

	PREGOREKSJA	DIABULIMIA	BIGOREKSJA	SYNDROM NOCNEGO JEDZENIA	ORTOREKSJA
Inne nazwy	Anoreksja ciążowa	<i>Eating Disorder – Diabetes Mellitus Type 1, ED-DMT1</i>	Dysmorfia mięśniowa, kompleks Adonisa, odwrotna anoreksja	<i>Night eating syndrome, NES</i> , zespół nocnego jedzenia, syndrom nocnego objadania się	Fiksacja na punkcie zdrowego odżywiania
Definicja	Objawy podobne do anoreksji występujące u kobiet w ciąży	Pomijanie/zmniejszanie przyjmowanych dawek insuliny w celu kontroli masy ciała	Przekonanie o nieestetyczności własnego ciała z powodu posiadania niewystarczającej masy mięśniowej	Spożywanie znacznej części dziennego zapotrzebowania kalorycznego w godzinach wieczornych, wybudzenie się i jedzenie w nocy	
Grupy podwyższonego ryzyka	Kobiety ciężarne, kobiety ciężarne z doświadczeniem zaburzeń odżywiania w przeszłości, celebrytki	Pacjenci ze zdiagnozowaną cukrzycą insulinozależną typu 1	Sportowcy (kulturzyści, ciężarowcy), żołnierze, osoby związane ze środowiskiem siłowni i klubów fitness	Pacjenci z nadwagą i otyłością, zwłaszcza w sytuacjach nasilonego stresu	Sportowcy (kulturzyści, gimnastycy, tancerze, osoby uprawiające jogę), lekarze, studenci medycyny, dietetycy, artyści
Najważniejsze objawy	Próba kontroli masy ciała, poddawanie się intensywnym ćwiczeniom fizycznym, stosowanie diety odchudzającej, stosowanie głodówek, stosowanie preparatów odchudzających	Negatywny obraz własnego ciała, pomijanie/zmniejszanie dawek insuliny bez konsultacji z lekarzem, niewyjaśnione wahania poziomu glukozy we krwi, częste kwasice ketonowe	Podporządkowanie rytmu życia treningom i posiłkom, izolacja społeczna, niezadowolenie z własnego ciała, angażowanie się w intensywne ćwiczenia fizyczne, przestrzeganie rygorystycznej diety, suplementacja środkami wspomagającymi rozrost mięśni	Poranna anoreksja, pomijanie śniadań 4 razy w tygodniu, wieczorna hiperfagia, zwiększenie apetytu w godzinach wieczornych, bezsenność i problemy ze snem 4 razy w tygodniu, spożywanie posiłku po wybudzeniu się w nocy	Eliminowanie z diety produktów uznanych przez pacjenta za szkodliwe, spędzanie dużej ilości czasu na szukaniu i zdobywaniu zdrowej żywności, unikanie barów i restauracji, izolacja od otoczenia, poczucie winy po zjedzeniu produktu „niezdrowego”

Pytania pomocne przy diagnozie	Czy uprawia pani ćwiczenia fizyczne? Jak często, jak wyglądają pani treningi?	Czy występują u pani/pana wahania w poziomie glukozy we krwi?	Czy podporządkowuje pani/pan rytm dnia treningom?	Czy odczuwa pani/pan wzrost apetytu i silną potrzebę jedzenia wieczorem?	Czy eliminuje pani/pan ze swego jadłospisu produkty, które uważa pani/pan za szkodliwe? Jakie to produkty?
	Czy ogranicza pani ilość spożywanego pokarmu lub głodzi się?	Niektórzy pacjenci próbują kontrolować masę ciała poprzez zmniejszanie dawek insuliny. Czy zdarzyło się to pani/panu?	Czy pani/pana bliscy uważają, że ćwiczy pan za dużo?	Czy ma pani/pan problemy ze snem, czy wybudza się pani/pan w nocy?	Czy unika pani/pan jedzenia w restauracjach i u znajomych z obawy przed tym, że podany posiłek nie będzie zdrowy?
	Czy obawia się pani przybrania na wadze podczas ciąży?	Kiedy ostatnio była pani/był pan hospitalizowana/-y? Z jakiego powodu? Jak często się to zdarza?	Czy kontynuuje pani/pan treningi nawet wtedy, gdy ma pani/pan kontuzje?	Czy po wybudzeniu się je pani/pan posiłek, aby zasnąć?	Czy woli pani/pan nie zjeść nic niż zjeść coś, co nie jest w pani/pana odczuciu do końca zdrowe?
	Czy przyjmuje pani jakieś środki pomagające kontrolować pani masę ciała?		Czy rezygnuje pani/pan ze spotkań z przyjaciółmi, rodziną, ponieważ kolidują one z pani/pana treningami?	Czy rano nie ma pani/pan ochoty na jedzenie?	Czy dużo rozmyśla pani/pan o swojej diecie?
		Czy bierze pani/pan środki dopingujące/sterydy?	Czy uważa pani/pan, że trudności ze snem i podjadanie w nocy są związane ze stresem?	Czy ważniejsza jest dla pani/pana wartość zdrowotna niż smak jedzenia?	

Tabelaryczne zestawienie jest uzupełnieniem artykułu *Atypowe zaburzenia odżywiania* Małgorzaty Jolanty Kaczyńskiej, „Współczesna dietetyka” nr 6, 2016. [www.wspolczesnadietetyka.pl](http://www.wspolczesnadietetyka.pl)