

Vad är anorexia nervosa?

Anorexia nervosa (AN) präglas av självsvält, menstruationsrubbingar samt olika psykiska kännetecken. Själva beteckningen anorexia nervosa betyder "nervös aptitlöshet".

Någon med anorexia nervosa är mycket rädd för att gå upp i vikt eller för att bli tjock. Detta styr ätbeteendet och motiverar sträng bantning och fastande. Därutöver kan personen ha en störd kroppsuppfattning, det vill säga en tendens att förvränga sin kroppsbild så att hon är övertygad om att kroppen är tjockare än vad den faktiskt är. Självkänslan brukar vara mycket beroende av vikt och kroppform, och många har starka känslor av självhat som fokuseras på den egna kroppen. Det kan vara svårt för henne att sätta ord på och uttrycka vad hon upplever inombords. Sett i förhållande till andra ätstörningar är anorexia nervosa vanligast under tonåren fast det kan förekomma även i hög ålder. Cirka tio procent av fallen är män.

Vikten är så pass låg vid anorexia nervosa att normala fysiologiska funktioner inte kan upprätthållas och patienten börjar svälta. Gränsen för detta svälttillstånd brukar dras när kroppsvikten är mindre än 85 procent av den vikt som kan förväntas av personer av samma kön och ålder. För att lättare kunna fastställa gränsen beräknas vikten i förhållande till kroppslängd med hjälp av vad som kallas "body mass index", BMI. Normalt BMI är 20 till 25. Det råder en viss oenighet bland forskare om precis var gränsen ska dras för sjukligt låg vikt, men de flesta drar viktgränsen för anorexi vid ett BMI på 18. Om till exempel en tonårsflicka är 1,50 meter lång går viktgränsen för anorexi vid 41 kg. Om hon är 1,75 meter lång går gränsen vid 55,7 kg. För barn finns det särskilda referensvärden när det gäller BMI.

Många som drabbas av anorexi blir hyperaktiva trots svälten. Det är vanligt att personen får svårt att sova och koncentrera sig. Tankarna kretsar ständigt kring mat, ätande och kroppen. Livets andra delar lägger hon knappt märke till. Problem med depression kan uppstå, och många börjar isolera sig från en omgivning som känns både oförstående

och hotfull. Hon kan också få problem med tvångstankar och tvångshandlingar främst när det gäller mat och motion. Tvångshandlingar innebär att hon känner sig tvingad att utföra saker för att minska sin ångest eller förhindra till exempel viktuppgång.

Tonårsflickor och kvinnor som lider av anorexia nervosa har ofta så pass låga nivåer av det kvinnliga könshormonet östrogen att mensens försvinner. Därför är utebliven mens ett av sjukdomens tydligaste symtom. Mensen upphör ofta efter att patienten har minskat i vikt, men i många fall kan mensens försvinna mycket tidigt eller till och med innan hon har börjat gå ner i vikt. I dessa fall tycks det bero på psykologiska faktorer. När flickor och pojkar drabbas av anorexi under de tidiga tonåren kan det innebära att puberteten skjuts upp.

Anorexia nervosa kan sätta hård press på anhöriga och vänner. Dessa kan reagera med stark oro och stigande panik när de möter anorektikerns självsvält och hur hon är till synes så oberörd av sitt beteende. Den som har drabbats delar inte ofta omgivningens oro, och hon uppfattar sin kroppsvikt mer som ett problem för andra än för sig själv. Att ha kontroll över sin kropp och minska vikten blir som en livsviktig uppgift som kräver all uppmärksamhet. Hon kan inbilla sig att hon mår bra, och märker inte svältens fysiska och psykiska effekter.

DSM-IV kriterier för Anorexia Nervosa:

- Vägrar hålla kroppsvikten på eller över nedre normalgränsen för sin ålder och längd (dvs. < 85% förväntad vikt).
- Intensiv rädsla för att gå upp i vikt eller bli tjock, trots undervikt.
- Störd kroppsupplevelse avseende vikt eller form, självkänslan överdrivet påverkad av kroppsvikt eller form, eller förnekar allvaret i den låga vikten.
- Amenorré hos menstruerande kvinnor, dvs. minst tre på varandra följande menstruationer uteblir. (Mensen anses ha upphört om den endast är till följd av hormonbehandling, t.ex. p-piller).

Läs mer

- Clinton & Norring (2002). Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder. Stockholm: Natur & Kultur.
- American Psychiatric Assoc. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, version 4.
- Svenska Psykiatriska Föreningen (2005). Ätstörningar: Kliniska riktlinjer för utredning och behandling.

Hitta på internet

- www.atstorning.se
- www.abkontakt.se
- www.tjezonen.org
- www.1177.se

Om KÄTS

KÄTS är en övergripande verksamhet inom Stockholms läns landsting som stimulerar kunskapsutveckling kring vård och prevention av ätstörningar. Vi bedriver forskning och kvalitetssäkring av ätstörningsvård och arbetar med att sammanställa och sprida information som kan vara till nytta för behandlare, patienter och anhöriga.

Om våra Informationsblad

KÄTS informationsblad försöker ge svar på några av de vanligaste frågorna som rör ätstörningar. I våra svar har vi försökt att sammanfatta det rådande kunskapsläget på ett så lätt begripligt sätt som möjligt. För att fördjupa sig och nyansera ämnen som vi behandlar vill vi gärna uppmanera våra läsare att använda sig av de litteratur och internet tips har till varje ämne.