

Nýggja etingarólagið: Ortoreksi

Ortoreksi eitur nýggja etingarólagið, sum nú er farið at vinda uppá seg. Tað inniber, at fólk, sum seta sær fyrri at liva sunt, missa tamarhaldið, og sunnu vanarnir gerast at enda ósunnir og kunnu verða beinleiðis heilsuskaðiligir

Etingarólag



Eydna Skaale

eydnaskaale@hotmail.com

Dag og dagliga fáa vit at vita, hvussu stóran týdning tað hevur at liva sunt. Bæði sjónvarp, útvarp, bløð, bækur og alnet røða um evnið, og vit hava hoyrt boðskapin fleiri ferðir eftirhondini. Summi hava kanska ognað sær bækur sum "Kernesund familie", "10 ár yngre på 10 uger" og "Aldrig mere sukkerhold", sum øll eru dømi um bestsellarar á stóra heilsubókamarknaðinum. Bækur sum siga okkum hvat vit skulu eta og ikki, og hvussu vit skulu røra okkum.

Men sunna bylgjan er ikki bara góð. Tað kann gerast vandamikið. Túsundvís av fólki í vesturheiminum hava longu fingið diagnosuna ortoreksi, tí tey hava mist tamarhaldið á sunnum mati og venjing, og hava tørv á sálarligari hjálp, fyrri at sleppa burtur úr ólagnum aftur.

Fjórða etingarólagið

Vit kenna anoreksi, bulimi og ov át, sum eru tey trý kendu og "vanligu" etingaróløgini. Eins og við anoreksi, bulimi og ov áti gerst maturin ein so týðandi partur av lívinum hjá ortorektikaranum, at hann ikki megnar at liva eitt vanligt lív. Talan er um eina trongd, ið hann missir tamarhaldið á. Men har øll hini etingarólagini snúgva seg um mongdina av mati, so snýr ortoreksi seg um góðskuna á matinum.

Ortorektikaranum nýtist ikki hava ein ótta fyrri at gerast tjúkkur ella eitt ynski um at vera serliga klænur. Hann hevur bara eitt ynski um at liva sunt og hava

tamarhald á, hvat tað er, ið fer niðurum.

Og tí kann hendan sjúkan verða so torfør at varnast – bæði hjá tí sjúka sjálvum, men sanniliga eisini hjá avvarðandi. Í staðin fyrri at gerast bangin, so hava tey flestu kanska tvørturímóti lyndi at rósa ortorektikaranum, tí hann megnar so væl at liva sunna lívið, uttan at fella fyrri ósunnnum freistingum.

Og tað er veruliga torført at varnast, at tey eru sjúk, tí tey gevast jú ikki at eta, og tey stinga ikki fingurin í hálsin aftaná máltíðirnar. Men tað er ein sálarlig sjúka, har trongdin at hava tamarhald tekur yvir, so ortorektikarin ikki fær livað eitt vanligt lív. Parlagið ávirkast, sosiala lívið verður so við og við sálðað frá, og at enda kann tað gerast kropsliga vandamikið.

Gera egnar reglur

Vandin liggur í, at tey gera sær sínar egnu reglur um, hvat er sunt og hvat tey kunnu eta, sum tey ikki megna at sleppa frá aftur. Ofta eru hetta púra ólogiskar reglur, sum einki hava við veruliga sunnheit at gera. Tey taka ofta góð og kend kostráð, men færa tey heilt út í tað ekstrema og vreiingja tey.

Dømi eru t.d. um ortorektikarar, ið byrja við at skera feitti frá matinum. Tað er eitt vælkent ráð, tá um sunnheit ræður. Men ortorektikarin steðgar ikki har. Tí síðani gevst hann at eta t.d. mjólk og mjólkaúrdráttir, síðani myrkt kjøt og ávís grønmeti, síðani ljóst kjøt og enn fleiri sløg av grønmeti og frukt, inntil tann sjúki at enda bert hevur nøkur heilt fá ting, ið kunnu etast, og sum hann heldur vera sunn. Samstundis venur hann regluliga og hart.

Ortorektikarar vilja so fegnir

verða sunnir, at teir aldri loyva sær at seta strongu reglurnar til viks. Tað er ómøguligt at eta mat, ið onnur hava gjørt, tí tá veit ortorektikarin ikki hvat er í matinum. Tí hava tey ofta mat við sjálvi, tá tey eru boðin út, og at enda isolera tey seg alsamt meiri, tí tey orka ikki spurningarnar um serligu matvanarnar.

Sálarlig sjúka

Eins og við hinum etingaróløgum, snýr ortoreksi seg um sálarligar trupulleikar. Orsøkirnar kunnu vera fleiri: vantandi tamarhald á lívinum, vektini ella sambandinum við onnur. Tað kann eisini vera, at ortorektikarin er strongdur ella ikki kann einast við familju ella vinir.

So tá alt tykist vera kaos í lívinum, kann ortoreksi geva tí sjúka eina kenslu av tamarhaldi. Tað gevur sjálvsálit, og tey halda, at lív teirra aftur hevur eitt endamál, tá tey seta sær serligar etingarreglur, ið fyrri einhvønn prís skulu haldast.

Tá ortoreksi ger seg galdandi, er tí í flestu førur serliga talan um sálarligan vanda. Sum nevnt er tó eisini vandi fyrri kropsligum skaða, tí sjálgjördu etingar reglurnar gerast ofta strangari og strangari við tíðini. Ortorektikarin etur ofta ov einstáttað, og fær tí ikki nóg mikið av øllum teimum lívsneyðugu evnunum og vitaminum, sum vit skulu hava. Summi gerast so kløn, at vandi er fyrri heilsuni.

Ortoreksi kann eisini útviklað seg til anoreksi, sum jú er ein lívshættislig sjúka.

Fleiri menn enn kvinnur

Hini etingaróløgini raka oftast ungar gentur, men her skilir ortoreksi seg veruliga frá, tí tað rakar bæði kvinnur og menn. Onkur kanning hevur enn tá víst, at fleiri menn enn kvinnur líða av ortoreksi.

Flestu ortorektikarar eru í aldrinum 20-40 ár, tí tað er ofta tá, vit gerast tilvitað um at liva sunt.

Hevur tú illgruna um, at tíni matvanar hava fingið tamarhald á tær og tínum lívið, so mást tú



Nýggja etingarólagið ortoreksi rakar tey, ið ynskja at liva sunt. Tað rakar bæði kvinnur og menn, og hevur við sær, at matur og venjing fylla nærur alt. Ortorektikarinarin setir sær alsamt fleiri reglur um, hvat hann ikki kann eta, og tað gongur at enda út yvir sosiala lívið og heilsuna.

leita tær hjálp skjótast gjørligt.

Læknin kann vísa tær víðari til ein sálarfrøðing, ið kann hjálpa tær at koma til botns í tínum trupulleikum og at vinna tamarhaldið aftur.

Ert tú í iva, ber til at seta teg í samband við eitt sonevnt "spiseforstyrrelses center", sum tað eru fleiri av í Danmark. Her

hava tey drúgvar royndir við etingaróløgum, og kunnu vegleiða og svara tínum spurningum.

Keldur:
www.orthorexia.com
www.Spiseforstyrrelse.net
www.Spiseforstyrrelse.dk

Eri eg ortorektikari?

- Ynskir tú av og á bara at kunna eta tað sama sum hini, uttan at hugsa um hvat er sunt og ikki?
- Hava tíni matvanar isolerað teg sosialt?
- Megnar tú ikki at lata vera við at hugsa um tíni etingarreglur, og er tað ógjørligt at leggja tær til viks bara í ein dag?
- Kanst tú ikki eta mat, ið onnur hava gjørt, tí tú so ikki veist hvat tað er, tú etur?
- Hevur tú ilt við at minnst, at tað eru ting í lívinum, ið hava størri týdning enn matur?
- Tekur tú tíni matvanar framum kærleika, stuttleika og spæl?
- Vigar tú so lítið, at onnur hava illgruna um, at tú hevur anoreksi?

Nikkar tú við eitt ella fleiri av punktinum her? So átti tú at leitað tær hjálp. Far til læknin, ið kann vísa tær víðari til ein sálarfrøðing ella ein psykiatara, ella set teg í samband við eitt "spiseforstyrrelses center" í Danmark, har tey kunnu vegleiða teg.