

F6 Ätstörningar

Ätstörning innebär att förhållandet till mat och ätande är ett problem. Man tänker mycket på vad och när man ska äta och lyssnar inte på kroppens naturliga signaler som berättar när man är hungrig eller mätt. Vi ska nu beskriva *anorexi* och *bulimi* som är två varianter av ätstörningar.

Anorexi

Anorexi kallas även *självsvält* eftersom personen bantar så kraftigt att den svälter sig själv. Många med anorexi upplever sig själva som alltför tjocka trots att de väger onormalt lite. På läkarspråk heter sjukdomen *anorexia nervosa* som betyder nervös aptitlöshet.

Bantning kan vara en utlösande faktor

Anorexi kan drabba både män och kvinnor i olika åldrar, men den är allra vanligast bland flickor i tonåren. Det finns ingen enkel förklaring till varför någon utvecklar denna ätstörning. Orsakerna varierar från person till person och ofta kan flera faktorer samverka. Det kan t.ex. handla om höga krav på att vara framgångsrik, påverkan av skönhetsideal eller svåra upplevelser. Om dessa faktorer föreligger kan sjukdomen sättas igång av att personen bantar intensivt. Ibland finns det ingen annan orsak än intensiv bantning.



Redan som barn påverkas vi av skönhetsideal som visas på film, i sociala medier, i tidningar, i affärernas skyltfönster m.m. Detta påverkar säkert många unga människors syn på den egna kroppen.



Backhoppare har stor fördel av att ha långa skidor och av att vara lätta. Därför är många backhoppare mycket smala och sporten har plågats av hälsoproblem relaterade till undervikt och anorexi.

Att banta eller motionera hårt för att gå ner i vikt kan tyckas vara en väg till lycka. Till att börja med får man kanske beröm och komplimanger från kompisar och man känner att man har kontroll över både vikten och livet. Då kan man lätt tro att viktninskning är vad som krävs för att vara lycklig. När man sedan står emot hunger och fortsätter att gå ner i vikt, dröjer det inte länge innan kroppen själv väljer ett tillstånd av svält. När detta händer har man anorexi.

Kroppen tar skada

Anhöriga och vänner ser när man drabbas av en onaturlig viktninskning och blir naturligtvis oroliga. Men om man har anorexi delar man sällan denna oro. Man kan tycka att man mår bra och märker inte hur kroppen egentligen påverkas. Faktum är att anorexin leder till en rad kroppsliga besvär som kan bli livshotande. Därför är det viktigt med hjälp och behandling.

En del besvär kan märkas tidigt vid självsvält. Man kan få ont i magen, huden kan bli uttorkad och man kan bli trött och få svårt att koncentrera sig. Hos flickor är det inte ovanligt att mensen blir oregelbunden eller försvinner. Om man äter ovanligt lite ökar naturligtvis även risken för olika bristsjukdomar.

Vid långvarig svält töms kroppens förråd av såväl glykogen som fett. När dessa förråd är slut börjar kroppen utvinna energi genom att spjälka proteiner i t.ex. musklerna och hjärnan, vilket kan ge bestående skador.

Ofta hänger ätstörningar ihop med att man känner sig nedstämd och deppig. En del kan vara så besvikna på sig själva att de väljer att göra sig själva illa.

Om man misstänker anorexi hos sig själv eller hos någon i sin närhet kan man vända sig till bl.a. skolhälsovården, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen. De allra flesta som får behandling blir friska.

Bulimi

Bulimi kallas ibland för *hetsätning*. Den som drabbas kan periodvis känna ett onormalt starkt sug efter mat och äter då våldsamt mycket. Ofta avslutas denna hetsätning med att man kräks upp maten. Därför kan även den som har bulimi vara smal. Det är inte ovanligt att människor med ätstörningar växlar mellan anorexi och bulimi.

Snabbkoll

F6 Ätstörningar

1. Vilket ord saknas?
Anorexi kallas även självsvält och ordet _____ står för hetsätning.
2. Vid långvarig svält töms kroppens förråd. Då börjar kroppen utvinna energi genom att spjälka proteiner i musklerna och hjärnan.
a) Sant
b) Falskt
3. Om man misstänker anorexi hos sig själv eller hos någon i sin närhet kan man vända sig till bl. a. skolhälsovården, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen.
a) Sant
b) Falskt

FACIT: 1. bulimi 2. a) 3. a)