

# Deficitna anoreksija

dr. Kostja Makarovič

[www.kostja.si](http://www.kostja.si)

Mnogi smo se velikokrat spraševali zakaj som nekateri presnojedi tako suhi, koščeni. Mnogi celo do te mere, da izgledajo povsem shirani. S to težavo se do neke mere soočamo prav vsi. V tem članku bom opisal kaj je eden od možnih vzrokov za to. Vsi, ki bi se radi prehranjevali presno pa seveda nismo prehranski obsedenci, obstajajo tudi izjemno debeli ljudje, ki na presni prehrani postanejo prav nevarno shirani.

Vse v naravi, vključno z nami je podrejeno naravnim zakonom. O tem sem pisal dne 10.8.2015 v skupini Uvod v naravno higieno. In žal ne moremo biti izjeme! Naravni zakoni veljajo za vse, vedno!

**"Naravnih zakonov ne moremo kršiti, lahko jih le potrdimo, znova in znova."**

Prav gotovo se spomnite kakšnega prazničnega obroka, ko se je po obilni predjedi, postreglo še obilna in hranilna glavna jed, za konec pa še sladica. Prav gotovo bi mi vsi, ki bi vas vprašal, koliko ste takrat pojedli, odgovorili, da za 3. Res je.

Prenajedanje nima nobene pozitivne vloge pri zdravem prehranjevanju. Nasprotno. Prenajedanje je vselej škodljiva praksa. A primer prazničnega prenajedanja, ki se je bolj ali manj končalo brez večjih posledic, dal samo zato, ker je zelo možno, da se zgodi ravno nasprotno. Telo namreč lahko privedemo do takega stanja, da enostavno ne moremo pojesti dovolj. Potem jemo, jemo do maksimalnih svojih kapacitet a žal ne do zadovoljitve. Na ta način moremo hranila jemati iz rezerv in to pripelje do hujšanja in izrabo telesnih zalog hranil. Kljub temu, da želimo telesu, dati najboljšo možno hrano, telo enostavno NE MORE sprejeti dovolj hranil.

Kaj se torej dogaja? Možnosti je vedno več, ogledali si bomo pa tiste, najpogostejše, ki presnojedom delajo največ težav in jih lahko z bolj smiselnimi odločitvami preprečimo.

**NEPRESANOST:** Anoreksija oz. zmanjšan apetit je lahko posledica neprespanosti, a če pred spremembo prehranskih navad niste imeli težav z zmanjšanim tekom zaradi tega, potem to, v primeru, ko uživata hrani, ki je samo še lažje prebavljiva gotovo ne more biti razlog.

**PSIHIČNI VZROKI:** Anoreksija oz. zmanjšan apetit je lahko posledica psihičnih obremenitev in ostalih prepričanj, da nekaj ni zdravo, da je nečesa preveč ali premalo. Prav pogosto se to zgodi, da presnojedi ustvarijo strah pred maščobami, beljakovinami in se kljub željam po tej hrani raje s tem omejujejo.

**METABOLNO NERAVNOVESJE – TOKSEMIJA:** Anoreksija oz. zmanjšan apetit je lahko posledica metabolnega neravnovesja, ki nastane zaradi različnih vzrokov, slaba prebava, slaba prehrana, stres, premalo fizične aktivnosti, preveč fizične aktivnosti in/ali odsotnost katerega koli drugega dejavnika zdravja. **Ker je večina presnojedov najbolj drastično spremenila prehrano, torej je vzroke za to povsem smiselno iskati v slednjem.**

Eden od zakonov narave imenujemo "**Zakon minimuma**": Ta zakon pravi, da je razvoj živega organizma je pogojen z elementom oz. faktorjem, ki je dostopen oz. uporaben v najmanjši meri. Element ali faktor, ki je najredkeje prisoten odloča stopnjo razvoja. To posebej velja za zarodke!

**Z drugimi besedami, čutili bomo, da je nečesa preveč, če nekaj v telesu manjka. Mar ni to neravnovesje?**

## Povečana učinkovitost telesa ali le deficitna anoreksija?

Težko je na kratki rok ločiti, ali gre v telesu le za deficitno anoreksijo. Ampak je nekaj znakov, ki nam mogoče kažejo na slednje:

- smo lačni in nam ne tekne katerokoli sočno sladko sadje
- normalne količine sadja nas ne nasitijo (sadni monobrok cc 600 kcal oz. 1-2kg sadja)

- težko prekinemo obrok "na sredini obroka"
- watermelon belly (prenajemo se z lubenico in občutimo res neprijetne simptome, ker ne čutimo zadovoljitve, ko bi le ta morala priti)
- prebavne težave po hruškah, jabolkih, lubenicah, melonah
- simptomi pomanjkanja beljakovin
- simptomi dehidracije (pred, med ali po jedi)

**Kako težave odpravimo? V jedilnik vključimo več enostavnih solat namesto sadnega obroka.**

O enostavnih solatah sem govoril že nekaj časa. Vloga enostavnih solat je na nek način resetirati apetit do sadja. Zakaj je to tako? Enostavne solate so po količini mineralov, beljakovin, maščob in ostalih mikro hranil do neke mere komplementarne sadju. Tako služijo enostavne solate kot neke vrste prehranski dodatek sadjejadi prehrani. Kaj kmalu, takoj, ko bodo zaloge mineralov, maščob, beljakovin in ostalih mikro in makro hranil dopolnjene, bo zopet zadišalo sladko sadje! Avokado več ne bo tako zelo dober, prav tako bo tudi mehko zelenje povsem brez okusa. Apetit za sadje pa se zopet poveča! Teknejo tudi jabolka, hruške in podobno sadje, ki zaradi pomanjkanje tega ali onega sploh ne teknejo.

Primerno preskrbo s hranili najlažje dosežemo z uživanjem monoobrokov presne, nepredelane, polnovredne sveže hrane iz domene sadja (primarno) in enostavnih solat. Če vam torej sadje ne diši izberete enostavno solato, če vam enostavna solata ne diši izberete sadje.

Nikoli se ne omejujte s katerikoli zrelim sadjem in tudi ne z enostavnimi solatami. Če bi za obrok raje jedli solato z avokadom in paradižnikom namesto sladkega sadja je seveda smiselno in pravilno. Nič pa ni tudi narobe, če bi jedli zelenjavo in se namesto tega najeste sadja...Želja po enostavni solati bo še kdaj prišla... Ne skrbite, prav gotovo ne boste te prakse nadaljevali v nedogled...

