

## Apie mitybos sutrikimus – iš pirmų lūpų



### Viktorijos istorija

Pradinėje mokykloje man puikiai sekėsi. Stropiai atlikdavau užduotis, buvau mėgstama mokytojų ir klasės draugų. Tėvai irgi buvo patenkinti mano pasiekimais.

Kai ėmiau bręsti ir kiek sustambėjau, teko išgirsti pašaipų dėl savo kūno. Man buvo 13 metų, kai nusprendžiau ko nors imtis. Internetu radau informacijos apie lieknėjimą ir padėjau laikytis dietos. Skaičiavau kalorijas, stengiausi valgyti kuo mažiau, lankiau sporto klubą. Deja, tai nedavė laukto rezultato, aš vis tiek buvau per stora. Pradėjau dar labiau reguliuoti mitybą: atsisakiau pusryčių, per pietus tik užkąsdavau. Dažnai apžiūrinėčiau save veidrodyje, tačiau figūra, mano nuomone, buvo toli nuo idealios.

Kartą mama pamatė mane vonioje ir nustrė: „Vaikeli, iš tavęs liko vien kaulai ir oda!“. Paaiškėjo, kad mano ūgis 1,60 m, svoris – 40 kg, taigi KMI < 16. Be to, mėnesinių nebuvo jau tris mėnesius. Mama nusivedė pas gydytoją. Jis diagnozavo anoreksiją.

Nuo tada tėvai pradėjo perdėti manimi rūpintis. Jie nuolat siūlė ko nors užkąsti, klausinėjo, ar valgiau mokykloje, apeliavo į sąžinę. O aš visiškai neturėjau apetito, net negalėjau pažvelgti į maistą. Nuolatinė priežiūra labai nervino, pradėjome pyktis. Per porą mėnesių netekau dar kelių kilogramų.

Vieną dieną pasidarė silpna, maniau, kad sustos širdis. Mane paguldė į ligoninę. Dabar esu prižiūrima gydytojų. Tėvams jie pasakė, kad esu per plauką nuo mirties.

### Ingos istorija

Man 23 metai. Esu jauna ir patraukli moteris. Dirbu administratore didelėje įmonėje. Stengiuosi neprikaištingai atlikti visus pavedimus. Esu draugiška, mėgstu bendrauti. Noriu turėti gražią figūrą, todėl rūpinuosi mityba, vakarais sportuoju. Nei artimieji, nei draugai nežino, kad jau ketverius metus gyvenu dvigubą gyvenimą.

Nuolatinis mitybos reguliavimas man tapo tikra kančia. Kartais grįžusi namo nesusilaikau ir privalgau pyragaičių, saldainių, traškučių, iki soties užgeriu kola. Tai tikra palaima, tačiau paskui apima kaltės jausmas. Pradedu galvoti, kaip aš tokia apsirijėlė atrodysiu. Tada einu į tualetą, susikišu pirštus į gerklę ir viską išvemi. Šlykštūs traukuliai, bjaurus skonis ir kvapas, bet aš neturiu kito pasirinkimo.

Neseniai išsiskyriau su vaikinui. Visą mėnesį kankino depresija, persivalgymo priepuoliai padažnėjo. Aš beveik kiekvieną dieną kimšau visokį „šlamštą“, o paskui vėmiau. Norėdama sureguliuoti svorį, pradėjau vartoti laisvinamuosius vaistus. Jaučiausi baisiai, todėl nusprendžiau kreiptis į Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centrą Vilniuje. Kalbėjausi su gydytoja, diagnozavo bulimiją. Sakė, laukia ilgas gydymas ir tik nuo manęs pačios priklauso, ar išgysiu.



### Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centras

Vasaros g. 5, LT-10309, Vilnius  
Konsultacijai registruotis telefonu: 8 5 2625979  
El. paštas: info@valgymosutrikimai.lt  
www.valgymosutrikimai.lt

### Užduotys

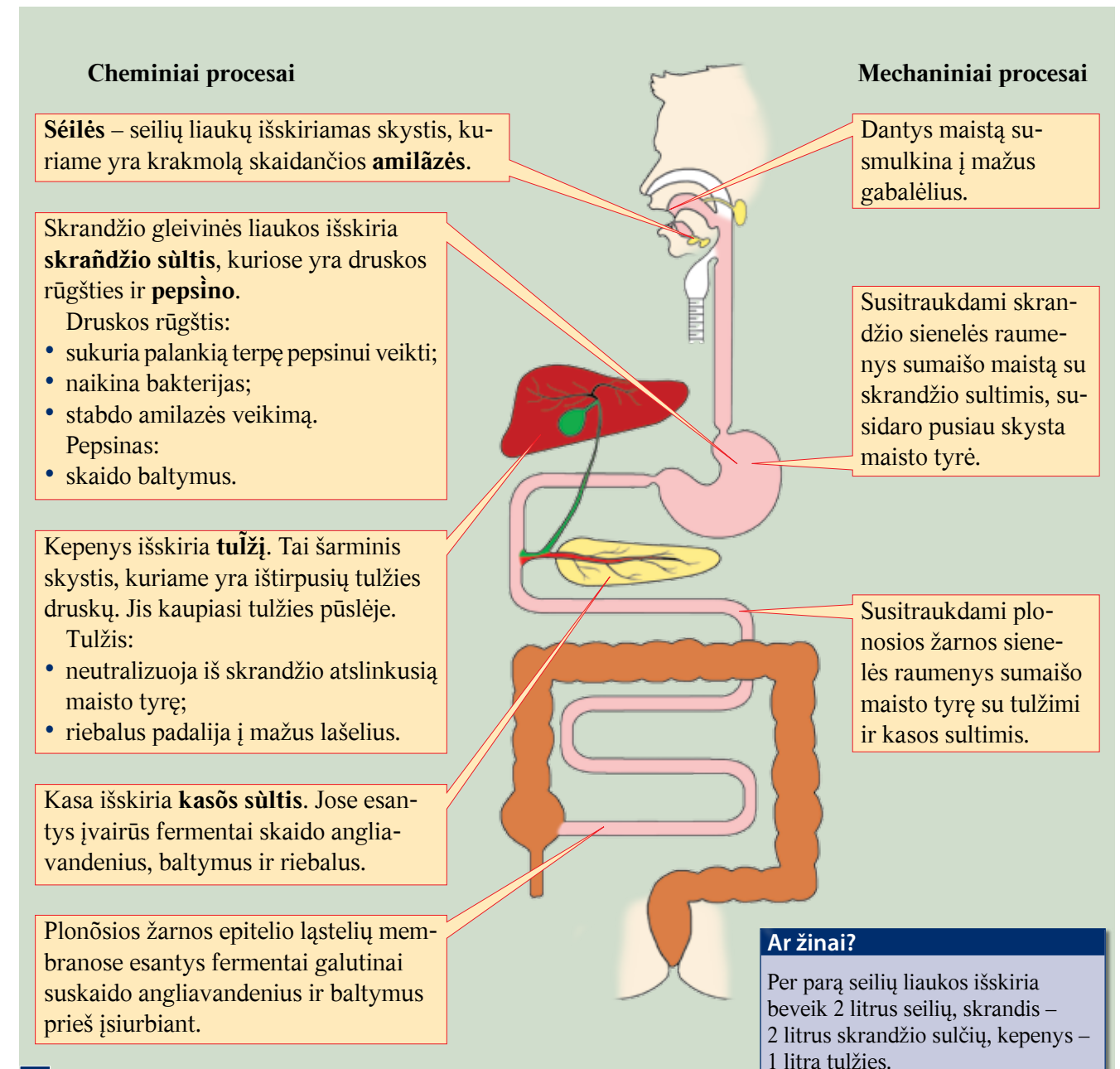
1. Kokie požymiai rodė, kad Viktorija serga anoreksija?
2. Kaip manai, kodėl Inga susirgo bulimija?
3. Kuo anoreksija panaši į bulimiją? Kokių įžiūri skirtumų?

Su maisto kąsniu žmogus praryja maisto medžiagų, bet daugumos jų organizmas negali tiesiogiai pasisavinti. Prieš įsiurbiant maisto medžiagų privalo būti suskaidytos į smulkesnes tirpias sudedamąsias dalis. Šis procesas vadinamas **virškinimu** ir apima ne tik cheminius, bet ir mechaninius procesus, kurie išsamiau aprašyti 2 pav.

Žmogaus organizme virškinimas vyksta **virškinimo traktė**. Greta jo išsidėsčiusios **virškinimo liaukos** išskiria virškinimo sulčių, kurios specialiais latakais nuteka į virškinimo traktą. Virškinimo sultyse yra **virškinimo fermente**.



1 Virškinimas prasideda burnoje.



### Ar žinai?

Per parą seilių liaukos išskiria beveik 2 litrus seilių, skrandis – 2 litrus skrandžio sulčių, kepenys – 1 litrą tulžies.

2 Cheminiai ir mechaniniai procesai virškinimo trakte.