

# Vad händer med kroppen när man har en ätstörning?

## Matens betydelse för kroppen

Alla måste äta för att leva. Under människans evolutionshistoria har vi utvecklat ett signalsystem i hjärnan som signalerar kroppens behov av näring genom att förmedla det som vi upplever som hunger när det är dags att äta och känslor av mättnad när vi blir tillfredsställda. Maten ger både byggstenar till kroppens olika organ och energi för att hålla kroppen igång. På så sätt regleras kroppsvikten i ett samspel som är anpassat till våra behov.

Vid ätstörningar görs stora ingrepp i en naturlig process som sätter kroppens signalsystem ur spel. I stället för att betrakta kroppen som vän som ska lyssnas på blir den en fiende som ska tuktas.

## Anorexia nervosa

Vid anorexia nervosa låter patienten bli att äta vissa näringsämnen som förknippas med risken att gå upp i vikt. Vanligtvis handlar detta om fett, kolhydrater och olika sockerprodukter. Undvikandet av dessa ämnen sker i en sådan utsträckning att personen börjar lida av svält. Mensen försvinner, ämnesomsättningen sjunker och puls och blodtryck brukar minska. Förutom den låga kroppsvikten

är typiska tecken på anorexi att man får insjunkna kinder, insjunkna bröstorg samt platt och insjunkna mage. Förstoppning och ont i magen är också vanligt. Benknotorna syns tydligt, till exempel vid höfterna och knäna. Patienten har bara lite eller inget underhudsfett. Huden känns ofta kall och torr. Ibland syns en fin behåring, så kallad lanugohår, på nacke, armar och ben. Muskler blir svaga och reflexer är ofta dåliga.

Vissa av dessa kroppsliga besvär kan bli livshotande. Kroppen tar skada av svälten. Patienten kan få problem med hjärta och blodcirkulation, njurarna kan börja fungera sämre och benskörhet kan uppstå på grund av brist på det kvinnliga könshormonet östrogen. Då lider man av både anorexi och bulimi samtidigt och det brukar kallas en bulimisk form av anorexi. Kroppen kan lida brist på viktiga näringsämnen och salter samtidigt som den är försvagad av den låga vikten. Vissa personer kan överleva länge i detta tillstånd men för andra kan det bli livsfarligt, särskilt när sjukdomarna utvecklas under kort tid och kroppen inte har hunnit börja anpassa sig till svälten.

Trots att anorexia nervosa förknippas med stora risker för kroppen kan de flesta av svältens följder återställas när

## Läs Mer

- Clinton & Norring (2002). Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder. Stockholm: Natur & Kultur.
- Svenska Psykiatriska Föreningen (2005). Ätstörningar: Kliniska riktlinjer för utredning och behandling.

## Hitta på internet

- [www.atstorning.se](http://www.atstorning.se)
- [www.abkontakt.se](http://www.abkontakt.se)
- [www.tjejjonen.org](http://www.tjejjonen.org)
- [www.1177.se](http://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.

## Vad händer med kroppen när man har en ätstörning? (forts.)

personen kommer till rätta med sina problem och börjar äta normalt igen.

### **Bulimia nervosa**

I likhet med anorexia nervosa låter man bli att äta vissa näringsämnen som förknippas med risken att gå upp i vikt när man lider av bulimia nervosa, till exempel kolhydrater, fett och socker. Men undvikandet leder i stället till att kroppen får ett naturligt sug efter just de ämnen som man vill undvika eftersom kroppen är oftast i behov av dessa ämnen. På så sätt kan kroppen framkalla en hetsättningsattack i ett försök att få i sig dessa näringsämnen. Biologiskt kan detta ses som kroppens rop på hjälp.

De kaotiska matvanorna som präglar bulimia nervosa gör att kroppens energiförbrukning förändras. Under en period av återhållsamhet ställer kroppen in sig på svält genom att dra ner på energiförbrukningen. När hetsättningsattacken kommer har kroppen vant sig vid att klara sig på mindre energi. Därför blir kroppens naturliga reaktion att lagra kalorierna från hetsätningen i stället för att förbränna dem. Det kan leda till en ond cirkel där försöken att minska sin vikt i stället leder till en viktökning, och då växer känslan av bantningstväng ännu starkare.

Om man har bulimi kan man få en rad kroppsliga besvär. Det är inte ovanligt att bulimiker får allvarliga tandskador. Tandernas emalj skadas av frätande

magsyra vid kräkning. Om bulimiker kräks ofta en längre tid kan tänderna frätas sönder. Dessa tandskador går inte över av sig själva när man blir frisk utan kan kräva en omfattande och kostsam behandling hos tandläkare.

Mag- och tarmproblem är också vanliga, till exempel förstoppning, gasbildning och ont i magen. Järnbrist gör att patienten blir trött och brister på olika salter kan leda till muskeltkramp. Meningen kan försvinna eller bli oregelbunden trots att hon är normalviktig. Eftersom vissa livsmedel undviks kan hon få brist på olika ämnen och salter som kroppen behöver. Om hon samtidigt har mycket låg kroppsvikt, det vill säga både bulimi och anorexi, kan det vara livsfarligt att hetsäta och kräkas eller missbruka laxermedel.

Om en bulimiker använder tarmretande laxerande läkemedel regelbundet under lång tid kan det försämra tarmarnas funktion kraftigt och till exempel leda till förstoppning. Risk finns att bli beroende av laxermedlet eftersom tarmen så småningom förlorar förmågan till normal tarmtömning. Laxermedel kan också förändra kroppens saltbalans.

Vissa med bulimi använder laxerande läkemedel för att bli av med maten som man har hetsätit. Men detta fungerar inte effektivt. Laxermedel tömmer tjocktarmen, men energiupptaget sker redan i tunntarmen där laxermedel har lite effekt. Den viktminskning som syns

på vågen beror i stället på vätskeförlust. Kroppens reaktion blir därför att samla på sig vätska så fort som möjligt. Det kan felaktigt tolkas som om att personen har samlat på sig fett och det kan leda till att hon använder ännu mer laxermedel.

En del kvinnor med ätstörningar, främst bulimia nervosa, blir gravida. Det brukar gå bra eftersom kroppen har en naturlig tendens att skydda fostret genom att till exempel se till att fostret får näring i första hand. Det är viktigt att barnmorskan och mödravårdscentralen känner till ätproblemen så att de kan följa graviditeten på bästa möjliga sätt. Även om det finns en viss ökad risk för missfall, kan de största problemen uppstå när barnet är ny-fött. Under den känsliga perioden efter födelsen kan det för en mamma som har bulimi vara svårare att knyta an till sitt barn. Därför är det mycket viktigt att få professionell hjälp tidigt.