

Vad är bulimia nervosa?

Bulimia nervosa är en ätstörning som kännetecknas av att en person hetsäter mat och sedan försöker bli av med det hon ätit, främst genom att kräkas eller använda laxermedel. Själva beteckningen bulimia nervosa betyder "nervös omättlighet".

De flesta har någon gång ätit för mycket och känt sig proppmätta. Men detta är inte samma sak som att hetsäta vilket präglar bulimia nervosa. Hetsätning innebär att på kort tid äta mycket stora mängder mat. Ofta är det mat som man annars försöker undvika för att inte gå upp i vikt. Innan hetsätningssättet kan personen uppleva ett stigande sug efter den förbjudna maten. Under själva hetsätningen känns det som om hon helt tappar kontrollen. Efteråt tillträder stark ångest och stigande panik över allt hon har ätit. Då känns det som att allt som har kommit in i kroppen måste ut innan det omvandlas till fett. Därför försöker den som hetsäter på olika sätt bli av med det hon har ätit. Detta så kallade kompensationsbeteende brukar lindra den akuta ångesten efter hetsätningen, men samtidigt gör det att personen känner sig både fysiskt utmattad och fylld av självförakt.

Till skillnad från anorexia nervosa märks inte bulimia nervosa lika tydligt utåt eftersom personen oftast har normal vikt. Eftersom hon känner stor skuld och skam för sitt ätbeteende, försöker hon dölja problemen och låtsas att allt är bra. Inombords känner hon sig däremot misslyckad som person och maktlös inför sitt ätande. Tankarna kretsar ständigt kring mat, koncentrationsförmågan påverkas och sömnproblem blir vanliga. Hon kan pendla mellan hopp

om att äntligen kunna ta kontroll över sina svårigheter och förtvivlan över att det aldrig sker. Eftersom hon skäms för sina problem, och helst vill komma till rätta med dem på egen hand, kan det gå många år av lidande innan hon berättar om sina problem för en annan människa och söker hjälp.

Många med bulimia nervosa har också problem med depression, självmordstankar eller självskadande. En uppskattning är att omkring hälften av alla som lider av bulimi också får en depression någon gång under livet. Ångest och fobier kan förekomma, och många drar sig undan sin omgivning och isolerar sig eftersom de skäms för sina problem. Ibland kan alkohol och droger användas för att dämpa matlusten och minska känslor av ångest och oro. Detta kan i sin tur leda till mera omfattande problem med missbruk och beroende. Det är inte ovanligt att bulimikern får ekonomiska problem på grund av de stora summor pengar som går åt till att köpa mat.

Sett i förhållande till andra ätstörningar är bulimia nervosa vanligare än anorexia nervosa. Anorexia nervosa är vanligare än bulimia nervosa under tonåren, men vid 20-årsåldern blir bulimia nervosa vanligare. Mycket tyder på att bulimi är ett växande problem.

Människor med bulimia nervosa kan vara mer benägna att söka hjälp än de som lider av anorexia nervosa, eftersom hetsätning betraktas som ett tydligt problem. Men samtidigt kan hon känna sig kluven inför att ta emot behandling. Hon vill komma till rätta med problemen men skäms och vill helst bli av med problemen utan andras inblandning.

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 uppmantra våra läsare att använda sig av de litteratur och internet tips har till varje ämne.