

## Stopnice namesto kave

Ko vas naslednjič dohiti utrujenost, ne sezite po kavici, ampak se sprehodite po bližnjih stopnicah – energija zagotovljena! Tisti udeleženci nedavne raziskave, ki so 10 minut hodili po stopnicah, so se namreč pozneje počutili bolje in so imeli celo več delovnega elana kot tisti, ki so kot po navadi spili kavo.



# Naj dieta ne postane način življenja

Sprememba telesne teže je deležna odobravanja okolice, a na začetku nedolžna dieta se lahko postopoma spremeni v obsedenost s hrano

**V**se več ljudi, tako moških kot žensk vseh starosti, vedno več časa nameni načrtovanju obrokov, nakupovanju oziroma gojenju hrane, prehranjevanju in vadbi. Oblikuje sistem notranjih pravil, katera hrana je dobra, katera slaba, na različne

**Ker naša družba visoko vrednoti vitkost, je mnogo vedenj, ki jih sicer uvrščamo med motnje hranjenja, postalo že povsem sprejemljivih. <**

načine porablja zaužite kalorije. Občutek lastne vrednosti začne povezovati z uspešnostjo upoštevanja pravil; če katero prekrši, se počuti krivega. Verjame, da bo srečen in zadovoljen, ko bo dosegel določeno težo ali obliko telesa.

Teži k popolnosti, ki je nedosegljiva, in se tako osami. Doživlja občutja depresivnosti in nezadovoljstva, nemsisla, ugotavlja univ. dipl. socialna delavka in specializantka transakcijsko-anali-

tične psihoterapije **Maja Koren Kocjančič**, ki v svojem Centru za krepitev samozavesti v Ljubljani pogosto srečuje tudi ljudi, ki imajo motnje prehranjevanja ali že motnje hranjenja. Med prve šteje neustrezne prehranjevalne navade, ki se lahko razvijejo v motnje hranjenja, te pa so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Maja Koren Kocjančič: »Oseba svoje čustvene težave izraža s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Vso energijo osredotoči na hranjenje in skrb za telo ter se tako izogne neprijetnim čustvom. Ne sprejema se takšne, kakršna je. Doseči želi ideal lepote in vitkosti, saj je prepričana, da bo potem sprejeta in ljubljen. Nekaj elementov takšnega razmišljanja zaznamo tudi pri tistih, ki imajo motnje prehranjevanja.«

## Se prepoznate?

Neustrezne prehranjevalne navade se kažejo kot neredno in enolično prehranjevanje.

»Oseba ima neredne obroke – jih izpušča ali nadomešča s prigrizki, sledi raznim dietam, zato ji pogosto niha telesna teža, izogiba se določeni vrsti hrane, kar lahko vodi

v pomanjkanje pomembnih snovi v telesu. Pri takšnem kaotičnem načinu prehranjevanja si za vzdrževanje telesne teže pomaga z različnimi tehnikami, ki jih zasledimo tudi pri motnjah hranjenja.«

**Dieta za veliko žensk pomeni način življenja, pravi Maja Koren Kocjančič. FOTO: OSEBNI ARHIV**



**Prvi korak k zdravemu prehranjevanju so redni in uravnoteženi obroki.**  
FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

Ker naša družba visoko vrednoti vitkost, je mnogo vedenj, ki jih sicer uvrščamo med motnje hranjenja, postalo že povsem sprejemljivih, ugotavlja sogovornica, recimo stroge

diete v pomladnih mesecih, izključevanje posameznih živil, najmanj osebni trenerjev in vsakodnevno obiskovanje fitnesa, da bi oblikovali telo, ukvarjanje s 'problematičnimi deli telesa'

in podobno. Ko pri sebi zaznate, da je ukvarjanje s hrano in telesnim videzom pretirano, da ste kronično nezadovoljni s svojim življenjem, je to alarm, da poiščete pomoč usposobljenega terapevta. Naučil vas bo sprejemanja samega sebe, razumevanja čustev in konstruktivnega reševanja težav. »Prvi korak pa je običajno ta, da vzpostavite redne in uravnotežene obroke, ter tako poskrbite za zadosten energetski vnos in primerno raven krvnega sladkorja.« Natalija Mljač

## Motnje hranjenja

Izraz motnje hranjenja pokriva širok spekter motenj. »Ločimo pet osnovnih vrst, to so anoreksija (pretirano zavračanje hrane), bulimija (prenajedanje, ki mu sledi bruhanje), kompulzivno prenažedanje, bigoreksija (obsedenost z mišičastim telesom) in ortoreksija (obsedenost z zdravo hrano). Pogosto se med sabo prepletajo,« pravi Maja Koren Kocjančič.

## Preprečimo sončne opekline

**P**oletno vreme, ki je nemalokrat lahko prav pasje, dnevne temperature pa dosegajo krepko čez 30 stopinj Celzija, lahko marsikomu povzroči težave. Ena takšnih so zagotovo sončne opekline. Če nismo pazljivi, nas vse bolj vroče sonce kaj hitro opeče. Kot pravijo na Inštitutu za javno zdravje, je pri tem dobro vedeti, da se posledice pretiranega izpostavljanja soncu pokažejo z zamikom, običajno po več urah. Najhujše bolečine se pojavijo celo čez 24 ur. Običajno gre za rdečkasto ali škrlatno rdečo kožo, ki je občutljiva za dotik in vroča. Močnejša oblika sončnih opeklin so mehurčki na koži, napolnjeni z vodo, ki se hitro predrejo. Pod njimi se skriva nežna, občutljiva koža, kar velja tudi takrat, ko se lušči. »Če se z izpostavljanjem soncu zares pretirava, lahko nastanejo še močnejše opekline, ki se kažejo kot rdeča in mehurjasta koža, spremljajo pa jo mrzlica, vročina, slabost in dehidracija. Pretirano sončenje škoduje tudi očem,« pravijo na NIJZ. Da bi preprečili opekline, je treba vedno

zagotoviti kar se da temeljito zaščito pred soncem. To dosežemo s primernimi oblačili, pokrivalom in sončnimi očali ter upoštevanjem navodil o zdravem bivanju na soncu, ki jih poleti lahko slišimo na vsakem koraku. Na NIJZ še pravijo, naj bodo kemični varovalni pripravki za zaščito, kot so geli in kreme, le kot dodatna zaščita na predelih telesa, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu. »Izberemo širokospektralne kemične varovalne pripravke; zaščita pred UVB- in UVA- sevanjem z visokim sončnim zaščitnim faktorjem; SZF najmanj 30. Pri njihovi uporabi je pomembno, da jih naneseemo v zadostni količini in dovolj pogosto. Za zaščito celotnega telesa potrebujemo okrog 35 ml zaščitne kreme.« Pomembno je tudi, da jo naneseemo pred izpostavljanjem in znova po plavanju oziroma znojenju oziroma vsaj na vsaki dve uri. Posebno opozorilo o varovanju pred soncem poleti velja za svetlopolte, svetlooke in rdečelase ljudi, ki jih sevanje še posebno ogroža. **M. M. K.**



**Motnje prehranjevanja lahko vodijo v motnje hranjenja.**  
FOTO: GULIVER/THINKSTOCK