

RECENZE

MCGREGOR, Renee. *Ortorexie: posedlost zdravou stravou*. Překlad Dana Balatková. Praha: Dobrovský, 2019. 197 stran. ISBN 978-80-7390-968-0.



MUDr. Jozef Martinča

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
PALESTRA, spol. s r.o.

Při nedávné návštěvě naší knihovny a prohlížení si nových titulů mne padla do oka kniha s názvem Ortorexie,

s podtitulkem: Posedlost zdravou stravou. Knihu jsem si zapůjčil a po jejím přečtení chci na ni upozornit.

Autorkou je Renee McGregor, významná americká výživová specialista s patnáctiletou profesionální zkušeností. Spolupracuje se špičkovými sportovci a sportovními vědeckými týmy, v USA i Anglii, s cílem vytvářet výživové programy pro zlepšení sportovního výkonu. Současně se věnuje i pacientům s poruchami příjmu výživy, kam se nověji řadí i ortorexie.

Termín, vzniklý spojením dvou řeckých slov orthos = správný a orexis = chuť, byl zaveden do praxe americkým lékařem Bratmanem v roce 1997, který opakovaně zjistil, že některá dietní omezení, jejichž cílem je původně podpora zdraví, mohou paradoxně vést k nezdravým důsledkům. Pozoroval, že nadšení pro zdravé stravování se může stát úchylkou, například když se vybírají jen tzv. „zdravé“ potraviny. To často vede k omezování konzumace širšího spektra potravin, k jednostrannému upřednostňování vybraného konkrétního druhu potravin (například zeleninových šťáv) anebo k nadměrné závislosti na detoxikačních dietách a půstních kúrách a přináší postupně zdravotní, psychické či sociální problémy. Jedná se o zásadní neznalost či chybné informace nebo chybné vyhodnocení správných informací a nepochopení skutečně zdravého stravování. Lidé s ortorexií přestávají vnímat, že strava, kterou

konzumují, jim přestává sloužit k lepšímu zdraví a kvalitnějšímu životu, ale naopak jim začíná škodit.

Autorka předkládá čtenáři postupně ve čtyřech kapitolách široké informace k pochopení celého problému ortorexie. V první kapitole popisuje obvyklý vývoj poruchy, jaké mohou být její příznaky a srovnává ji se známějšími poruchami příjmu výživy, anorexií a bulimií. V kapitole druhé uvádí nejčastější současné módní dietní režimy, přinášející mnohdy podivné regule a normy stravování, které hrozí sklouznutím do nezdravého režimu a následného pravděpodobného poškození organismu. Ve třetí kapitole se snaží vysvětlit, co vlastně zdravé stravování představuje a co by tedy mělo být na talíři k podpoře zdraví. Závěrečná kapitola nabízí cesty jak a kde vyhledat odbornou pomoc v případě hrozícího vývoje v tuto poruchu a současně vybízí odborníky k hlubšímu výzkumu, ale také k osvětě, která by varovala veřejnost před tímto rizikem moderní doby. Správně zdůrazňuje, že

léčba ortorexie je komplexní, a kromě nutričního terapeuta vyžaduje zapojení psychologa, případně i psychiatra.

Pro zjištění, zda se zdravé stravování nestává již posedlostí, lze použít "Bratmanův test na ortorexii", který je v knize podrobněji popsán.

Knihou je hlasem znalce a moudrého praktika. Jasně upozorňuje na nesmyslné demonizování odborně nezdůvodněných obav z „nečisté“ stravy. Je vhodnou, svépomocnou příručkou, jejíž cílem je, jak vzdělávat, tak vyvracet pověry, které mohou vést k této poruše. Měli by ji číst hlavně ti, kteří hledají zdraví, krásu, dlouhověkost i kondici u různých výživových guru, slyší na všechno „zázračné“ aniž by věnovali dostatečnou pozornost vědeckým poznatkům a radám oficiálních výživových expertů. Knihu doporučuji k přečtení zejména studentům oboru výživového poradenství.