



Avsnitt 1 - Om ätstörningar

Att vara drabbad av en ätstörning innebär att ha allvarliga problem med vad och hur man äter. Personen vill ofta gå ner i vikt och tänker mycket på mat och sin kropp. Personer med en ätstörning värderar sig ofta utifrån sin egen kroppsform.

Ätstörningar delas för närvarande in i tre olika psykiatriskadiagnoser enligt systemet DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition). Diagnoserna är anorexia nervosa (AN) där den drabbade svälter sig själv, bulimia nervosa (BN) där den drabbade kompenserar sitt matintag med överdriven träning eller genom att kräkas upp sin mat och till sist "ätstörning utan närmare specifikation" (UNS) där den drabbade ofta har en kombination av både AN och BN men inte uppfyller de ibland stränga kraven för AN och BN.

Tidiga tecken på en ätstörning;

- Vill äta nyttigt.
- Slutar äta godis.
- Vill övergå till vegetarisk kost.
- Utesluter fett i maten.
- Motionerar mer och oftare än tidigare.
- Hoppas över måltider. Skyller på mättnad eller att redan ha ätit.
- Symptom på trötthet, huvudvärk, förstoppning och frusenhet.
- Viktnedgång eller utebliven förväntad viktuppgång vid fortsatt längdtillväxt (det senare gäller för unga).

www.friskochfri.oer.folkbildning.net



Ätstörningsdiagnoser

Anorexia nervosa

Kunskapscentrum för ätstörningar (KÄTS) uppskattar att ca 6% av de personer med en ätstörning har anorexia nervosa.

- Stor önskan om att gå ned i vikt. Viljemässig bantning. Utlösande faktor kan vara i samband med en stressande händelse.
- Ett tvångsmässigt och överdrivet motionerande hör ofta till sjukdomsbilden.
- Måltider är förknippade med stark ångest och rädsla för att gå upp i vikt. Självkänslan blir direkt kopplad till hur man lyckas kontrollera sin mat och vikt.
- Ju längre som sjukdomen fortskrider desto mer självupptagen blir personen, tvångsmässig och socialt isolerad. Personen kan lätt bli irriterad om något stör rutinerna kring sitt ätande.
- Psykiska symptom som följer är sömnsvårigheter, ångest, koncentrationssvårigheter och depression.
- Fysiska symptom kan vara trötthet, frusenhet, undervikt, menstruationsbortfall för kvinnor, lägre spermproduktion för män, sänkt ämnesomsättning, låg puls och lågt blodtryck, sänkt kroppstemperatur, lanugohår (ökad kroppsbehåring), muskelsvaghet, benskörhet och karies.

Bulimia nervosa

Kunskapscentrum för ätstörningar (KÄTS) uppskattar att ca 24% av de personer med en ätstörning har bulimi.

- Personer med bulimi har som anorektikern också en sjuklig inställning till mat, vikt och kroppsutseende. Självkänslan styrs av hur personen lyckas kontrollera sin mat.
- Till skillnad från anorektikern som har total kontroll över sitt matintag så brister kontrollen med jämna mellanrum för bulimikern. Följden blir då att personen vräker i sig stora mängder mat på kort tid. Oftast är det mat som personen upplever som dålig och förbjuden. Hetsätningen fungerar som spänningsreducerande men upplevs som ett misslyckande där en stor ångest blir följden av hetsätningen och där personen omedelbart måste göra sig av med maten.
- Kompensationsbeteende med kräkning och/eller laxermedel. Överdrivet motionerande hör också till sjukdomsbilden.

www.friskochfri.oer.folkbildning.net



- Känslor som skam, äckel, stort misslyckande att inte kunna kontrollera sitt matintag, ångest och maktlöshet är vanligt och där sjukdomen kan leda till social isolering. Ekonomiska svårigheter i och med de höga matkostnaderna kan förekomma.
- Personer som lider av bulimi kan vara svårare att upptäcka eftersom personen ofta förblir normalviktig.
- Fysiska symptom som frätskador på tänderna förekommer efter upprepade kräkningar. Även allvarliga effekter på hjärta och cirkulation efter kräkning och användning av laxermedel, långvariga mag- och tarm-problem hör till sjukdomsbilden.

Ätstörning utan närmare specifikation (UNS)

Kunskapscentrum för ätstörningar (KÄTS) uppskattar att ca 71% av de personer med en ätstörning har UNS.

- En person med UNS har både anorektiska och bulimiska drag beroende på vilken sjukdomsbild ätstörningen liknar.
- UNS är den vanligaste formen av ätstörning.
- Personer som får denna diagnos uppfyller inte de ibland stränga kraven för diagnoserna anorexi eller bulimi.
- Personer med denna diagnos har problem med sitt ätande och är ständigt upptagna med tankar på mat och vikt.
- Självbilden är starkt beroende av det egna utseendet. Minsta lilla viktökning ger ofta ångest. Denna diagnos kan precis som vid anorexia och bulimia nervosa ge medicinska och psykiatriska komplikationer och medföra ett stort personligt lidande.
- Ätstörning UNS kan bli en inkörsport till mer svårbehandlade sjukdomar som anorexia och bulimia nervosa. Det är därför av yttersta vikt att tidigt söka hjälp för att bryta den onda cirkeln.



Det bör också tilläggas att andra former av stort ätbeteende förekommer men som inte klassas som ätstörningsdiagnoser. Det kan exempelvis vara;

Ortorexia nervosa.

Ett tvångsmässigt beteende i att eftersträva en överdrivet hälsosam livsstil där kontrollen istället övergår till att bli ohälsosam. Det kan vara genom överdriven träning i försök att forma sin kropp på ett visst sätt och ofta i kombination med ”nyttig” mat.

Hetsättningsstörning.

Liknar bulimia nervosa men där försök till att kompensera sitt stora matintag under kort tid inte sker. De personer som lider av en hetsättningsstörning är ofta överviktiga.

Mycket kraftig övervikt.

Kallas också fetma, räknas inte in under diagnoserna för ätstörningar utan betraktas som ett medicinskt problem.

Men det förknippas ändå med stort psykiskt lidande i likhet med personer som är drabbade av en ätstörning.

Frågor och svar om ätstörningar

Ca 5-10 % av de som får en ätstörningsdiagnos är män!

Drabbar en ätstörning bara tjejer/kvinnor/flickor?

Mörkertalet är fortfarande stort när det gäller män/killar/pojkar. Det kan bero på att det är svårt att få dem att söka hjälp. En orsak till det kan vara en gängse uppfattning om att en ätstörning bara drabbar tjejer eller kvinnor. Det skulle då göra att killar/män inte vill eller vågar förknippas med problematiken och därmed inte söker hjälp.

Enligt Kunskapscentrum för ätstörningar (KÄTS) är det ca 100 000 personer i Sverige som lider av en diagnostiserad ätstörning. Men mörkertalet kan vara stort eftersom alla inte söker hjälp.

Hur många personer lider av en ätstörning?

www.friskochfri.oer.folkbildning.net



Stockholms läns landsting skriver i sitt regionala vårdprogram (2009) att de uppskattar att ca 20 000 flickor/kvinnor i Stockholms län lider av någon form av ätstörning. I de här siffrorna behandlas ca 2000 inom ätstörningsvården och 1000 personer inom barn- och ungdomspsykiatrin. Därmed förstår man att mörkertalet måste vara stort eftersom alla inte söker den hjälp som går att få.

Fram till nu har forskare inom området trots att stort ätbeteende är som högst i de högindustrialiserade västländerna. Det skulle bero på västvärldens

Hur ser ätstörningar ut i andra länder?

kulturella normer, som exempelvis de kroppsideal som eftersträvas från mode- och bantningsbranschen. De skulle ses som en bidragande orsak till ätstörningar. Men nyare forskning säger att ätstörningar ökar dramatiskt i andra delar av världen också, till exempel södra Asien och Mellanöstern, Afrika och Sydamerika. Till en början kopplades de orsakerna ihop med en ökad identifikation med västvärldens kulturella normer. Men istället har det med orsaker som ökad konsumtion, förändrade könsroller, ökande individuellt utanförskap och att kollektivistiska mönster ersätts av individualistiska (Nasser, 2009).

Grogrunder för att utveckla en ätstörning

Det finns inga givna orsaker till varför en person utvecklar en ätstörning utan det beror ofta på ett samspel av olika faktorer. Men experter säger att det finns vissa "grogrunder" för att utveckla en ätstörning.

Grogrunder för att utveckla en ätstörning

En persons självbild
Upplevelser under uppväxten
Familjefaktorer
Ärftliga faktorer så som biologiska och genetiska
Samhällets skönhetsideal
Kroppens egna reaktioner på bantning
Riskgrupper inom vissa idrotter

www.friskochfri.oer.folkbildning.net



Ätstörningar har ofta en psykiatrisk samsjuklighet, vilket innebär att man har två eller flera sjukdomstillstånd samtidigt. Det kan till exempel vara en ätstörning i kombination med ångest, depression eller en personlighetsstörning.

Det är viktigt att komma ihåg att en ätstörning kan ta sig olika uttryck. Sjukdomen kan yttra sig på olika sätt, den är inte kopplat till ett speciellt kön och syns inte alltid utanpå. Det är viktigt att känna till i arbetet med att upptäcka, förebygga och behandla ätstörningar.

Det som däremot är gemensamt för alla som har ett komplicerat förhållande till mat är att det medför stort lidande både fysiskt och psykiskt. Och med tidigare upptäckt och rätt vårdinsatser desto bättre prognoser för tillfrisknande.

Vill du fördjupa dig mer om ätstörningar?

1. Rapporten ”Regionalt vårdprogram, Ätstörningar” från 2009.
Laddas ned på www.vardsamordning.se
2. Medicins artikel ”Eating disorder across culture” Nasser 2009
[http://www.psychiatryjournal.co.uk/article/S1476-1793\(09\)00119-0/abstract](http://www.psychiatryjournal.co.uk/article/S1476-1793(09)00119-0/abstract)
3. Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt www.abkontakt.se

www.friskochfri.oer.folkbildning.net



Frisk & fri är producerad 2012 av Sensus studieförbund och Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt för Folkbildningsnätet under följande licens [Creative Commons Erkännande-IckeKommersiell-DelaLika 3.0 Unported Licens](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Övningar och diskussionsfrågor till avsnittet

Prata om!

1. Dela in er parvis och samtala om följande frågor.
 - Vilka erfarenheter eller relationer till ätstörningar finns hos er, både privat och i yrkeslivet?
 - Varför är det så få killar/män som söker hjälp? Vilken förändring skulle behövas för att ändra det?
 - Vad kan göras för att bryta myten om att en ätstörning bara drabbar tjejer/kvinnor?

Filmer och diskussionsfrågor till avsnittet

1. Filmen [”Går det att bli frisk och fri från en ätstörning?”](#)

Diskussionsfrågor

1. Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?
2. Tror ni att det går att bli frisk och fri?

2. Filmen [”ätstörningsdiagnoser”](#)

Diskussionsfrågor

1. Vad fick ni för tankar kring det som sades i filmen?

3. Ljudspår, [exempel på hur en person som är drabbad av en ätstörning kan tänka.](#)

Diskussionsfrågor

1. Vad fick ni för tankar kring det som sades?