

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Nowe zaburzenie odżywiania



**Czy można zbagatelizować fakt, że w ciągu dnia udaje nam się utrzymać dietę, sięgamy jedynie po zdrowe produkty, natomiast wieczorem i w nocy dopada nas niepohamowany apetyt? Zdaniem specjalistów jest to jedna z form zaburzenia odżywiania.**

Mówiąc o zaburzeniach odżywiania naturalnie myślimy o anoreksji i bulimii. W ostatnim czasie pojawiło się również określenie odnoszące się do chorobliwego kontrolowania tego, co jemy i spożywania wyłącznie zdrowych produktów, zwane ortoreksją. Jednak specjaliści wyróżnili jeszcze jeden rodzaj zaburzenia, jakim jest kompulsywne objadanie się, które zostało włączone do klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Eksperti wskazują, że jest to stosunkowo nowa diagnoza problemu, o tyle istotna, że dotyka ona zdecydowanie więcej osób niż anoreksja czy bulimia.

"W swojej praktyce spotykam się z klientami, którzy w ciągu dnia nie mają problemu z tym, aby kontrolować to, co i w jakich ilościach jedzą, odżywiają się racjonalnie. Jednak, kiedy przychodzą do domu i doświadczają niepohamowanego napadu głodu, jedzą dosłownie wszystko, do momentu, kiedy nie odczuwają bólu wynikającego z przejedzenia" - wyjaśnia problem dietetyk Amelia Freer.

### **Problem dotyczy głównie osób zestresowanych i przepracowanych**

Taka forma zaburzenia odżywiania dotyka szczególnie osób, które są zestresowane, przelęknione i przepracowane. Jedzenie zaś jest formą odreagowania stresów, sposobem na poradzenie sobie z takimi emocjami jak poczucie samotności czy strachu.

"Osoby dotknięte tym problemem często sięgają po produkty o wysokiej zawartości cukru takie jak słodczyce. To powoduje chwilowe, błogie samopoczucie, chwilę zadowolenia. Jednak szybko to poczucie zadowolenia zamienia się w poczucie winy, a nawet obrzydzenia. Tłumaczę pacjentom, że takie niepohamowane napady głodu, nawet jeśli nie zdarzają się często, są sygnałem niepokojącym" - wyjaśnia dietetyk.

## **Objadanie się nie jest spowodowane głodem**

Rebecca Field z fundacji Beat zajmującej się osobami z zaburzeniami żywienia podkreśla, że kompulsywne objadanie się nie jest spowodowane głodem, a stanem emocjonalnym - poczuciem smutku, samotności, zdenerwowaniem czy znużeniem. I tak, jak w przypadku anoreksji czy bulimii problem wynika z chęci utraty wagi, zaburzonym obrazem własnego ciała, tu problemem jest nieumiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami.

"Kompulsywne objadanie się, nie powinno być ignorowane, jest to problem, który dotyczy wielu osób i może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. To zaburzenie może doprowadzić do nadwagi, a nawet otyłości i wszelkich dolegliwości wynikających ze zbyt wysokiej masy ciała. Ale nawet osoby, którym udaje się zachować właściwą wagę narażają swoje zdrowie na szwank. Dostarczanie organizmowi jednorazowo, w stosunkowo krótkim czasie, ogromnych ilości słodczy czy śmieciowego jedzenia negatywnie wpływa na ich stan zdrowia" - ostrzega Amelia Freer.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24340.html>



30-03-2026

## **Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia**

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki**

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## **Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety**

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## [Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)  
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)  
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)  
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)  
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)  
[chronić żywność przed salmonellą](#)

## **Partnerzy**