

Orthorexie - Sind Sie besessen von gesunder Ernährung?

Körpervertrauen Vor einigen Monaten habe ich bei Be Nourished einen Online-Kurs über Body Trust besucht. Es hat mein Denken über meinen Körper, mein Gewicht, meine Ernährung und meine Bewegung enorm beeinflusst.

Ich hatte in meinen frühen 40ern einiges an Gewicht zugenommen und egal was ich tat, nichts würde es rühren. Dabei habe ich viel über Ernährung und Bewegung gelernt.

Ich schämte mich sehr über mein Gewicht und mein Aussehen und es beeinträchtigte meine Fähigkeit, in der Welt zu sein und gesehen zu werden. Meine Gedanken am Tag waren mit Bewegung beschäftigt und ich ging so viele Schritte wie möglich. Ich …



Körpervertrauen

Vor einigen Monaten habe ich bei Be Nourished einen Online-Kurs über Body Trust besucht. Es hat mein Denken über meinen

Körper, mein Gewicht, meine Ernährung und meine Bewegung enorm beeinflusst. Ich hatte in meinen frühen 40ern einiges an Gewicht zugenommen und egal was ich tat, nichts würde es rühren. Dabei habe ich viel über Ernährung und Bewegung gelernt.

Ich schämte mich sehr über mein Gewicht und mein Aussehen und es beeinträchtigte meine Fähigkeit, in der Welt zu sein und gesehen zu werden. Meine Gedanken am Tag waren mit Bewegung beschäftigt und ich ging so viele Schritte wie möglich. Ich hatte ein Fitbit und die Fit-Bit-Waage und dachte ständig über Essen, Bewegung und wie ich mein Gewicht reduzieren kann. Ich hasste es, in den Spiegel zu schauen, und ich hatte das Gefühl, nicht genug zu tun, um mein Gewicht zu senken.

Bei mir wurde 2016 eine Hyperthyreose diagnostiziert, und ich musste 6 Wochen lang Blutuntersuchungen für meine Schilddrüse und Leber durchführen. Zwei der Tests für meine Leber zeigten, dass meine Enzyme erhöht waren.

Als ich am Body Trust-Kurs teilnahm, stellte ich fest, dass meine Beziehung zu meinem Körper wirklich kontrollierend war. Eines der Meme, die sie auf ihrer Website haben, ist *„Wir können uns nicht in eine Version von uns selbst hassen, die wir lieben können.“* Die Schande, die ich empfand, war, dass wir in einer fetten, phobischen Gesellschaft leben und wir denken, wir können unseren Weg zum Abnehmen und zur Größe, die wir sein wollen, ernähren und gleichzeitig eine liebevolle Beziehung zu unserem Körper haben. Wir können nicht.

Fat Shaming

Wir sind nicht das Problem, unsere Gesellschaft hat dysfunktionale Werte und lässt uns glauben, dass wir unser Gewicht kontrollieren können, wenn wir uns nur richtig anwenden.

Ich wollte dazu passen, damit ich mich nicht schämte. Ich wollte

unsichtbar sein und nicht auffallen, und wenn ich übergewichtig war, fühlte ich mich, als würde ich zu sehr auffallen. Ich dachte, ich hätte zu viel negative Aufmerksamkeit erregt.

Gesundes Essen

Ich wusste so viel über Essen. Ich hatte viele Diäten ausprobiert, die sich alle auf gesunde Ernährung zu konzentrieren schienen. Die Weizenbauch-Diät, Paleo, Pflanzenparadoxon, essen Sie richtig für Ihre Blutgruppe. Ich habe sie alle ausprobiert. Nichts machte einen Unterschied, aber ich sagte mir, dass ich mich gesund ernähre, also muss ich einen langsamen Stoffwechsel haben, oder es ist meine Schilddrüse, die mein Gewicht beeinflusst, oder ihr hohes Cortisol aufgrund des Stresses durch die Erdbeben.

Ich hatte sehr gute Selbstbeherrschung. Ich konnte keinen Zucker, keinen Weizen, kein Gluten nehmen, und ich versuchte immer eine neue Art zu essen, Lebensmittel aus Übersee zu importieren oder Zutaten im ganzen Land aufzuspüren. Ich hatte Tonnen und Tonnen von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln. Mein Körper war wie eine Besessenheit, wollte ihn ändern, kontrollieren, was ich aß und wie ich mich bewegte.

Orthorexie

Orthorexie ist das andere Ende des Spektrums von Essstörungen. Es ist eine Besessenheit von gesunder Ernährung. Es kann tugendhaft und elitär sein und jeden beschämen, der sich nicht gesund ernährt. Es ist sehr verdeckt, weil es so aussieht, als ob Sie wirklich gut auf sich selbst aufpassen. Ich sagte mir, ich würde nur mit den Trends Schritt halten, den verschiedenen Köchen, die gesunde Kochbücher geschrieben haben. Ich habe meine Gesundheit optimiert. Ich habe viel Druck auf mich ausgeübt, um perfekt zu essen. Mein bester Freund war an Bauchspeicheldrüsenkrebs gestorben und das erschreckte mich in Stücke. Ich gab dem Essen viel Kraft, um

mich zu verletzen, und ich war sehr starr in Bezug auf das, was ich aß.

Tatsächlich denke ich, dass die Art und Weise, wie ich gegessen habe, zu meiner Schilddrüsenerkrankung beigetragen hat. Seitdem habe ich gelesen, dass ein niedriger Kohlenhydratgehalt Ihre Schilddrüse aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Steuerung

Ich habe auf dem Kurs alles darüber gelernt, wie man die Schande aus dem Essen herausholt, aus meiner Besessenheit über meine Größe und mein Gewicht. Mir wurde klar, dass ich auch auf ungesunde Weise von Bewegung besessen war. Ich habe meine Passform und Waage verkauft. Ich hatte große Angst, nicht mehr an Bewegung und Essen zu denken. Ich befürchtete, ich würde ein fatter Kerl werden, ich würde alles in Sichtweite essen, ich würde keine Selbstkontrolle haben.

Aber tatsächlich war Selbstkontrolle das Problem. Es war alles angstbasiert und sehr starr. Wenn Sie Ihre Nahrungsaufnahme einschränken und das sogar nur eine gesunde Ernährung sein kann, geht Ihr Körper in den Überlebensmodus über. Ein Teil davon ist, dass Ihr Gehirn Sie dazu bringt, von Lebensmitteln besessen zu sein, und all diese Lebensmittel, nach denen Sie sich sehnen. Es stellt sicher, dass Sie überleben und mehr als nur eine eingeschränkte Ernährung zu sich nehmen.

Intuitives Essen

Beim intuitiven Essen vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper Sie zu dem führt, was Sie essen. Alle Lebensmittel haben den gleichen Wert, Sie können alles essen, was Sie wollen, wann Sie wollen. Und Sie können aus emotionalen Gründen essen. Du hast es erraten, ich habe all die Dinge gegessen, die ich mir selbst verweigert hatte, es war großartig. Und ich war so zufrieden. So satt. Tatsächlich habe ich viel weniger gegessen,

weil ich zufrieden war, weil ich gegessen habe, was ich wollte. Ich habe nicht versucht, etwas aufzufüllen, das ich nicht wollte, sondern dachte, ich sollte essen.

Das Pendel schwang also in die entgegengesetzte Richtung. Dann begann es langsam in die Mitte zurückzukehren. Ich bemerkte, dass ich kein Eis aß, ich fühlte mich träge und schleimig. Dass ich nicht so viel Zucker gegessen habe, dass es nicht die gleiche Anziehungskraft für mich hatte. Dass ich natürlicher trainieren wollte, anstatt mich auf einem Apparat herumzuschleichen.

Freiheit

Ich machte eine Blutuntersuchung und siehe da, meine Leberenzyme waren in Reichweite. Ich begann mich auf andere Dinge zu konzentrieren, weil meine Gedanken nicht damit beschäftigt waren, über Essen und Bewegung nachzudenken und meinen Körper zu kontrollieren. Ich bekam einen neuen Haarschnitt und holte mir eine Lesebrille, alles Dinge, für die ich zu viel Angst hatte, weil ich nicht an meinen Körper denken wollte und wie ich aussah.

Ich fühle mich jetzt viel wohler, wenn ich mit Menschen spreche, und fühle mich nicht selbstbewusst über mein Gewicht. Früher war ich besessen davon, wie groß mein Bauch war, aber jetzt denke ich nicht einmal darüber nach. Ich weiß nicht, wie viel ich wiege, und ich schäme mich nicht.

Eine wichtige Sache, die sich wirklich auf meine Beziehung zum Essen auswirkte, war zu lernen, dass wir mehr Nährstoffe aufnehmen, wenn wir Freude am Essen haben. Alles, was die Nase hielt, um Saubohnen zu essen, machte keinen Unterschied.

Die Intelligenz unseres Körpers ist viel weiser als wir, also ist es Zeit, auf unseren Körper zu hören und ihm zu vertrauen.

Details

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)