

Kuidas aidata anorektikuid ja buliimikuid läbi tervisliku toitumise

Annely Soots, toitumisterapeut ja psühholoog, ajakirjast Toitumisteraapia nr.3, 2012 (üle vaadatud 2019).

Psühholoogilisest aspektist vaadatuna on anoreksial ja buliimial palju ühist. Nii anorektikuid kui buliimikuid iseloomustab äärmuslik hirm olla paks ning soov olla sale – erinevus on selles, et anorektikutel ei esine liigsöömise episoodide. Buliimik leevendab pinget/depressiooni õgimishoogudega, mis tavaliselt vahelduvad rangete paastude või dieetidega.

Anoreksia ja buliimia on söömishäired, mille all kannatavad tavaliselt noored neid/koolitüdrukud või naised, kelle enesehinnang on tundlik ja ebakindel. Anorektikud ja buliimikud hindavad oma väärtust peaaegu eranditult oma figuuri ja kehakaalu põhjal. Seepärast mõtlevad nad pidevalt sellest, kuidas saledaks jääda või saada. Nad hakkavad kehakaalu kontrollima mitmesuguste äärmuslike vahenditega: tahtlik oksendamine, lahtistite tarbimine, ohjeldamatu füüsiline treening, äärmuslikud dieedid ja nälgimisperiodid. Mõlema häirega kaasnevad sageli arvukad neurootilised jooned, võib esineda depressioon.

Nende häirete psühholoogiline tagamaa on väga kirju, kaasaegses ühiskonnas ründavad noori kõikjalt ülikõhnade modellidega reklaamid, kellegi poolt tehtud kehakaalu puudutav vihje või kaaslas(t)e naeruväärstav suhtumine võib vallandada arutu kaalupiiramise soovi. Söömisest keeldumine anoreksia puhul võib aga tekkida ka paljudel muudel põhjustel: näiteks võib see olla põhjustatud kontrolli puudumisest oma elu üle (ainukeseks kontrollitavaks objektiks kujuneb toit), võitlusest täiskasvanuks saamise vastu jne. Üheks põhjuseks on kindlasti ka ealise arenguga kaasnevad loomulikud kehalised muutused ja kiire kasv. Tekib psüühiline isutus ja mõte ülekaalulisusest halvab kõik muud mõtted. Need häired lähevad sageli üksteiseks üle, näiteks anorektikutest võivad saada buliimikud.

Buliimikutel esineb impulsikontrolli puudus, nad võivad hakata liialdama alkoholiga või tarbima narkootikume. Neid tabavad regulaarsed ülesöömisperiodid, mille käigus nad tunnevad, et neil puudub kontroll söömise üle.

Anorektikud ja buliimikud kardavad liialdatult tüsenemist põhjustavaid toiduaineid ning liialdavad ka oma püüetes neid vältida – tajudes kõikides toiduainetes ohtu oma füüsilisele väljanägemisele. Nende suhtumist on raske muuta, kuid neile tuleks selgitada, et tüsenemist põhjustavad kindlad toiduained - eeskätt rafineeritud teravili ja suhkur ning teised kiiresti imenduvad süsivesikud. Saledat figuuri säilitav ning samas tervislik toitumine ei tähenda äärmuslikke dieete ega ülitäpset kalorite lugemist. Veel vähem toidust keeldumist või selle väljaoksendamist. Selle asemel tuleks lihtsalt tarvitada rohkem aed- ja mittemagusaid puuvilju (eriti marju) – nende hulk peaks olema 800 -1000 g päevas, sellele lisanduvad taimsed kaun- ja teraviljad ning head õlid ja rasvad. Loomse toidu osakaal peaks olema väike, magustoidud võivad jääda üldse välja (tarbida väga harva ja teadlikult). Ehk siis tervisliku kaalule hästi mõjuva toidu osakaalu tuleb hoopis suurendada.

Kahjuks on paljude inimeste teadvuses kinnistunud arusaam, et kaalu saab langetada vaid toidu hulka või kaloraaži piires. Meil on palju näiteid, kus kõhnad inimesed tarbivad tunduvalt rohkem ja kõrgema kaloraažiga toitu kui tusedad. Nälgimine aeglustab ainevahetust, sagedasem söömine (5 korda päevas) kiirendab seda. Kes tahab olla sale, peab sööma – ainult et toitude osas tuleb teha õigeid valikuid. Ning valikute aluseks ei tohi olla vaid kaloraaž.

Heaks toiduvalikuks on täisteratooted, kaunvili ja pähklid-seemned, mis sisaldavad liitsüivesikuid ja kiudaineid. Nende toitude süsivesikud imenduvad aeglasemalt. Ka põhjustavad tüsenemist loomsed küllastatud rasvad, kui neid tarvitatakse liiges koguses ning eriti transrasvad, mida leidub eeskätt „light“-toodetes. Kaalulangetaja peab kindlasti valima head rasvad ja madala glükeemilise koormusega toidud. Kui tarbite metslooma või mahedalt kasvatatud loomade liha ja kala, seemneid ja pähkleid, ning hoiate tasakaalus omega-3 ja omega-6 rasvhapped, siis reeglina kaaluprobleeme ei teki. Mingil juhul ei tohi minna rasvavabale dieedile, sest see toob varem või hiljem kaasa terviseprobleeme.

Rumal on karta pähkleid ja seemneid nende kõrge kaloraaži pärast. Neis sisalduvaid rasvu ei kasutata organismis peaaegu üldse energia tootmiseks (rasvumine tekib energia tootmiseks mõeldud toiduainete ülejäägist), vaid hoopis rakumembraanide ülesehitamiseks ning ajutegevuse tagamiseks – viimane ongi põhjuseks, miks nende toidust väljajätmine psüühilisi probleeme põhjustab. Samuti saame pähklitest ja seemnetest palju hädavajalikke mineraalaineid ja vitamiine. Vitamiinid ja mineraalained on ensüümide käivitajad, millest sõltuvad kõik meie keha reaktsioonid. Vitamiini- ja mineraalaineterohked on aed- ja puuviljad. Toidust ei tohi välja jätta ka liitsüivesikuid, sest aju ja keharakud vajavad energiat, mida saadakse glükoosist. Liitsüivesikurikkad toidud kindlustavad meid ka soolestiku jaoks ülikasulike kiudainetega.

Seega tuleb süsivesikuid ja rasvu teadlikult valida ning suurendada oma menüüs aedviljade osakaalu. Kuigi ka valgud on kaalu langetamise seisukohast head, ei ole tervislik nendega liialdada. Soovitame kindlasti konsulteerida spetsiaalset koolitust saanud toitumisharjutajatega ning anoreksia ja buliimia esimeste sümptomide ilmnemisel muuta oma toitumist. Hiljem, kui kinnisideed on juba tekkinud, on seda raskem teha. Kui rõhutakse anorektikute ja buliimikute peamise probleemi lahendamisele (paksustegevate toitude vältimine), siis annab probleemi all kannatava isiku toitumisalast teadlikkust tõstes väga palju ära teha.

Mõned aastakümned tagasi avastati, et teatavate seedeprobleemide korral tekivad organismis piimakaseiinist ja teraviljagluteenist morfiinilaadsed ühendid (opioidsed peptiidid), mis võivad põhjustada kinnisideelist käitumist ja impulsikontrolli häireid. Et välistada opioidsete peptiidide roll anoreksia ja buliimia süvenemisel tuleks teostada uriini peptiidide analüüs. Või siis lihtsalt viia piimatoodete ja gluteeni sisaldavate teraviljatoodete hulk toiduvalikus miinimumini – kui see mõjub hästi, siis tuleks neid toiduaineid edaspidi vältida.

Anoreksiaga kaasneva kaalulanguse puhul on vähem tõsistel juhtudel võimalik kaalu taastada tervisliku toitumisega (vt kaalu tõstmise artiklit samast ajakirja numbrist). Kui aga kaal on väga palju langenud, vajab isik kindlasti arstiabi. Selline olukord võib lõppeda surmaga, sest süsivesikute puudusel hakkab keha energia tootmiseks

kasutama valke lihastest, sealhulgas ka südamelihasesest. Seetõttu tuleb äärmuslikel juhtudel toita anorektikuid vägisi (kui nad keelduvad söömisest) ning kasutada intravenoosset toitmist.

Anorektikule koostatud menüü peab tingimata olema tervislik. Kiiret kaalutõusu taotledes ei tohiks toiduvalikus liialdada kartuli, makaronide, valge suhkru ja muu seesugusega. Eeskätt just neid toiduained on inimene spetsiaalselt vältinud. Õigem on õpetada anorektik võimalikult kiiresti tervislikult toituma. Kui toiduga ei suudeta anda piisavalt toitaineid, saab neid manustada lisaks veenisiseselt või toidulisanditega.

Kui hakkame anorektikut toitma ebatervislike kõrgekaloraažiliste toitudega, võime välja kujundada buliimiku. Miks? Sest niimoodi jätkates omandab inimene ebatervisliku toitumisviisi ja see teeb ta varem või hiljem paratamatult ülekaaluliseks. Ülekaaluga võitlema asudes aga võib ta vajalike teadmiste puudumisel hakata taas kasutama äärmuslikke dieete ning muid ebakohaseid vahendeid. Ning satub niimoodi nõiaringi.