

Wczesne rozpoznawanie zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży – profilaktyka i leczenie

Akademia Czujnego
Rodzica

25.02.2025 r.

Zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się oraz otyłość, stanowią poważny problem zdrowotny wśród dzieci i młodzieży. Ich wczesne rozpoznanie jest kluczowe dla skutecznego leczenia i zapobiegania poważnym konsekwencjom zdrowotnym. Poniżej przedstawiono wczesne objawy tych zaburzeń.

➤ **Anoreksja (anorexia nervosa)** charakteryzuje się skrajnym ograniczaniem spożycia pokarmów i intensywnym lękiem przed przybraniem na wadze. Wczesne objawy obejmują:

- Nagłą utratę masy ciała lub brak przyrostu masy ciała adekwatnego do wieku i wzrostu.
- Unikanie posiłków, kłamanie na temat ilości spożywanego jedzenia.
- Nadmierne zainteresowanie kaloriami, zdrowym odżywianiem, dietami.
- Wycofanie społeczne, unikanie wspólnych posiłków.
- Nadmierna aktywność fizyczna, kompulsywne ćwiczenia.
- Zmiany nastroju, drażliwość, depresja.

➤ **Bulimia (bulimia nervosa)** charakteryzuje się epizodami nadmiernego objadania się, po których następują kompensacyjne zachowania, takie jak wymioty czy stosowanie środków przeczyszczających. Wczesne objawy to:

- Spożywanie dużych ilości jedzenia w krótkim czasie.
- Częste wizyty w łazience po posiłkach.
- Ślady wymiotów, zapach wymiocin, podrażnione gardło.
- Obrzęk policzków, oznaki odwodnienia.
- Wahania wagi.
- Problemy z uzębieniem, nadżerki szkliwa zębów.
- Wstyd i ukrywanie nawyków żywieniowych.
- Kompulsywne objadanie się.

Osoby z tym zaburzeniem spożywają duże ilości jedzenia bez zachowań kompensacyjnych, co prowadzi do nadwagi i otyłości. Wczesne objawy obejmują:

- Jedzenie dużych ilości pokarmu nawet przy braku głodu.
- Brak kontroli nad ilością spożywanego jedzenia.
- Jedzenie w ukryciu, wstyd z powodu nawyków żywieniowych.
- Uczucie winy i smutku po epizodach objadania się.
- Zmiany nastroju, depresja, niskie poczucie własnej wartości.

➤ **Otyłość** u dzieci i młodzieży jest często wynikiem niewłaściwych nawyków żywieniowych i braku aktywności fizycznej. Może być również objawem kompulsywnego objadania się. Wczesne sygnały to:

- Szybkie przybieranie na wadze, wykraczające poza normy dla wieku.
- Niezdrowe nawyki żywieniowe (np. częste sięganie po przetworzoną żywność, napoje słodzone).
- Unikanie aktywności fizycznej.
- Problemy emocjonalne, takie jak niskie poczucie własnej wartości i depresja.
- Skargi na bóle stawów, problemy z oddychaniem.

Wczesne rozpoznawanie zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży – profilaktyka i leczenie

Nieleczone zaburzenia odżywiania mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, zarówno somatycznych, jak i psychicznych.

Konsekwencje somatyczne

- Anoreksja: wyniszczenie organizmu, osteoporoza, zaburzenia pracy serca, niewydolność wielonarządowa, brak miesiączki, osłabienie układu odpornościowego.
- Bulimia: odwodnienie, uszkodzenie przelyku, choroby żołądkowo-jelitowe, zaburzenia elektrolitowe, próchnica i erozja szkliwa zębów.
- Kompulsywne objadanie się i otyłość: nadciśnienie, cukrzyca typu 2, choroby serca, stłuszczenie wątroby, problemy ortopedyczne (np. bóle stawów, kręgosłupa), zwiększone ryzyko nowotworów.

Konsekwencje psychiczne

- Zaburzenia lękowe i depresja.
- Izolacja społeczna i trudności w relacjach.
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.
- Niskie poczucie własnej wartości, myśli samobójcze.
- Uzależnienia (np. od leków przeciwszczepających, substancji psychoaktywnych).

Zmiany behawioralne

- Unikanie posiłków lub jedzenie w tajemnicy.
- Ekstremalne ograniczenia dietetyczne.
- Częste ważenie się lub liczenie kalorii.
- Niekontrolowane napady jedzenia.

W przypadku zaburzeń odżywiania u dziecka, rodzice mogą podjąć kilka kroków, aby skutecznie wspierać swoje dziecko. Oto kilka sugestii:

Zgłoszenie do specjalisty: Najważniejsze jest skonsultowanie się z lekarzem lub terapeutą, który specjalizuje się w zaburzeniach odżywiania. Mogą oni przeprowadzić odpowiednią diagnozę i zaproponować leczenie.

Wspierająca rozmowa: Rodzice powinni stworzyć atmosferę zaufania i otwartości. Ważne jest, aby rozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach i obawach związanych z jedzeniem, a nie osądzać jego zachowań.

Edukacja: Zrozumienie problemu, jakim są zaburzenia odżywiania, jest kluczowe. Rodzice mogą zwiększyć swoją wiedzę na temat tych zaburzeń, co pomoże im lepiej wspierać dziecko.

Współpraca z nauczycielami i innymi dorosłymi: Ważne jest, aby mieć pełne wsparcie w szkole i w innych środowiskach, w których przebywa dziecko. Warto nawiązać kontakt z nauczycielami lub pedagogiem szkolnym.

Tworzenie zdrowych nawyków żywieniowych: Rodzice mogą promować zdrowe nawyki żywieniowe w rodzinie, oferując zrównoważone posiłki i promując regularne spożywanie jedzenia w towarzystwie innych.

Unikanie krytyki: Krytyczne uwagi dotyczące wagi lub wyglądu mogą pogłębiać problem. Ważne jest, aby unikać negatywnych komentarzy na ten temat.

Pomoc emocjonalna: Zaburzenia odżywiania często są związane z problemami emocjonalnymi. Wspieranie dziecka w radzeniu sobie z emocjami i stresem jest kluczowe.

Cierpliwość i czas: Leczenie zaburzeń odżywiania to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Ważne jest, aby nie oczekiwać natychmiastowych rezultatów.

Jeśli zauważysz niepokojące objawy lub zmiany w zachowaniu żywieniowym dziecka, nie zwlekaj z szukaniem pomocy. Wczesna interwencja może znacząco wpłynąć na skuteczność leczenia.