



Kaj je anoreksija?

Anoreksija nervoza (AN) je resna duševna bolezen, ki se kaže s podhranjenostjo kot posledico premajhnega kaloričnega vnosa ali povečane porabe energije. Tipično jo spremljajo preveliko vrednotenje pomena telesne teže in postave, popačeno doživljanje lastne telesne podobe in izrazit strah pred prekomerno telesno težo. Najpogostejša je med deklety in mladimi odraslimi ženskami, v zadnjem desetletju pa se starost ob začetku bolezni znižuje. Bolezen lahko prizadene tudi fante. Starši igrajo ključno vlogo pri prepoznavanju znakov in pomoči otroku.

Pri otrocih in mladostnikih se pojavljajo tudi druge oblike motenj hranjenja:

Bulimija nervoza, pri kateri je telesna teža najpogosteje v mejah zdrave za spol in starost, prisotna pa je epizodično prekomerno hranjenje, ki ga spremljajo vedenja, namenjena uravnavanju telesne teže, kot so namerno bruhanje, vmesna obdobja stradanja, prekomerna telesna aktivnost in druga.

Restriktivna izogibajoča motnja prehranjevanja, ki se kaže kot podhranjenost. Vzroki neješčnosti so lahko različni, npr. tesnoba, bolečine ali neugodje v trebuhu po hranjenju, izogibanje hrani, želja po zdravem hranjenju in drugi. Ker so posledice podhranjenosti lahko dolgoročne, je treba motnjo pravočasno prepoznati in zdraviti.

Vzroki za nastanek anoreksije

Nastanek anoreksije nervoze je posledica prepleta delovanja številnih dejavnikov, med katerimi so:

Biološki dejavniki. Če ima družina zgodovino motenj hranjenja ali nekaterih anksioznih motenj, je tveganje večje.

Psihološki dejavniki. Perfekcionizem, nizka samopodoba, anksioznost ali depresija.

Družbeni pritiski. Ideal vitkosti v medijih, pritisk vrstnikov ali pritiski pri športnih aktivnostih.

Stresni dogodki. Nenadne spremembe v družini, ločitev, izguba bližnje osebe ali izpostavljenost ustrahovanju.

Kako jo prepoznamo?

Starši naj bodo pozorni na naslednje spremembe:

- **Spremenjene prehranjevalne navade:** izpuščanje obrokov ali posameznih živil, npr. sladkarij, drugih ogljikovih hidratov, maščob, pretirano štetje kalorij, izbiranje samo »zdravih« živil.
- **Telesne spremembe:** podhranjenost, izgubljanje telesne teže, zaostanek v telesni rasti, utrujenost, nespečnost, bledica, omotica, izpadanje las, suha koža, izguba menstruacije, zaprtje, občutek mraza in prekomerna poraščenost.
- **Vedenjske spremembe:** povečana telesna aktivnost, skrivanje hrane, ohlapna oblačila, izogibanje družinskim obrokom.
- **Čustvene spremembe:** razdražljivost, žalost, socialna izolacija, strah pred debelostjo.
- **Kognitivne spremembe:** opuščanje hobijev, slabša koncentracija, upad učnega uspeha.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Kako postopamo?

- 1. Začnite pogovor, izrazite zaskrbljenost in svoja opažanja.** Pogovor naj bo nežen, umirjen, brez obtoževanja. Izrazite skrb, ponudite podporo in pomoč.
- 2. Vzpostavite zdravo rutino.** Poskrbite za redne obroke, skupni obroki naj bodo v prijetnem vzdušju, spodbujajte uživanje uravnotežene prehrane.
- 3. Postavite pravila.** Potreben je nadzor nad uživanjem obrokov in nad izvajanjem telesne vadbe, ob izpuščanju obrokov naj sledi obvezno zmanjšanje telesne aktivnosti.
- 4. Izkazujte empatijo.** Poskušajte razumeti, da anoreksija ni izbira, ampak bolezen, ki zahteva strokovno pomoč.
- 5. Sodelujte s šolo.** O otrokovih težavah obvestite šolo, da lahko učitelji spremljajo otrokovo vedenje.

Kdaj k zdravniku?

Pomembna je zgodnja prepoznava in hitra vključitev strokovne pomoči. Ob pojavu prvih znakov se je treba obrniti na otrokovega izbranega zdravnika, ki se bo na podlagi pogovora in pregleda odločil o nadaljnji obravnavi. Izražajte skrb, bodite dosledni pri podpori rednega hranjenja in bodite otroku ves čas v oporo. Zdravljenje je uspešnejše, če se začne čim prej v poteku bolezni.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.