

# ילגנ נצ' 2 ר'א

הם מקפידים לאכול אורז מלא, פירות אורגניים ומיצי ירקות. לכאורה הם אכלנים מצטיינים, אבל למעשה גם שמירה קיצונית על תפריט בריא עלולה להתפתח להפרעת אכילה שנקראת אורתורקסיה. איפה עובר הגבול בין תזונה מאוזנת למסוכנת?

## שיר-לי גולן

וגם פחמימות. כל רכיב תורם לנו משהו, כשהוא נצרך במידה".

### חלבה וגבינה צהובה

יפעת, שהייתה תמיד רוזה, התייחסה ללחם לבן כאל סוג של רעל ובחלה עמוקות גם במוצרי מזון מוכנים כמו שניצל, שרוננו שומרים בפריזר לשעת צרה או עצלות נקודתית. גנור מספרת שהמטופלת שלה פיתחה פחד עצום מאכילה בחוץ והסבירה שהיא מעדיפה למות, לפני שתיכנס עם בתה לאחת מרשתות המזון המהיר, גם אם הילדה תאמר שהיא מתה מרעב. הדיאטנית הפנתה את יפעת לאבחון פסיכיאטרי כדי לוודא שהיא לא סובלת מאנורקסיה. "שיערתי שהיא לא אנורקטית", אומרת גנור, "כי היא הבהירה שהיא לא רוצה להישאר במשקל הנמוך הזה, שהיא כמונן

שהלך והצטמצם, כלל בסופו של דבר ירקות, מעט מאוד קטניות ודגנים מלאים והרבה מיצי ירקות על בסיס חסה. יעל כבר הייתה על סף תת-משקל כשפרישמן החליטה לזמן אותה לפגישה אישית והעלתה את האפשרות שהיא מפתחת הפרעת אכילה.

### בלי ביצים

"תפריט דל ומצומצם, כזה שכולל סוגי מזון גות בודדים בלבד, הופך את התזונה לדלה, גם אם רכיביה בריאים", מסבירה פרישמן. "זה יוצר חסכים ועלול להשפיע לרעה על הבריאות. לכן יש חשיבות כל-כך גדולה לתזונה מאוזנת, שכוללת מינונים נכונים וסבירים מהכל, מכל קבוצות המזון".

אז איך מזהים אורתורקסיה?

"ברגע שהאכילה נעשית מאוד מתוכננת, עם חוקיות מאוד ברורה ובלי שום חיבור לצרכים ולהנאה, זה הופך להפרעה. אנחנו רואים שכל שיש יותר השמנה, יש גם עלייה במודעות ועלייה מצרעת במספר האנשים שהולכים עם המודעות הזאת צעד אחד או עשרה רחוק מדי, שמגיעים לקיצוניות. גברים ונשים עם אורתורקסיה לא יכולים להשתתף באירועים חברתיים או לאכול בחוץ, כי שום דבר לא עומד בקריטריונים הנוקשים שהם קבעו לעצמם. לכאורה זה מצוין, הם אוכלים בריא, אלא שכל אדם צריך לאפשר לעצמו לחרוג מדי פעם. אין מקום להגבלת אורחות החיים על חשבון ההנאה באופן טוטאלי. כשהאוכל הבריא הופך למטרה – זה מופרע". וכמו בכל הפרעת אכילה, גם לאורתורקסיה יש צד נפשי בולט ומורכב. "עצם ההיצמדות לתוכנית האכילה הנוקשה יוצרת אצל הסובלים מהפרעה הזו, אומרת פרישמן. "הבעיה היא שאי-אפשר לבסס תזונה על 4-5 מזונות. הורדת חצי מהמזונות אמנם חוסכת את הרע, אבל גם מונעת את הטוב. נשים עם אורתורקסיה לא יאכלו ביצים למשל, כי יש בהן כולסטרול. זה נכון, אבל הביצים גם מספקות לנו חלבון מלא ועוד רכיבים חיוניים ביותר. זו הסיבה לכך שחשוב לאכול חלבונים מהחי ומהצומח, ירקות בכל הצבעים, פירות, דגנים

היא אוכלת הכי בריא שאפשר: הרבה ירקות, קטניות, שקדים ואגוזים, יוגורטים לבנים, לחם מחיטה מלאה ועוף. הכל אורגני, תמיד טרי ואף פעם לא מטוגן. עצם המחשבה על ג'אנק פוד מעוררת בה חלחלה. אז למה אומרים ליפעת שהיא סובלת מהפרעת אכילה? יפעת (שמות המטופלים בכתבה שונו), בשנות ה-30 לחייה, הגיעה למרפאת הדיאטנית במצב של תת-משקל וסיפרה שהיא מרגישה חולשה ורוצה להשמיין קצת. עמית גנור, דיאטנית קלינית ויועצת מדעית לאתר 2diet, ביקשה ממנה לפרט מה היא אוכלת, ויפעת תיארה תזונה בריאה למהדרין, אבל בכל זאת לדיאטנית היה ברור לגמרי שמה שהיא אצלה ממש לא בסדר. יפעת סובלת מהפרעת אכילה לא מספיק מוכרת, הנקראת אורתורקסיה ומתאפיינת באכילה כפייתית של מזון בריא. היא התגלתה בארצות-הברית כבר ב-1997, אבל עד כה לא נכנסה למדריך ההפרעות הפסיכיאטרי האמריקאי הרשמי. פירוש המילה

**סיגל פרישמן, דיאטנית:**  
**"גברים ונשים עם אורתורקסיה לא יכולים להשתתף באירועים חברתיים או לאכול בחוץ, כי שום דבר לא עומד בקריטריונים הנוקשים שלהם. כשהאוכל הבריא הופך למטרה – זה מופרע"**

לא רוצה להיות 'פרה', אבל גם לא רוזה מדי, בעוד שאנורקטיות רק רוצות לרזות עוד. הפסיכיאטר חיזק את דעתי ויצאנו לדרך. יפעת טופלה בתרופה פסיכיאטרית כדי להקל על הנטייה האובססיבית באישיותה, ובמקביל הכנתי לה דיאטה שמבוססת על מזון בריא, אבל כזה שתכור לתו הקלורית גבוהה. היא התבקשה לאכול חלבה, למשל, והצלחתי לשכנע אותה לאכול פרוסת גבינה צהובה ביום ולנהל יומני אכילה".

יפעת התבקשה לשנות את צורת האכילה שלה. "כיוונו להרבה ארוחות קטנות ביום. למשל, לאכול חופן אגוזים כשהיא באוטו ולשתות מיצי פירות, טבעיים כמונן. יפעת עלתה כארבעה קילו בחצי שנה, שזה המון במשקל שלה, וכשסיפרה לי שעברה ליד סניף של רשת המבורגרים ולא חטפה גועל, ואפילו הרגישה שבהזדמנות תוכל להיכנס ולאכול שם – הבנתי שיש לנו הישג מבחינת דרך החשיבה שלה. ברור שלא מומלץ לאכול המבורגרים באופן קבוע, אבל זה בסדר גמור לאכול המבורגר פעם בחודש, נניח. הפנאטיות היא הבעייתית בעיניי. צריך לשמור על שפיות נורמטיבית בענייני אוכל. המוטו הוא מיד-תיות". ★

צילום: שאטרסטוק

