

[+ Volgen](#)

Het gevaarlijke zusje...Orthorexia nervosa



Muziek
streamen? Vind
de beste draad-
loze speaker
voor jou.

[Bekijk ze nu](#)

Het gevaarlijke zusje van Anorexia en Boulimia wel een redelijk onbekend zusje.

*Het gevaarlijke zusje van Anorexia en Boulimia
wel een redelijk onbekend zusje.*

Orthorexia is een stuk minder bekend dan haar gevaarlijke zusjes anorexia en boulimia.

Kom niet in aanmerking met deze familie.

Gezond eten is zeker een aanrader.

Dat moeten we allemaal doen.

Maar wanneer jou voedsel alleen nog bestaat uit "gezonde" bio producten, en het een obsessie aan het worden is, kunnen goede voornemens overgaan in een ziekelijke aandoening,

vergelijkbaar met anorexia en boulemia.

De naam: Orthorexia nervosa.

Orthorexia nervosa.

Orthos - orexis vertaald vanuit het grieks: correcte - eetlust.

Gelukkig komt dit wel steeds meer onder de aandacht van de medische wereld,

Helaas heeft deze ziekte nog niet het zelfde aanzien als de andere eetstoornissen hebben.



Gezond

Of het nu een officieel ziektebeeld is of niet, het is zeker een groot alarmsignaal. Ook deze ziekte is een groot gevaar voor de gezondheid.

In deze moderne wereld en tijd, waar het fast food, de voedselschandalen, zoals dioxinevergiftiging, de gekke koeienziekte in de teelt en fokkerijen regelmatig voorkomen.

Het is zeker mede hierdoor dat deze toestanden bij mensen hun geest voortdurend in beslag nemen

en door dit juist afwijkend gedrag gaan vormen.

De gedachte van een orthorexia-patienten worden voortdurend in beslag genomen door de kwaliteit van hun voeding.

Daardoor vermijden ze voedsel dat suiker, vet of conserveringsmiddelen bevat.

Geen vlees of vet

Vaak worden ze extreme vegetariërs die op den duur alleen nog maar rauw voedsel eten,

wat biologisch is geteeld.

Door veel te kritisch over voedsel te zijn, eet de orthorexia-patient al gauw veel te weinig,

is de voeding te weinig gevarieerd en kan de persoon gevaarlijk mager worden, wat ook bij anorexia het geval is.

Veganist en onverdraagzaam.

Orthorexia komt voort uit een gedrag waarbij het waanidee van gezond eten centraal staat,

en een zelfopgelegd regime groeit uit tot een dwang.

Patiënten stappen eerst over naar vegetarisme "vlees wordt taboe",

Bakken in olie en / of boter op het brood gebeurt ook niet meer, want dan komen er toch teveel vetten binnen in je lichaam,

dan wordt daarna ook overstapt naar veganisme "eieren, vis en zuivel inclusief kaas gaan ook uit het menu. Zo blijft er ontzettend weinig over om je lichaam te geven wat het nodig heeft.

Alleen nog groenten

Ze gaan meer groenten en fruit eten, want dat is gezond.

Dan komt het besluit om de groente niet meer te koken, want er gaan te veel vitamines verloren,

door al deze keuzes krijg je juist een vitaminedeficiëntie.

Dit leidt bijna bij alle patienten tot een eenzijdig eetgewoonte en een zeer ernstig gewichtsverlies.

Het menu bestaat nu nog alleen uit plantaardige voedingsmiddelen.

Hierna komt het stadium waarbij op een on-logische manier wordt bepaald wat

gezond is of niet.

Eten wordt een leerstelling en elke vorm van spontaan omspringen van eten en proeven van voeding wordt een ware lijdensweg.

Periode's van zwakte leid ertoe dat de patiënt zichzelf een straf op zal leggen en dan nog extremer gaat omspringen met voeding.

Langzaam aan wordt de aandoening ook een sociale stoorzender.

De orthorexia-patient komt niet meer buiten zonder een "overlevings-pakketje" en gaat zich heel anders gedragen tegenover wie zijn overtuigingen niet snapt of deelt.

Orthorexia-patienten zijn meestal ook veel meer en intensief aan het sporten.

Dat "moet" omdat dat bij een gezonde manier van leven hoort....

Maar dan verbruik je al gauw veel meer calorieën dan je dus binnenkrijgt, en als dat te lang doorgaat dan ontstaat er een groot probleem.

Waardoor het hele patroon van denken doorbroken zal moeten worden zodat de patient weer gaat leren te proberen om meer gevarieerd voedsel binnen te krijgen.

Dit is zeer moeilijk te bevechten, de persoon die hier mee te maken krijgt zal alles uit de kast moeten halen en alle steun nodig hebben die er is.

