



Kecelaruan lewah

→ Gangguan psikologi akibat tabiat makan berlebihan

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Individu yang gemar makan dengan banyak pada satu masa dan kerap, berkemungkinan mengalami gangguan psikologi seperti tekanan perasaan dan kemurungan.

Dikenali sebagai kecelaruan lewah (*binge eating disorder*), keadaan ini antara masalah pemakanan yang berpunca daripada pelbagai faktor termasuk genetik dan fisiologi.

Ciri lain yang dikaitkan dengan kecelaruan lewah adalah makan dengan cepat daripada biasa, makan sehingga terlalu kenyang dan akhirnya berasa bersalah atau murung selepas makan secara melampau.

Hilang kawalan makan

Pakar Psikiatrik, Fakulti Perubatan Hospital Canselor Tuanku

Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (HCTM PPUKM), Prof Madya Dr Nik Ruzyanei Nik Jaafar, berkata tabiat pelik itu berlaku sekurang-kurangnya seminggu sekali selama tiga bulan atau lebih sehingga memberi tekanan kepada penghidap.

Kecelaruan lewah, kata beliau, adalah antara masalah pemakanan bercirikan tabiat makan berlebihan pada sesuatu masa yang mana seseorang itu makan secara berlebihan daripada kelaziman.

"Penghidap akan hilang kawalan semasa makan sehingga rasa tidak selesa tetapi pada masa sama turut merasa malu dan memilih untuk makan secara bersendirian," katanya.

Gangguan psikologi pengaruhi tabiat makan

Tabiat berkenaan juga secara tidak langsung memberi tekanan kepada pengidap masalah termasuk menyebabkan kemurungan.

Pesakit bermasalah psikologi cenderung makan dengan banyak khususnya yang mengandungi kadar gula tinggi hingga menyebabkan rembesan hormon bagi mengurangkan tekanan. Ini dikatakan pemakanan

yang 'menyelesaikan' sama ada disedari atau tidak kerana sering digunakan sebagai satu cara menghadapi tekanan.

"Bagaimanapun, tabiat ini adalah satu cara kurang sihat kerana jika berterusan dan tiada kawalan, ia boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan.

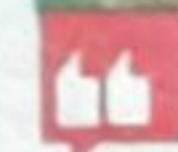
"Rasa gembira daripada aktiviti pemakanan sebegini bersifat sementara dan bukan satu cara menguruskan tekanan yang sihat yang berkekalan," katanya.

Kadar metabolisme berbeza

Penyakit psikiatri seperti kemurungan bukan saja boleh menyebabkan gejala makan berlebihan, tetapi juga boleh menyebabkan gejala makan yang berkurangan.

Selain psikologi, terdapat pelbagai faktor menyebabkan tabiat makan berlebihan atau terlalu kerap, termasuklah faktor genetik dan fisiologi yang mana kesan kadar metabolisme berlainan di antara individu, penyakit seperti penyakit endokrin seperti hipertiroidisma.

Faktor persekitaran seperti operasi restoran 24 jam juga mendorong aktiviti pemakanan berlebihan.



Penghidap akan hilang kawalan semasa makan sehingga rasa tidak selesa, tetapi pada masa sama, turut berasa malu dan memilih untuk makan secara bersendirian"

Dr Nik Ruzyanei Nik Jaafar,
Pakar Psikiatrik, Fakulti Perubatan HCTM PPUKM

Info

Kecelaruan lewah

→ Kecelaruan lewah dikaitkan dengan ciri-ciri berikut:
→ Makan lebih cepat daripada biasa.
→ Makan terlalu kenyang dan menimbulkan rasa tidak selesa.
→ Makan banyak atau berlebihan walaupun tidak kelaparan.
→ Makan bersendirian kerana berasa malu/ segan dengan jumlah makanan yang banyak yang dimakan.
→ Berasa jijik atau bersalah atau murung selepas pemakanan yang melampau.

→ Apakah tabiat makan dengan betul (kekerapan dan kuantiti):

→ Merangkumi pengambilan makanan yang seimbang dari pelbagai kumpulan makanan.
→ Mengikut keperluan tenaga dan kesihatan seseorang.
→ Mengikut waktu makan yang betul dan tidak jauh tersasar atau melangkau waktu makan seperti sarapan, makan tengah hari dan makan malam.

→ Kesan makan terlalu kerap:

→ Kandungan lemak, gula dan karbohidrat yang tinggi memberi kesan kepada kadar metabolisma badan, contohnya melalui gangguan pada fungsi hormon insulin dan leptin.
→ Risiko kencing manis dan kegemukan.
→ Penyakit jantung.

→ Rawatan (sekiranya membabitkan psikologi?):

→ Menggunakan kaedah menguruskan tekanan seperti teknik rehat dan santai.
→ Dapatkan bantuan profesional seperti ahli psikologi atau pakar psikiatri.

→ Kecelaruan pemakanan lain:

1. Anoreksia nervosa
→ Penghidap menyekat pemakanan dan mempunyai ketakutan untuk menambah berat badan.
→ Penghidap mengalami gangguan persepsi bentuk badan yang berasaskan diri mereka gemuk walaupun pada hakikatnya mereka mempunyai berat badan yang rendah.
→ Mereka juga akan melakukan aktiviti untuk mengurangkan berat badan seperti senaman, menggunakan pil diet atau memuntahkan makanan.

2. Bulimia nervosa

→ Penghidap berulang kali makan secara berlebihan dan berasa hilang kawalan semasa makan.
→ Kesan pemakanan berlebihan, mereka melakukan aktiviti untuk mengurangkan berat badan seperti senaman dan mengambil pil diet atau memuntahkan makanan.
→ Mereka sering menilai harga diri melalui berat dan bentuk badan.
→ Tabiat ini berlaku sekurang-kurangnya seminggu sekali selama tiga bulan atau lebih.
→ Memberi tekanan kepada penghidap.