaju poremećaji a kod drugih ne. Na kraju se čini kako su čimbenici koji određuju nečiju osobnost ipak presudni.

U seriji tekstova koje smo objavili na ovom portalu, bavili smo se svim krajnostima bezrezervnog prihvatanja ‘zdravog’ načina života, kojima su danas najviše podložni adolescenti, jer mogu vrlo brzo, a da toga nisu ni svjesni, postati žrtve oboljenja koja se stručno nazivaju poremećajima u hranjenju.

Hrana je u modernom društvu gotovo proglašena glavnim ubojicom ljudi, pa se čini da apsolutno svatko ima pravo nuditi ‘spas’ u nekom obliku zdrave hrane. No, je li zdravo baš uvijek ‘zdravo’, odgovore smo potražili među stručnjacima.



(<http://promise.hr/otkako-se-moj-sin-lijeci-od-alkoholizma-laka-sam-kao-pero-jako-grijese-koji-misle-da-je-novac-najvazniji/>)

**‘Otkako se moj sin od alkoholizma, la kao pero! Jako gri misle da je novac najvažniji’** (<http://promise.hr/se-moj-sin-lijeci-od-alkoholizma-laka-kao-pero-jako-gri-koji-misle-da-je-novac-najvazniji/>)



(<http://promise.hr/poduzetnik-koji-je-pocinio-suicid-povezivao-uhicenu-seficu-sesvetske-gruntovnice-i-bivseg-sefa-groblja/>)

**Poduzetnik koji se suicid ‘povezi’ šeficu sesvets bivšeg šefa Gr** (<http://promise.hr/koji-je-pocinio-povezivao-uh-sesvetske-gru-bivseg-sefa-groblja/>)



(<http://promise.hr/i-domovinski-pokret-te-most-za-prijedlog-vladajucih-prihvacen-stecajni-plan-spasena-radna-mjesta-gredelja/>)

**I Domovinski pokret te Most za prijedlog vladajućih: prihvaćen Stečajni plan, spašena radna mjesta Gredelja** (<http://promise.hr/i-domovinski-pokret-te-most-za-prijedlog-vladajucih-prihvacen-stecajni-plan-spasena-radna-mjesta-gredelja/>)



## Zdrav stila života – tjelovježba i prehrana

Jedna od njih je i **Andela Jelić**, hrvatska magistra psihologije i doktorandica na Katoličkom sveučilištu Svetog Srca u Milanu koja je prije nekog vremena pokrenula kampanju na društvenim mrežama #VecaOdSvojeVelicine s ciljem upravo podizanja svijesti o tome kako naš izgled i konfekcijski broj ne

plan-spasena-  
radna-mjesta-  
gredelja/)

## NAJČITANIJE



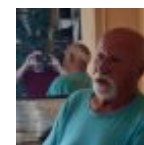
(<http://promise.hr/zasto-o-ovome-svi-sute-skoro-polovica-umrlih-od-delta-varijante-u-uk-su-primili-obje-doze/>)

**”ZAŠTO O OVOME ŠUTE? Skoro polovi umrlih od Delta varijante u UK su p obje doze!”**  
(<http://promise.hr/o-ovome-svi-sute-skoro-polovica-um-od-delta-varijante-su-primili-obje-doze/>)



(<http://promise.hr/primale-mito-uhicene-sluzbenice-suda-jedna-je-voditeljica-zemljisnoknjiznog-odjela-u-sesvetama/>)

**PRIMALE MITO? službenice suda; voditeljica Zemlji odjela u Sesvetar**  
([http://promise.h mito-uhicene-slu suda-jedna-je-vo zemljisnoknjizno sesvetama/](http://promise.hr/primale-mito-uhicene-sluzbenice-suda-jedna-je-voditeljica-zemljisnoknjiznog-odjela-u-sesvetama/))



(<http://promise.hr/samoca-u-zagrebu-mnogi-ni-djecu-ne-vidaju-ljudi-su-se->

**SAMOĆA U ZAGREBU**  
Mnogi ni djecu ne ljudi su se otuđili smisao pronalaze pomaganju  
([http://promise.h u-zagrebu-mnogi](http://promise.hr/samoca-u-zagrebu-mnogi-ni-djecu-ne-vidaju-ljudi-su-se-))

određuje našu vrijednost i osobnost.

Na jednom nedavnom panelu koji su na temu poremećaja u hranjenju organizirale studentice Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta u Zagrebu, Jelić je iznijela zanimljivu tezu kako nema zdrave ili nezdrave prehrane nego bi trebala postojati prvenstveno pravilna i raznovrsna prehrana, te da bi odnos prema hrani trebao biti opisan pridjevom zdrav ili nezdrav.

No, pravo je pitanje može li se do mladih ljudi uopće doprijeti i na koji način im se može prenijeti prava informacija ako su jednostavno zatrpani reklamama putem weba i društvenih mreža od te takozvane industrije zdrave hrane.

„Nije lako“, kaže, „ali nije nemoguće. S mladima trebamo razgovarati, pričati im o hrani i prehrani, potaknuti da sami svjesno znaju odabrati što je za njih dobro, a što ne. Prehrambene navike gradimo od malih nogu i one se mijenjaju tijekom životnog vijeka i pod utjecajem su kulture i društva u kojem živimo i trendova koji se nameću. Bilo bi dobro kada bi se one zdrave navike, kao što je primjerice redovna konzumacija obroka, zadržali tijekom života i osvijestili da nam upravo ta navika čini dobro – za naše mentalno i tjelesno zdravlje“, smatra magistra Jelić i dodaje:

„Istina je da na naše odluke o tome što biramo za jelo utječe niz čimbenika na koje ponekad nemamo utjecaj, no svi bismo trebali potaknuti zdravi pristup prema hrani bez dijeljenja hrane na zdravu i nezdravu, bez poticanja osjećaja grižnje savjesti ako smo pojeli nešto što smatramo da nismo trebali ili ako se to ubraja pod etiketu 'nezdravo'. Više štete nanesimo sebi ako nakon jela potičemo neugodne emocije poput grižnje savjesti nego što smo pojeli nešto što nije bilo nutritivno bogato. Ovo ne opravdava i ne potiče jedenje brze hrane već promiče zdrav stav prema hrani koja nam služi kao izvor energije, novih iskustava i užitka kojeg doživljavamo i kojim oplemenjujemo druženja s drugima. Osim toga, jako je važno kako i koliko jedemo što nerijetko nije uvjetovano samo osjećajem gladi fizičke prirode već i onim emocionalne, poručuje.

## Nerijetko 'zaronimo' u društvene mreže bježeći od stvarnosti

otudili-no-neki-smisao-  
pronalaze-u-pomaganju/)

**ne-vidaju-ljudi-si  
otudili-no-neki-s  
pronalaze-u-porr**



(<http://promise.hr/poduzetnik-koji-je-pocinio-suicid-povezivao-uhicenu-seficu-sesvetske-gruntovnice-i-bivseg-sefa-groblja/>)

**Poduzetnik koji  
suicid 'povezi'  
šeficu sesvetske  
bivšeg šefa Gr  
(<http://promise.hr/poduzetnik-koji-je-pocinio-povezivao-uhicenu-seficu-sesvetske-gruntovnice-i-bivseg-sefa-groblja/>)**

Upitana koliki je po njenom mišljenju utjecaj društvenih medija na stanje sa poremećajima u prehrani, te koliko smo tog velikog problema uopće svjesni, odgovara kako društvene mreže utječu na naša ponašanja, oblikuju ih prema nametnutim društvenim normama koje po našoj ljudskoj prirodi trebamo i želimo zadovoljiti kako bismo se osjećali prihvaćenima.

„Te norme koje nam se nameću mijenjaju se jako dramatično pa nerijetko utječu i na naš odnos prema samima sebi, prema vlastitom tijelu i ponašanjima poput onih koji se tiču zdravog stila života: tjelovježbe i prehrane.

Utjecaj tako intenzivno promjenjivih normi ili možemo reći trendova ima svoje dobre i loše strane. Kao dobre možemo istaknuti brzu komunikaciju i razmjenu informacija, a suprotno tome kvaliteta informacija i sadržaj ponekad su upitni i mogu ostaviti negativne posljedice na samopouzdanje, samopoštovanje ili narušiti sliku o vlastitom tijelu što može biti jedan od „okidača“ koji narušava naš odnos prema hrani.“

Jelić smatra kako sve pomalo spontano kreće gledanjem fotografija i videa stavljanjem „like-a“ ili komentara na sadržaje koji su nam obično oku ugodni i privlačni, ali nisu uvijek realan prikaz stvarnosti. Potom počinjemo pratiti određene profile i ono što vlasnici tih profila promoviraju pa čak i njihov životni stil.

„Upravo iz tog razloga“, tvrdi, „nerijetko ‘zaronimo’ u društvene mreže bježeći od stvarnosti koja nam nije uvijek najugodnije mjesto. Koliko društvene mreže utječu na nas dokazuje nam i činjenica koliko puta u jednom odnosno razgovorima u društvu čujemo poput „vidio/jela sam ili pročitao/la sam to na instagramu ili ‘izbacilo’ mi je na facebooku...“

## **Informacije s mreža potiču snažniji razvoj simptoma**

Prema njenim riječima, kada se radi o poremećajima u hranjenju, osobe koje imaju ovu vrstu psihičkog poremećaja podložne su snažnijem utjecaju informacija koje do njih dođu na društvenim mrežama.

„Sasvim je normalno da se uspoređujemo s drugima i gledamo kako se drugi oblače i ponašaju, što jedu i gdje ljetuju, no kod osoba koje su pogođene ovim poremećajem s obzirom da imaju iskrivljenu percepciju vlastitog tijela i ostala tipična nefunkcionalna ponašanja te informacije nerijetko potiču još snažniji razvoj simptoma i mogu pogoršati psihofizičko stanje osobe. Svjesnost o ovom problemu u Italiji nešto je viša, što možemo pripisati i razvijenijem, naprednijem i dostupnijem liječenju te educiranim i specijaliziranim stručnjacima za ovaj problem. Liječenje se obično temelji na multidisciplinarnom stručnom pristupu te uspješnim psiho edukativnim kampanjama koje imaju za cilj prevenirati isto.“

Nažalost, čini se da Hrvatska tu dosta zaostaje, jer kod nas se definitivno najveći problem čini nemogućnost liječenja oboljelih od poremećaja prehrane u manjim sredinama udaljenima od metropole (iako ni u njoj de facto nema ni referalnog centra ni stručno osposobljenih liječnika) gdje nema apsolutno nikakve psihološke pomoći a o nekoj drugoj da ni ne govorimo.

I tu magistra Jelić ima poruku.

„Trebamo osvijestiti da je potrebno educirati javnost i stručnjake o ovom problemu, a tu mislim i na odgojitelje, učitelje, nastavnike, profesore, roditelje, obitelji, ali i zdravstveni sustav i sve koji su dio njega. Također, osnivanjem multidisciplinarnih timova u kojima djeluju psihijatri, psihoterapeuti, psiholozi, gastroenterolozi, nutricionisti i drugi, mogli bismo doprinijeti prevenciji, ali i uspješnom liječenju ovih opasnih poremećaja od kojih primjerice anoreksija ima najveću stopu smrtnosti“, naglašava Anđela Jelić.

## **Sama se borila s poremećajem prehrane (<http://promise.hr/wp-content/uploads/2021/06/tanja-olajdjija-duza.jpg>)**

Zanimljivo je mišljenje koje o (ne)zdravoj hrani ima **Tanja Olajdžija** jedna od vodećih, vrlo omiljenih nutricionistkinja u regiji, posebice kod mladih djevojaka. Jedan od razloga njene velike 'popularnosti' je i činjenica da se i sama u životu borila i izborila sa ozbiljnim poremećajem u hranjenju. I to s ponosom ističe.

„To je definitivno najveća lekcija u mom životu i velika pobjeda.

To je odredilo moj život i učinilo da se danas bavim, za mene najvažnijim pozivom – pomažem svima koji se nalaze u sličnoj situaciji i osjećaju da ne vide svjetlo na kraju tunela, naglašava Tanja koja je danas specijalist nutricionist-dijetetičar i klinički hipnoterapeut koja svoje usluge nudi svima koji su zainteresirani – jednako licem u lice kao i online.

„Jako je važno pričati o ovim temama i demistificirati poremećaje u ishrani.

Oni nisu odluka, nisu dijeta, nisu razmaženost, oni su ozbiljne psihičke bolesti, s najvišim postotkom smrtnosti među psihičkim bolestima“, kaže ona.

Što ona kao jedna od vodećih nutricionistkinja – ne samo u susjednoj Srbiji nego i u regiji – savjetuje mladim ljudima, posebice adolescentima (koji su doslovce zatrpani industrijom 'zdrave' i nezdrave hrane) kako se najbolje i najpravičnije hraniti u današnje vrijeme?



„Svakako je neophodno da svako od nas prilagodi ishranu sebi i više sluša svoje tijelo nego danas prenapadne marketing kampanje prehrambene industrije.

## Ne treba odolijevati bilo čemu

To bi značilo vratiti se neprocesuiranoj, pravoj hrani, jesti hranu s našeg podneblja.

Ali isto tako ne biti ekstreman u tome, kako to može otići u drugu krajnost.

Rekla bih da je optimum raznovrsna hrana, bez potrebe za preskupim “proteinskim” namirnicama ili drugih danas atraktivnih ponuda.

Redovni obroci, bez isključivanja cijelih grupa namirnica ili grupe makro nutrijenata i umjerenost u svemu, kaže nutricionistkinja Olajdžija.

I ona se slaže da je danas teško odoljeti svim izazovima modernog života, posebice u vrijeme kada malo tko može posvetiti više vremena u pripremi kvalitetnih kućnih obroka, ali ima i za to ima rješenje.

„Nema potrebe da odolijevamo bilo čemu, u redu je da uživamo u ukusima koje volimo, ali tek nakon što smo tijelu pružili sve makro i mikro nutrijente koji su nam potrebni.

A kada to učinimo zapravo ne ostane previše mjesta, a ni želje, za hranom koja nije nutritivno najbolja za nas, te je baš to onaj zlatni balans o kome pričamo.

Ishrana bazirana na pravoj hrani – svježem povrću, domaćem mesu, ribi, jajima, siru – zapravo ne zahtijeva previše vremena za pripremu i mnogo je brža od prženja, pohanja i sličnih načina pripreme koji nisu najoptimalniji. Takva je ishrana povoljnija i za novčanik od svakodnevnog objedovanja po restoranima, ali još više ‘povoljniji’ za naše zdravlje i to je ulaganje koje moramo načiniti u eri inzulinske rezistencije koja poprima pandemijske razmjere, zaključuje.

**FOTO: Snimio Dražen Boroš; Instagram**



(tekst je četvrti dio novinarskog projekta financiranog od strane Agencije za elektroničke medije)

## Komentari

- 👤 ozbiljna psihička bolest 1 (<http://promise.hr/tag/ozbiljna-psihska-bolest/>)
- Andela Jelić 1 (<http://promise.hr/tag/andela-jelic/>)
- Tanja Olajdzija 1 (<http://promise.hr/tag/tanja-olajdzija/>)
- poremećaji u prehrani 3 (<http://promise.hr/tag/poremecaji-u-prehrani/>)
- dijeta 3 (<http://promise.hr/tag/dijeta/>)

© Promise.hr

Naslovnica (<http://promise.hr/>) • O nama (<http://promise.hr/o-nama/>) • Impressum (<http://promise.hr/impressum/>) • Uvjeti korištenja (<http://promise.hr/uvjeti-koristenja/>) •

 (<https://www.facebook.com/portal.promise>)