

## Étkezési zavarok a diabetológus szemével

dr. Sal István

belgyógyász (diabetológus), pszichoterapeuta szakorvos

a Magyar Elhízástudományi Társaság tagja

A cukorbetegség több mint 90%-a a 2. típusú (NIDDM) kórformába tartozik. Ezeknek a betegeknek kb. 80%-a mérsékelten vagy jelentősen elhízott. A szakirodalomban elfogadott az a nézet, hogy a fokozott kalóriabevitelnek és ennek következtében az elhízásnak fontos patogenetikai szerepe van a NIDDM kialakulásában.

Az is mindennapos tapasztalat, hogy különösen az elhízott cukorbetegéknél az étkezési zavarok valamilyen enyhébb vagy kifejezettebb formája felfedezhető. természetesen nem abban az értelemben, hogy bulimiások lennének falási rohamokkal, önhánytatással stb. Ezeknek a cukorbetegeknek az életében az evés központi szerepet tölt be, az étkezés fölötti kontrolljuk gyenge, sérülékeny. Az életben elszenvedett kudarcokat gyakran fokozott evéssel kompenzálják. Az étkezés fölötti kontroll gyengülése miatt utólag vádolják magukat, ez feszültséget, esetleg depresszót eredményez, amit azután megint fokozott evéssel, mint örömforrással kompenzálnak és máris előtűnik az önrontó kör.

A krónikus betegek - s így a cukorbetegség egy része is – a betegségélmény feldolgozása során depresszióval reagál. Ez az állapot a túlevésre való készíttést fokozza, miközben a betegnek csökkentenie kellene a táplálékfelvételét. Amennyiben ezért orvosától szemrehányást kap és rossz együttműködési készséggel illetik, ez tovább rontja önértékelését, fokozza depresszióját és esetleg a már említett önrontó körbe juttatja a frissen felfedezett cukorbetegét.

A következő kényes mozzanat viselkedéslélektani szempontból a diéta kérdése. Nem lehet eredményes az a diétás oktatás, amely kellő belső motiváció nélkül, tiltások és parancsok útján próbál hatni. Amennyiben a betegek mernének őszinték lenni és mi orvosok is be mernénk vallani, el kellene ismernünk azt a mindennapos tapasztalati ténytet, hogy a cukorbetegség túlnyomó többsége nem tartja be a diétás előírásokat. Ennek oka elsősorban nem az ismeretek hiánya, bár ez sem elhanyagolható, nem is csak az orvos- beteg kommunikáció zavarai, hanem azok a viselkedéslélektani törvényszerűségek, amelyeket mindennapos orvosi munkánk során figyelmen kívül hagyunk.

Minden diétázási módszer tulajdonképpen serkenti a túlevést, s így a diétázás folyamata kibogozhatatlanul összekapcsolódik az evés fölötti kontroll elvesztésének epizódjaival. A diétázás az embereket sérülékenyebbé teszi a túlevésre, mert élettani és pszichológiai készíttést jelent az evésre. Mindezt nemcsak az étkezési zavarokban szenvedőkre érvényes, hanem a mindennapos diabetológiai gyakorlatban is jelentkezik és miután nem tudunk mit kezdeni vele, a beteg rossz együttműködési készségével magyarázzuk a kudarcot.

Mi tehát a megoldás? Kognitív viselkedésterápiás módszerek tudatos alkalmazása a diétás oktatás során, illetve az egyénre szabott diéta felépítésében.

Az alábbiakban egy az étkezési zavarokban alkalmazott önsegítő program cukorbetegekre adaptált változatát ismertetjük.

1. lépés: Önfigyelés (diétás napló vezetése a kalória – és szénhidrát-bevitel kiszámításával, hogy pontosan tudd, hogyan étkeztél eddig).
2. lépés: Étkezési terv kialakítása (egyenre szabott kalória- és szénhidrát-bevitel) és megpróbálni ragaszkodni hozzá.
3. lépés: A hibák elemzése (nem a rossz lelkiismeret felkeltése, hanem kognitív feldolgozás és annak megtanulása, hogyan lehet ezeket kiküszöbölni).
4. lépés: Problémamegoldás (annak megtanulása, hogyan kell megfogalmazni a problémákat, melyek a veszélyes helyzetek, amelyek a hibákhoz vezetnek).
5. lépés: Az étkezési rend belsővé válása, amit a beteg már nem külső kényszerként él meg.
6. lépés: Gondolkodásmód megváltoztatása (néhány olyan hiedelem azonosítása, amelyek a hibák alapját képezik és azok módosításának megkísérlése kognitív úton).

Végezetül a leírtak bemutatására egy - a letölthető tanulmányok között megtalálható – esetleírásra hivatkozunk:

Sal István dr.: Viselkedésterápiával kombinált Prémium –módszer.

Várom a fogyni akaró cukorbetegek jelentkezését az Örs vezér téri Szakrendelő diabetológiai rendelésén ill. a Semmelweis Egyetem Pszichoszomatikus szakrendelésén, ahol evés-zavaros betegekkel foglalkozunk. Bejelentkezés mobil-számon: 0630/274-3455