RENEE McGREGOR

ORTOREXIE

POSEDLOST ZDRAVOU STRAVOU

RENEE McGREGOR

ORTOREXIE

POSEDLOST ZDRAVOU STRAVOU

Orthorexia: When Healthy Eating Goes Bad
All Rights Reserved
Copyright © Watkins Media Ltd 2017
Text Copyright © Renee McGregor 2017
All rights reserved.
First published in the UK and USA in 2017 by Nourish,
an imprint of Watkins Media Ltd., www.nourishbooks.com

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Překlad © Dana Balatková, 2019
Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2019
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2019

ISBN 978-80-7642-165-3 (pdf)

RENEE McGREGOR

ORTOREXIE

POSEDLOST ZDRAVOU STRAVOU

Přeložila Dana Balatková

KNIHY OMEGA

Předmluva Bee Wilsonové

Kladu si otázku, jestli to kdy bylo s jídlem složitější. V ulicích moderních měst se nám ze všech stran nabízejí nejrůznější *možnosti* stravování. Kolem toho, co jíst a co jednotlivé ingredience provedou našemu tělu, panuje mírná úzkost, neboť se hojně ozývá, že to či ono je „dobré“ (řekněme avokádo) nebo, častěji, „špatné“ (cukr). Současně ani nejsme tak docela pomýlení, když pohlížíme na dnešní potraviny s jistou nedůvěrou. Ještě nikdy tolik lidí neonemocnělo nikoli z podvýživy, nýbrž z přemíry jídla. Na celém světě rychle přibývá cukrovky druhého typu a dalších chorob souvisejících se stravou. Dnes je „jídlo“ na každém kroku, a přesto se už nemůžeme spoléhat, že nám poskytne živiny a udrží nás při síle. Není divu, že je řada z nás z celého toho rozruchu kolem správného stravování zmatená a rozladěná. Představa, že existuje nějaký soubor pravidel dokonalé stravy, jenž veškerým dilematům utne tipec, je lákavá, leč…

Dnešní složitá doba nahrává guruům slibujícím jednoduchá řešení, která se však posléze ukážou jako méně

snadná, než se zprvu jevila. Nejsou to ani skutečná východiska, nýbrž jen nebezpečné domněnky, které plodí celou řadu dalších potíží. Chybí-li v moderní stravě zelenina, bude snad řešením dieta sestávající *pouze* ze zeleniny, jak tito guruové doporučují? Sociální média jsou zaplavena wellness proroky, kteří nám garantují absolutní zdraví – a k tomu zářivou pleť! – jakmile se zřekneme sacharidů a cukrů a budeme jíst kokosový olej, kapustu, zeleninové špagety a podobné potraviny. Donekonečna na nás útočí nejrůznější zkazky o jídle. Mělo by být zdrojem prostého potěšení, univerzálním požitkem, a je proto velice smutné, že spoustu lidí naopak děsí a je pro ně příčinou neustálého pocitu viny. Ten, kdo se snaží vypěstovat si k jídlu vyvážený vztah, musí hledat vlastní cestu mezi extrémy.

Strach z jídla je naprosto pochopitelnou reakcí na potravinové prostředí (z angl. *food environment*), v němž žijeme, a zejména pak pro lidi, kteří se v životě potýkají ještě s dalším stresem. Je to ovšem také projev silně škodlivého a narušeného přístupu, jak rozvážně vysvětluje Renee McGregorová v této výtečně načasované knize. *Orthorexia nervosa*, mentální ortorexie – porucha, při níž se postižený patologicky upíná na „správnou“ stravu do té míry, že se přísně omezuje v příjmu potravy – není možná tak známá jako *anorexia nervosa*, mentální anorexie, ovšem pro člověka, který jí trpí, může být stejně fyzicky i duševně vysilující. Ortorexie se diagnostikuje a léčí o to obtížněji, že chování nemocného se řadě nezasvěcených lidí jeví jako normální, a dokonce chvályhodné. V Británii v posledních několika letech vévodí seznamu bestsellerů o jídle knihy

o tzv. čistém stravování (z angl. *clean eating*), ačkoli řada samotných autorů se dnes tohoto obratu zříká. Stalo se takřka konvenčním doporučením, že cestou ke zdraví je vyškrtnout z jídelníčku celé skupiny potravin od pečiva přes cukr, lepek až po veškeré sacharidy.

Co vlastně „čisté stravování" znamená? Definice se různí v závislosti na tom, kdo ji formuluje a co prodává. Pro některé guruy na Instagramu je to strava zásadně veganská a rostlinná, zatímco pro jiné sestává z určitých druhů masa. Hlavní idea je nicméně taková, že existuje jaksi dokonale čistý, správný, zdravý způsob stravování, který zaručí, že si neublížíte, a dokonce vám i přinese dlouhověkost. Většina „odborníků" na čisté stravování doporučuje založit jídelníček na co nejčerstvější a nejekologičtěji vypěstované zelenině, na těch nejpanenštějších olejích lisovaných pokud možno za co největšího studena. To zní dobře – koneckonců většina z nás by snesla o trochu víc zeleniny a malinko ubrat cukrů – jenže, jak moudře poznamenala Nigella Lawsonová, „čisté stravování" vychází z fatálně vadného pohledu jak na jídlo, tak na život. V roce 2016 napsala: „Jídlo není hříšné. Tělesné potěšení nezbytně patří k životu a život si nemůžeme nechat řídit omezováním stravy."

Hovořila jsem s jednou velmi mladou ženou. Posteskla si, že aférka naší kultury s „čistou stravou" narušuje příjemný zážitek společného jídla s přáteli v restauraci nebo hospůdce. Pokaždé, když si chce při takové příležitosti objednat něco z jídelníčku, jedna nebo druhá kamarádka jí její výběr posoudí a poradí jí, aby se raději rozhodla pro něco „lepšího", třeba veganského nebo pro pokrm bez

pšenice nebo mléčných produktů, pro něco raw nebo jídlo, ve kterém nejsou obyčejné brambory, ale batáty. Přestože se tímto drobným vměšováním nenechá ovlivnit, jejich rad nedbá a dá si těstoviny, na které má opravdu chuť, záhy se přistihne, že radost z jídla má stejně pokaženou. Renee McGregorová v knize upozorňuje, že ortorektici se na rozdíl od anorektiků, kteří nemoc utajují, svým postojem k jídlu často na veřejnosti chvástají.

V zájmu duševního zdraví i dobrého jídla musíme všemi prostředky bojovat proti myšlence, že existuje cosi jako „dokonalá" surovina, nebo dokonce dokonalý způsob stravování. Pestrá strava není nic, za co bychom se měli cítit provinile, ale naopak zcela zásadní součást našeho lidství, která nám zlepšuje život. „Čistá strava" – jež není zdravá ani trochu – je podvrhem jídla, jeho naprostým opakem, protože vás přesvědčuje, abyste ignorovali své smysly a hrozili se výživy.

Ať již si děláte starosti o přítele, kamarádku nebo příbuzného, jehož chování napovídá, že se povážlivě omezuje v jídle, anebo sami cítíte, že sklouzáváte k ortorexii, tato knížka vám bude ve vašem boji ohromně užitečným a moudrým rádcem. Není povolanější osoby, která by měla o této problematice pojednat, než právě Renee McGregorová. Jako nutriční terapeutka pracuje s mnoha lidmi s poruchou příjmu potravy i s olympijskými sportovci. Její hlas je hlasem znalce a moudrého praktika, je protijedem na nesmyslnosti, které se deklarují ve jménu „výživy". Chcete-li se dozvědět, proč nerafinovaný cukr neprospívá zdraví o nic víc než cukr bílý, rafinovaný nebo proč není

rozumné se pro nic za nic vyhýbat lepku anebo proč je řada ořechových mlék jen taková trochu lepší drahá voda, pak je tato knížka právě pro vás. Nikde jinde jsem nečetla jasnější vysvětlení, proč jsou sacharidy, mimochodem nesmyslně démonizované, ve skutečnosti prospěšným zdrojem energie. Nejvíce se mi však na této knize líbí její účastný tón. Renee McGregorová si všímá, že když jde o jídlo, mnohým z nás, ať již trpíme poruchou příjmu potravy, nebo ne, chybí soucit se sebou samými. Autorka plně pronikla do psychologické podstaty tohoto jevu a její slova povzbuzují k prolomení stravovacích pravidel, ke konzumaci sacharidů a, ano, i k tomu, abychom byli sami k sobě laskavější.

Úvod

„Jídlo! Skvostné jídlo!“

Nemělo by nám jít při stravování právě o toto? Osobně se domnívám, že text písničky napsané pro muzikálové zpracování románu Charlese Dickense *Oliver Twist* je velmi bolestný – vidíme na něm totiž, jak se od 19. století změnil náš postoj k jídlu. Tenkrát si sirotci v chudobincích představovali, jaké by to bylo naplnit si pro jednou břicha místo mizerné, řídké kaše „ovocným želé s vanilkovým krémem“.

V Dickensově době panovala velká chudoba. Dobré jídlo bylo výsadou majetných vyšších tříd, bylo symbolem úspěchu. Pestrá strava znamenala statný a zdravý vzrůst. A teď už zase rychle zpátky. Dnes se zdá, že nás trápí víc to, kterého jídla bychom se měli vystříhat. Lepší společenské postavení jako by bylo přímo úměrné tomu, nakolik se v jídle dokážeme omezit. „Podívejte, jak jsem úžasný, takovouto mám hostinu hojnosti!“ chvástali jsme se dřív, zatímco dnes vykřikujeme: „Podívejte, jak jsem úžasný, umím žít z listu salátu denně!“

Kdy se to změnilo? Proč se jídlo stalo takovým minovým polem? Měli bychom zredukovat příjem živin? Máme všem těm poplašným zprávám věřit? Jak se přihodilo, že tolik lidí v rozvinutém světě už nedokáže mít čirý požitek z dobrého jídla?

Jídlo odjakživa hrálo ústřední roli ve vzájemném sbližování, ať již to byli jeskynní lidé, kteří se sesedali kolem ohně, aby si opekli týdenní úlovek, nebo později rodinná setkání u zvláštních příležitostí či pravidelné nedělní sešlosti s přáteli. Jídlo vyživuje nejen tělo, ale i duši.

Společnost je dnes národnostně pestřejší, což do naší kuchyně přineslo nové chutě, koření, barvy, suroviny a kombinace, a nám se tak otevírá stále více kulinářských možností. Jídlo je, nebo by alespoň mělo být, vzrušující a nápadité. Proč tedy vůči němu řada lidí tolik zahořkla?

Současně s tím, jak kuchařské dobrodružství nabíralo rychlost, jsme začali lépe rozumět fungování lidského těla a kromě celé spousty dalších jednotlivostí o úžasném soukolí lidského organismu také jeho výživě. Dnes víme víc nejen o tom, jakou stravu potřebuje tělo ke zdraví, ale také proč a jak ji vyžaduje. Takové znalosti jsme dosud neměli. Přesto tu však stále vládne značný zmatek – že by to byl jeden z těch případů, kdy lepší poznání pomyslné vody výživy spíše zakalilo? Když jsme jedli, co bylo, a řídili se instinkty (chci říci, naslouchali potřebám svého těla), bylo to jednodušší, a tudíž i zdraví prospěšnější?

Je snadné ohlížet se do minulosti a naříkat, že „tenkrát“ bylo lépe. Ono totiž nejspíš nebylo. Ve vědění *je* síla a my se je jen musíme naučit správě používat. Jsem přesvědčená, že

jakmile ve výživě špatně pochopíme nebo nesprávně interpretujeme chabé poznatky, anebo náhodě či štěstí chybně přisoudíme váhu faktu, problém je na světě. Domnívám se, že právě toto se děje u ortorexie.

Toto onemocnění ještě nebylo formálně uznáno jako porucha příjmu potravy, nicméně nese všechny její atributy. Charakterizuje je snaha očistit se skrze dietní pravidla a režimy. Definuje se jednoduše jako posedlost zdravou stravou.

Poruchy příjmu potravy nejsou ničím novým, a přesto se jim stále nedostává správného pochopení. Často se spojují s holčičím pubertálním poblázněním, ve skutečnosti však postihují obě pohlaví a všechny věkové skupiny. Nezřídka jsou pokládané za cosi povrchního, za pouhý rozmar, a přitom jde o formu hluboce zakořeněného sebepoškozování. Trest má podobu omezení jídla, očisty, nebo v případě ortorexie odpírání živin, jež vede až k podvýživě. (Možná vás překvapí, že mentální anorexie má nejvyšší míru úmrtnosti ze všech duševních onemocnění.) Dalším mylným přesvědčením je, že se týkají především tělesného vzhledu, jenže mnohé z nich ukazují na potřebu otupit vnitřní bolest a nepokoj, které nemají co do činění s fyzičnem, nýbrž pouze a jenom s tím, co se nemocnému odehrává v hlavě. Veškeré poruchy příjmu potravy, včetně ortorexie, jsou multifaktoriální duševní choroby.

V této knize jsem mohla využít svých znalostí o výživě a bohatých zkušeností, které jsem získala při práci se sportovci i s pacienty s poruchami příjmu potravy, ortorexii zasadit do kontextu a pomoci rozplést některá zauzlená místa v předivu stravy a výživy. Především chci upozornit na

setrvalý vzestup počtu případů tohoto onemocnění a poradit čtenářům, jak je rozpoznat u sebe nebo u druhých. Také bych ráda poukázala na rostoucí a stále děsivější potenciál jeho výskytu v moderním světě, v němž máme snadný přístup k hodnotným informacím, ale i dezinformacím, a v němž nám sociální média na každé kliknutí nabízejí zázračné, ovšem nijak neopodstatněné kúry.

Knihu jsem původně nezamýšlela jako svépomocnou příručku (léčba ortorexie vyžaduje odbornou pomoc psychiatrů, psychologů a odborníků na výživu), nicméně určité prvky poradenství nutně nese. Jejím hlavním záměrem je především vzdělávat, vyvracet mýty a celkově zvýšit povědomí o této poruše.

V první kapitole se blíže podíváme, co ortorexie vlastně je, jak si vysloužila své jméno, co ji způsobuje, jaké mohou být její příznaky a kde je její místo mezi lépe známými poruchami příjmu potravy. Druhá kapitola představí některé z nejčastějších módních výstřelků ve stravování a dietních režimech, které se pro ortorektiky, jak jsem si všimla, velmi často stávají zdrojem regulí a norem. Zjistíme, jak tyto diety působí na tělo, a zauvažujeme, kdy a jak mohou sklouznout do nezdravého, destruktivního způsobu života, jenž se nebezpečně strojí do snahy dosáhnout čistoty. Ve třetí kapitole se s vámi podělím o své znalosti a vysvětlím, co vlastně znamená zdravě se stravovat neboli co si dát na talíř (pozor: nečekejte nic oslnivého, ovšem *bude* to zdravé) a jak využít ortorektického myšlení k vymazání dosavadních stravovacích pravidel a začít vést skutečně zdravý život, vydat se na cestu od narušeného přístupu k jídlu k opravdové

kondici a ryzí svobodě. Do čtvrté, poslední kapitoly jsem zařadila rady, jak vyhledat odbornou pomoc, pakliže se domníváte, že se ortorexie týká možná přímo vás anebo někoho z vašeho okolí. Na dalších řádcích vám pak ještě svěřím svá přání a naděje, jež upínám k budoucnosti. Chtěla bych, aby se otevřela hlubší diskuse, probíhal výzkum a veřejnost byla důrazně varována před tímto vysilujícím a závažným onemocněním moderní doby.

Kniha zkrátka vysvětluje, jak se může zdravé stravování zvrtnout a co s tím (jak doufám) můžeme udělat.

1. KAPITOLA

Co je ortorexie?

Zeptejte se sta lidí v místnosti, co je míněno pod slovem „ortorexie“, a většina na vás vrhne udivený až zmatený pohled. Když jsem odpovídala na otázku, na které knize právě pracuji, setkávala jsem se převážně s bezradným výrazem. Ale co na tom, je to přece jenom poměrně nový termín a popisuje v podstatě relativně moderní problém.

Co je to tedy ortorexie? Co toto slovo označuje a kde se vzalo?

Termín *orthorexia nervosa* poprvé použil v roce 1996 doktor Steven Bratman ze San Francisca k popisu stavu pacientů, který vyhodnotil jako posedlost zdravým stravováním. *Orto-* je předpona řeckého původu s významem rovný, pravý, správný a *orexie* je odvozenina rovněž řeckého slova pro chuť či touhu – *orexis*. Zatímco tedy anorexie v doslovném překladu znamená „bez chuti [k jídlu]“ (*an-* řec. předpona označující zápor), ortorexie znamená „správná chuť“. Přídavné jméno *nervosa* ukazuje na nervový původ, tedy na chorobně vtíravé, nutkavé myšlenky či představy neboli obsesi. Celé spojení *orthorexia nervosa* tedy popisuje

posedlost „správným“ stravováním. Doktor Bratman sice nechtěl svůj nový termín používat k označení diagnózy, nicméně časem zjistil, že opravdu právoplatně vymezuje problém se stravováním.

Poskočme teď v čase o deset let vpřed. Ortorexie stále není v *Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch* (*DSM-5*, v orig. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, viz protější stranu) formálně uznaná jako porucha příjmu potravy, nicméně má řadu jejích charakteristických znaků. Pacienti s anorexií nebo bulimií se obsedantně zaměřují na příjem kalorií, váhu a mají chorobnou představu o svém těle. Tato posedlost je ovšem pouze prostředkem – nemocný jí dává najevo svou potřebu přenést jinam, ovládnout a překonat úzkost z nesouladu, kterou v sobě má. Jinými slovy, poruchy příjmu potravy jsou hlavně a především duševními chorobami, nikoli tělesnými.

Tabulka na následujících stránkách specifikuje podobnosti a rozdíly mezi ortorexií a lépe zdokumentovanými poruchami příjmu potravy, anorexií a bulimií. Ukazuje, jak ortorexie zapadá do spektra těchto chorob. Kromě toho jdou všechna tato onemocnění ruku v ruce se sklonem k obsedantně kompulzivní poruše (OCD, z angl. *obsessive–compulsive disorder*, viz str. 20–21).

CO JE DSM-5?

Diagnostický a statistický manuál DSM-5 (anglicky Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) vznikal více než deset let. Je výsledkem poznatků stovky předních odborníků na duševní zdraví. Jejich skvělá, zevrubná a pečlivá práce vyústila v příručku, která definuje a klasifikuje duševní choroby s cílem zdokonalit určování diagnóz, zefektivnit léčbu a zkvalitnit výzkum.

Manuál byl Americkou psychiatrickou asociací (APA, American Psychiatric Association) naposledy aktualizován v roce 2013 a slouží jako mezinárodně uznávaný standard v psychiatrické diagnostice.

Mentální anorexie a bulimie se v tomto seznamu objevují, mentální ortorexie zatím nikoli. V dalších aktualizovaných vydáních se to však nepochybně změní, neboť podle všech ukazatelů se ortorexie stane plně uznanou a klinicky zařazenou nemocí.

	MENTÁLNÍ ANOREXIE	MENTÁLNÍ BULIMIE	
definice	nemocný • má chorobný strach z přírůstku na váze a stejně obsedantně je přesvědčen, že trpí nadváhou • omezuje se v konzumaci jídla, aby snížil celkový přísun kalorií • s jídlem může mít spojené zvláštní rituály	• opakované záchvaty nestřídmé konzumace, nemocný spořádá za krátkou dobu velký objem jídla • následná očista různými prostředky: vyzvracení potravy, užití projímadel, léků nebo zahájení půstu	
vnímání těla	nemocný • je neoblomně přesvědčený, že je obézní, i když se jeho tělesné proporce i hmotnost pohybují pod spodní hranicí hodnotového rozpětí, které je adekvátní jeho výšce a věku • má narušenou představu o svém těle	• úbytek hmotnosti nemusí být tolik nápadný jako u anorexie, nicméně nemocný není, stejně jako anorektik, schopen objektivně posoudit své tělesné proporce či hmotnost • nemocný má narušenou představu o svém těle	
tělesné příznaky	nemocný • si odmítá udržovat tělesnou hmotnost alespoň na minimální hodnotě odpovídající jeho věku a výšce – z diagnostického hlediska jde o pokles tělesné hmotnosti o 85 % oproti mezním hodnotám pro daný věk a výšku • následkem poruchy může mít rovněž nízký krevní tlak, trpět závratěmi, únavou, časté je vypadávání vlasů a u žen chybějící menstruace	nemocný • váží v poměru ke svému věku a výšce obvykle přiměřeně nebo má nadváhu • může v důsledku očistných praktik trpět afty, problémy se zuby, halitózou (zápach z úst), dehydratací, únavou a mívá proměnlivou tělesnou hmotnost	
emoční příznaky	• deprese, úzkost, obsedantně-kompulzivní chování, nesmírný strach z přírůstku na váze nebo ze situací, při nichž se musí jíst • tělesná dysmorfická porucha (dysmorfofobie) – nemocný nedokáže vidět své tělesné proporce a váhu takové, jaké jsou	deprese, úzkost, zášť vůči sobě samému, pocity viny • nemocný cítí, že se při jídle neovládá – nedokáže přestat jíst	

	MENTÁLNÍ ORTOREXIE
	nemocný • obsedantně dodržuje stále přísnější „čistou“ dietu • omezuje se v jídle na základě přesvědčení o „ryzosti“ jednotlivých složek • někdy také nadmíru cvičí
	• úbytek hmotnosti bývá často méně nápadný než u anorexie, nicméně nemocný není, stejně jako anorektik, schopen objektivně posoudit své tělesné proporce či hmotnost • nemocný má narušenou představu o svém těle • nemocný se zaměřuje na kvalitu pokožky (která má „zářit“), pružnost svalstva i tělesné proporce
	nemocný • váží v poměru ke svému věku a výšce obvykle přiměřeně • je přesvědčen o „nečistotě“ některých složek stravy, a proto ze svého jídelníčku vyloučil celé skupiny potravin – zdroje sacharidů, lepku nebo mléčné produkty – aniž by to bylo v jeho případě z medicínského hlediska jakkoli opodstatněné • může si v důsledku omezení jídelníčku způsobit nedostatek živin, jehož projevy zahrnují únavu, bolesti hlavy, anémii, u žen vymizení menstruačního cyklu a v některých případech také trávicí potíže a halitózu (zápach z úst)
	deprese, úzkost, zášť vůči sobě samému, pocity viny, nesmírný strach z konzumace jídla, které není „čisté“ • obsedantní lpění na nastavených stravovacích pravidlech – nemocný jí „zdravé“ potraviny za každou cenu (a často za ně utrácí velké sumy) • nemocný může trpět tělesnou dysmorfickou poruchou (dysmorfofobií) – nedokáže vidět své tělesné proporce a váhu takové, jaké jsou • nemocný může být chorobně posedlý cvičením