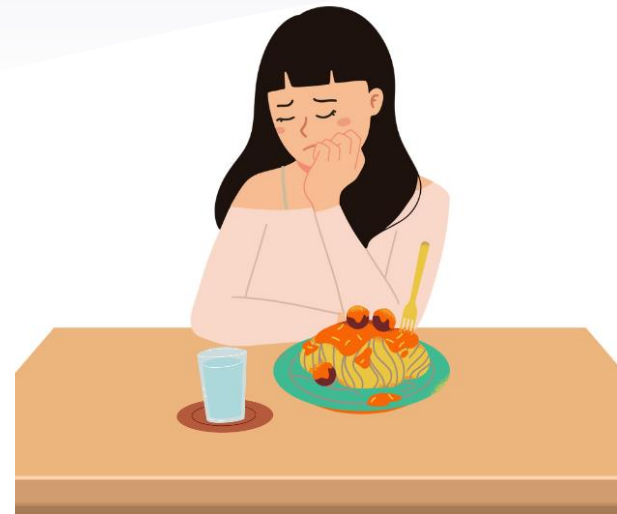


Spiseforstyrrelser

Identifikation og forebyggelse



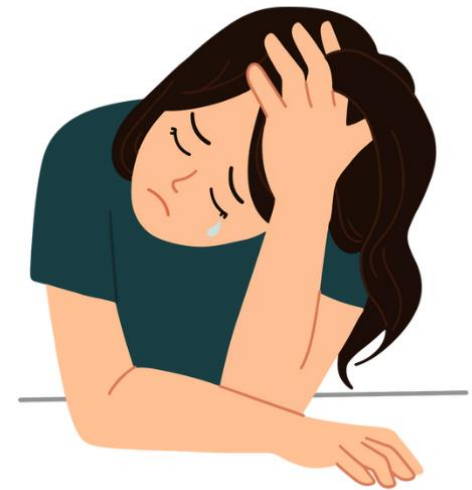
Indhold

- **Hvad er spiseforstyrrelser?**
- **Anoreksi**
Identifikation, årsager og behandling
- **Bulimi**
Identifikation, årsager og behandling
- **Binge eating disorder (BED)**
Identifikation, årsager og behandling
- **Blandede former**
- **Fedme**
- **Har jeg en spiseforstyrrelse?**
- **Forebyggelse af spiseforstyrrelser**

Hvad er spiseforstyrrelser?⁽¹⁾



Spiseforstyrrelser er alvorlige sygdomme, hvor menneskers måde at håndtere mad på og deres forhold til deres egen krop forstyrres.



En person, der af og til overspiser eller har tabt sig meget, lider ikke automatisk af en spiseforstyrrelse, men denne adfærd kan sammen med andre faktorer bidrage til det.



Overgangen til patologisk adfærd er normalt snigende.

Anoreksi ⁽¹⁾

Identifikation, årsager og behandling



Identifikation

- Alvorligt vægttab eller vedvarende undervægt
- Konstant frygt for at tage på i vægt
- Streng kontrol med fødeindtagelse
- Overdreven fysisk aktivitet
- Ubehag ved sin egen hud
- Tager medicin eller provokerer opkastning for at blive ved med at tabe sig
- Til at begynde med følelser af lethed og eufori, senere ligegyldighed, depression, angst og tvangslidelser



Årsager

Udløseren er aldrig kun én faktor. Det er kombinationen af flere faktorer, der fører til anoreksi:



- Genetisk disposition, forstyrret spiseadfærd i barndommen, tidligere streng slankekur
- Lavt selvværd, følelsesmæssig ustabilitet, bekymringer om udseende, figur og vægt
- Slankt skønhedsideal
- Stressende oplevelser
- Fysiske sygdomme
- Fysiske ændringer i puberteten
- Konkurrencesport (sport med fokus på kropsvægt og slankhed)

Behandling

Lindring af akutte symptomer, vægtøgning og udvikling af sunde kostvaner er primære mål for behandlingen.

Den anden del af behandlingen er at udvikle strategier til at forhindre et tilbagefald.



Tvangsbehandling kan være påkrævet i livstruende situationer.

Afhængigt af sværhedsgraden af sygdommen er der forskellige behandlinger :



- Ambulant
- Dagklinik
- Indlæggelse

Efterbehandling er særlig vigtig.

Bulimi ⁽¹⁾

Identifikation, årsager og behandling



Identifikation



- Overspisning, det vil sige at spise mere end normalt
- Tab af kontrol
- Modforanstaltninger gennem overdreven motion, sult, faste, indtagelse af medicin (f.eks. appetitdæmpende midler, afføringsmidler, dehydrerende stoffer) og/eller selvfremkaldt opkastning
- Kropsvægt og figur har en stærk indflydelse på selvværdet.
- Kropsvægten er i normalområdet til let undervægtig.

Årsager

Bulimi udløses aldrig af kun én faktor. Det er igen kombinationen af flere faktorer, der fører til bulimi.

Mange af årsagerne er i overensstemmelse med anoreksi.



Behandling

At lære at spise normalt og identificere faktorer, der kan føre til sygdommen for at udvikle strategier til at forhindre tilbagefald er vigtige punkter i behandlingen.

Afhængigt af sværhedsgraden af sygdommen er der forskellige behandlinger:

- Ambulant
- Dagklinik
- Indlæggelse

Efterbehandling er særlig vigtig.



Binge eating disorder (BED)⁽¹⁾

Identifikation, årsager og behandling



Identifikation



- Overspisning, det vil sige at spise mere end normalt
- Tab af kontrol
- Sluger maden
- Spiser alene og skjuler overspisningen
- Skam, afsky, depression og skyldfølelse efter en overspisningssession
- Ingen eller kun sjældent kompenserende adfærd gennem overdreven motion, sult eller selvfremkaldt opkastning
- For det meste overvægtig til fede

Årsager

Ligesom med andre spiseforstyrrelser er udløseren aldrig kun én faktor. Det er kombinationen af flere faktorer, der fører til binge eating disorder.

- Hyppig slankekur, højt BMI
- Rollemodeller i familien med lignende madvaner
- Manglende støtte fra andre
- Følelsesmæssige problemer
- Lavt selvværd, utilfredshed med egen krop, opmærksomhed på ydre udseende



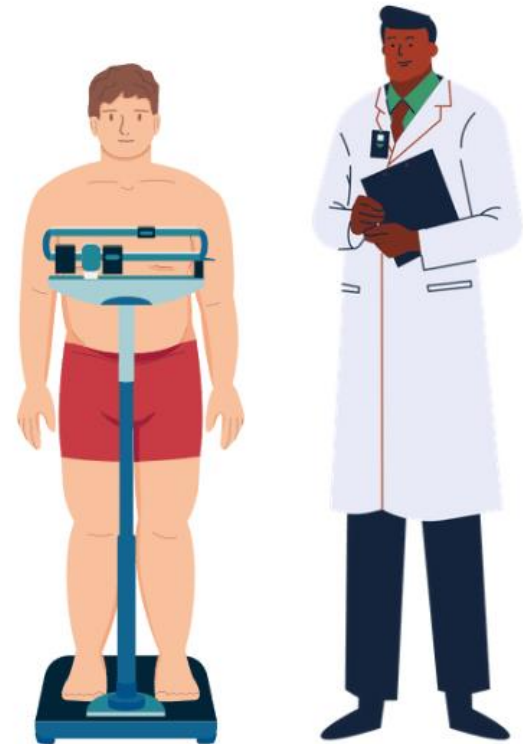
Behandling

At identificere og undgå triggere er en del af behandlingen. Desuden er det vigtigt at lære sunde og regelmæssige spisevaner. At tage sunde foranstaltninger for at tabe sig hjælper ofte.

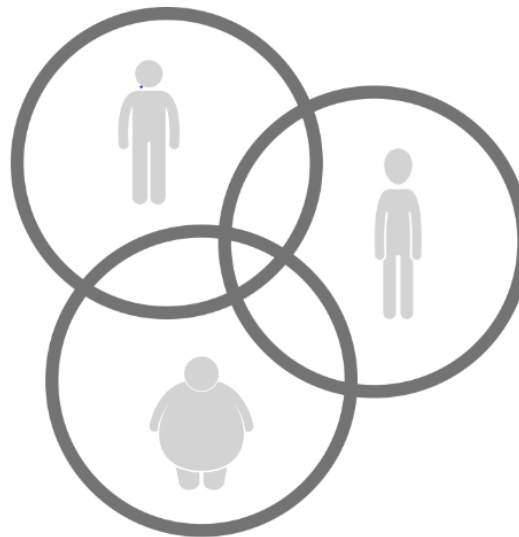
Afhængigt af sværhedsgraden af sygdommen er der forskellige behandlinger:

- Ambulant
- Dagklinik
- Indlæggelse

Efterbehandling er særlig vigtig.



Blandede former⁽¹⁾



Den blandede form kaldes også "atypisk anoreksi" eller "uspecificeret spiseforstyrrelse".

Denne form for spiseforstyrrelse er den mest almindelige. Blandede former er lige så alvorlige og kræver professionel behandling.



Hvis karakteristiske symptomer på spiseforstyrrelser opstår uden at opfylde kriterierne for en specifik spiseforstyrrelse, taler man om en blandet form.

Fedme (2)

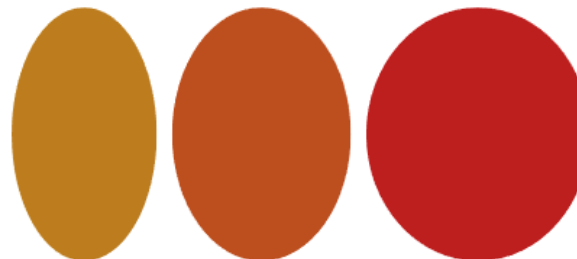


Fedme er defineret ved en meget høj kropsvægt, som er forbundet med et højt fedtindhold.

Diagnosen stilles ved hjælp af body mass index (BMI), BMI deler sygdommen op i tre sværhedsgrader.

Et BMI på 30 eller mere betragtes som fedme.

30-34,9	Fedme klasse 1
35-39,9	Fedme klasse 2
Over 40	Fedme klasse 3



Fedme har en risiko for at fremme mange andre sygdomme, såsom:

- Metaboliske sygdomme
- Sygdomme i det kardiovaskulære system
- Muskuloskeletale lidelser
- Sygdomme i organer
- Infertilitet
- Psykisk sygdom



Har jeg en spiseforstyrrelse?⁽¹⁾



Der bør altid søges lægehjælp til en diagnose, og psykoterapeutisk støtte kan være meget nyttig.

Der er også rådgivningscentre, som ofte tilbyder anonym rådgivning.



Forebyggelse af spiseforstyrrelser⁽³⁾



Især forældre kan ofte have en forebyggende indflydelse på unge ved at:

- selv være gode rollemodeller
- Styrke børns selvværd gennem masser af ros og hengivenhed
- have samtaler
- vise nærhed
- give plads til børnenes egne beslutninger
- understøtte selvbestemte spisevaner
- have bevidste spisevaner
- lave mad og spise sammen ofte
- ikke indtage færdigretter eller fastfood
- ikke trøste eller belønne med mad, hvis det er muligt
- forebygge problematiske internetkontakter, der glorificerer anoreksi og bulimi



Identitetsudvikling og styrkelse af selvtillid bør altid være på forkant med forebyggelse af spiseforstyrrelser.

Det er dog vigtigt at lære at spise sunde måltider på en regelmæssig basis.



Man bør sørge for, at kalorieindtaget aldrig er under basalstofskiftet, da dette ikke er en sund kost, men snarere fører til patologisk spiseadfærd.

Kilder:

1. BZgA Redaktion. (2022, August 17). Essstörungen. <https://www.bzga-essstoerungen.de/>
2. Horvath, K., et. Al. (2021, December 10). Adipositas. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/adipositas/hintergrund>
3. Jakob-Pannier, A., Raiser, P. (2022, June 02). Essstörungen: behandeln und vorbeugen. <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/krankheiten-a-z/essstoerungen-1055180>



©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter: Lana Schneider, student of Health Science,
Technical University of Munich

Redaktion & design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu