

# Alkoreksja - procenty zamiast jedzenia

Szczupła sylwetka ciągle jest w modzie, a sposobów by ją osiągnąć jest naprawdę wiele. Zarówno tych zdrowych np. zmiana nawyków żywieniowych i urozmaicenie diety, aktywność fizyczna, jak i szkodliwych, będącymi zaburzeniami w obrębie odżywiania, np. anoreksja czy bulimia. Wśród tych ostatnich pojawiają się także nowe odmiany jak: diabulimia, manoreksja i alkoreksja.

Obszar związany z zaburzeniami odżywiania jest bardzo dynamiczny i nieustannie podlega modyfikacjom. Co rusz dowiadujemy się o nowych jednostkach diagnostycznych, co świadczy o tym, że część z nas nieustannie poszukuje metod, które doprowadzą do zmiany wyglądu i wpasowania się w aktualne kanony piękna. Sposoby te najczęściej nie są zdrowe, a jak wiemy sieją większe spustoszenie w naszym organizmie niż przynoszą pozytywne efekty. Większość z nas wie, że najpopularniejszymi zaburzeniami odżywiania są anoreksja i bulimia, potrafi je rozpoznać, a jeśli nie to z tymi nazwami gdzieś się spotkała. Jednak okazuje się, że problemów z jedzeniem jest za dużo, by ograniczyć się tylko do dwóch nazw. **Aby usystematyzować wiedzę o zaburzeniach, American Psychiatric Association stworzyło kategorię zaburzeń - EDNOS (ang. eating disorder not otherwise specified), które nie wpisują się w ramy diagnostyczne anoreksji czy bulimii. Zalicza się do nich: pregoreksję, kompulsywne jedzenie, anoreksję sportową, ortoreksję i alkoreksję.**

## Alkoreksja - piję a nie jem

Dość nowym problemem i specyficzną odmianą anoreksji jest alkoreksja (ang. drunkorexia), która należy do niesklasyfikowanych zaburzeń odżywiania. **Polega ona na zastępowaniu jedzenia alkoholem, aby uzyskać szczupłą sylwetkę. Osoby, które stosują tę metodę przyjmują alkohol na pusty żołądek lub ograniczają spożywanie jedzenia w ciągu dnia, by wieczorem wypić kilka kieliszków alkoholu.** Problem może dotyczyć także osób chorych na bulimię, które prowokują wymioty, by wieczorem wypić kilka kieliszków. Obie te grupy uważają, że kalorie w alkoholu nie przyczynią się do wzrostu masy ciała w przeciwieństwie do pokarmów, które mieliby przyjąć. Takie zachowania przejawiają głównie nastolatki, studentki, a w niektórych przypadkach można nawet mówić o stylu życia. Łatwo dojść do wniosku, że funkcjonowanie w taki sposób może w bardzo krótkim czasie wyniszczyć organizm oraz doprowadzić do uzależnienia się od alkoholu. Raport CASA z 2001 roku podkreśla, że 30-59% osób cierpiących na bulimię i od 12 do 18% osób z anoreksją nadużywa lub jest uzależnionych od alkoholu. W diagnostyce istotne jest ustalenie czy zaburzenia odżywiania są konsekwencją przewlekłej fazy alkoholizmu, gdy chory traci zainteresowanie jedzeniem, czy może kłopoty z przyjmowaniem posiłku występowały już wcześniej, gdy kształtowało się uzależnienie od alkoholu.

## Alkoreksja, a anoreksja i bulimia

Alkoreksja nie jest uwzględniona w klasyfikacji DSM-V czy ICD-10, a jest uznawana raczej za podkategorię anoreksji czy bulimii. W anoreksji chorzy uważają, że są otyli, za dużo ważą i nieprzyjmowanie pokarmów ma zredukować ich masę ciała. **W**

**drunkoreksji chodzi o to, by wypić sporą ilość alkoholu bez konsekwencji w postaci dodatkowych kilogramów przy ograniczaniu kaloryczności tego co jemy w ciągu dnia.** W obu przypadkach efektem końcowym jest wyniszczenie organizmu oraz spadek masy ciała. Kolejną istotną różnicą jest częstotliwość pewnych zachowań. Osoby, które rezygnują z jedzenia na rzecz alkoholu, robią to tylko wtedy, gdy chcą spożyć alkohol. Przynajmniej na początku, te zachowania mają charakter sporadyczny. Inaczej to wygląda, gdy rozwija się uzależnienie od alkoholu, ponieważ wówczas osoba zaczyna odstawiać wszelkie pokarmy i skupia się tylko na uzależnieniu. Drunkoreksja w późniejszym stadium, może więc przyjmować postać anoreksji i być z nią mylona.

## Czynniki alkoreksji

W przypadku zaburzeń odżywiania wyróżnia się kilka czynników, często ze sobą powiązanych. Na osobę, która zaczyna pić alkohol, by nie przytyć oddziałują na pewno czynniki środowiskowe, biologiczne, osobowościowe. Wśród tych ostatnich wymienia się negatywny obraz własnego ciała, niską samoocenę, wczesne urazy z dzieciństwa i ból emocjonalny. Zazwyczaj zaburzenia odżywiania kształtują się tam, gdzie ważne jest to czy się jest szczupłym, czy liczy się kalorie i dba o swoją masę ciała. Nie bez znaczenia jest także stosunek innych ludzi do picia alkoholu. Im większe na niego przyzwolenie, tym picie zamiast jedzenia będzie w tych środowiskach łatwiejsze i nikt się takiemu zachowaniu nie będzie dziwił. **Osoby, które wybierają taki sposób na „szczupłą” sylwetkę nie mają wiedzy na temat kaloryczności napojów alkoholowych lub jest mocno zniekształcona. Stosują przez to głódówki, co wiąże się ze wzrostem napięcia emocjonalnego, także lęku przed przyrostem masy ciała.**

## Konsekwencje alkoreksji

Tak naprawdę rezygnacja z jedzenia wpędza w błędne koło, gdyż picie alkoholu zamiast dostarczania pożywienia ma znaczący wpływ na odczuwanie głodu. **Napoje procentowe nie powodują obniżenia odczuwania głodu, a wręcz przeciwnie - pijąc sprawiamy, że stajemy się coraz bardziej głodni i mamy ochotę coś przekąsić. Bardzo łatwo doprowadzić do napadów na lodówkę czy niekontrolowanych zakupów i jedzenia nadmiernych ilości kalorii, które spowodują tycie.** To jest jedna z długiej listy konsekwencji, gdy ktoś zacznie w ten sposób „kontrolować” swoją masę ciała. To co może taką osobę spotkać to powolne wyniszczenie organizmu wynikające z niedoboru witamin, głównie z grupy B oraz innych składników odżywczych. Takie osoby zapewniają sobie także kłopoty z licznymi układami, jak choćby pokarmowym czy sercowym uszkadzając trzustkę, wątrobę. Ciągłe będą niedożywione, a więc słabe i pozbawione energii. W takim stanie nie trudno o depresję lub inne zaburzenia psychiczne, nerwowe. Dodatkowo, jeśli spożywanie alkoholu stanie się stylem życia, to w niedługim czasie bez alkoholu życie będzie nie do wytrzymania, a z choroby, jaką jest alkoholizm, bardzo trudno wyjść. Z tego powodu ważna jest edukacja młodych ludzi w kwestii odżywiania, konsekwencji stosowania różnych diet, a także zadbanie o poprawę samooceny, obrazu ciała nastolatków. Z osobami już chorymi również trzeba pracować nad tymi aspektami oraz nad przywróceniem prawidłowej masy ciała. Ważna może okazać się pomoc terapeuty od uzależnień.

Nikt nie ma wątpliwości, że alkohol nie jest dobrym sposobem na utrzymanie swojego ciała w dobrym zdrowiu i kondycji. To czy pijemy dużo, czy okazjonalnie, jest sprawą każdego z nas, ale ważne, by być świadomym licznych konsekwencji tego wyboru.

Bardzo szybko można przestać kontrować swoje zachowanie i doprowadzić swoje zdrowie do wyniszczenia. Nie takich efektów zapewne się spodziewamy, więc warto ograniczyć spożywanie alkoholu do minimum.

Literatura:

Jaworski, M. (2014). Drunkoreksja – zaburzenie odżywiania połączone z alkoholizmem wśród młodych dorosłych. Forum Medycyny Rodzinnej, t 8, s. 217-225.

Author: Magdalena Mirta

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/alkoreksja-procenty-zamiast-jedzenia>

