

Kan man bli frisk?

Ätstörningar uppvisar mycket varierande förlopp. Det går olika bra för olika patienter och det är mycket svårt att förutsäga hur det kommer att gå i det enskilda fallet. Vetenskapliga genomgångar av forskning visar dock att utfallet för de flesta patienter är "generellt gynnsamt", åtminstone på sikt. Personen kan bli bra, men detta betyder inte att slå sig till ro, eftersom det kan kräva långt och mödosamt arbete för att bli frisk.

Mycket beror också på vad som menas med "frisk". Många kan komma till rätta med svåra symptom när de får behandling för sina problem. Ätstörningsbehandling är alltså oftast mest framgångsrik i förhållande till ätstörningarnas allvarligaste symptom, som till exempel undervikt vid anorexia nervosa eller hetsätning och kräkning vid bulimia nervosa. För några år sedan gjordes i USA en stor vetenskaplig genomgång av utfallsstudier av ätstörningar (se tabellen nedan). Cirka tio år efter att behandling hade påbörjats hade 50% av anorektiker och 70% av bulimiker ingen ätstörning, endast 10% av anorektiker och 10% av bulimiker uppfyllde kriterier för sina ursprungliga diagnoser (Sullivan, 2001). De flesta av de kroppsliga förändringar som förknippas med anorexia nervosa återställs när patienten börjar äta normalt igen och kommer ur svälten, även om detta kan ta lång tid. Detta gäller även vid bulimia nervosa, dock ej tandskador som har orsakats av långvarig kräkning. Återhämtning ur svälten kan även ha en stark påverkan på hur en person mår psykiskt.

En mängd olika faktorer kan påverka hur det går med tillfrisknandet från ätstörningar. Låg ålder och kort sjukdomsvaraktighet brukar ses som positiva prognostiska faktorer. Detta understryker hur viktigt det är att uppmärksamma och inleda behandling så tidigt som möjligt. Faktorer som grad av symptomsvårighet, tvångsmässighet vid anorexia nervosa och självhat har visat sig ha en negativ inverkan på utfall.

Under tillfrisknadsprocessen är perioder av återfall är inte ovanliga. Risken för återfall kan vara särskilt påtagligt i samband med att personen utsätts för stress eller nya utmaningar som hon eller han inte känner sig förberedd inför. Men även bland dem som tillfrisknar i termer av sina ätstörningssymptom kan det finnas risk för förhöjd dödlighet eller långvarigt lidande av de psykiska och sociala konsekvenserna av ätstörningar. Detta betyder att många med ätstörningar kan behöva hjälp med eftervård och andra terapeutiska insatser även efter framgångsrik symptombehandling.

Även om vägen tillbaka kan vara lång och svår finns det behandling som hjälper. Inget fall är hopplöst. Även efter många år med en ätstörning är det möjligt att bli frisk. Behandlingen bör vara anpassad till patientens behov. Det blir också oerhört viktigt att patienten aktivt engagerar sig i sin behandling. Framsteg brukar vara krävande för alla inblandade, och hänger på i vilken utsträckning patient och terapeut är beredda att arbeta tillsammans.

Utfall vid anorexia nervosa och bulimia nervosa efter ca 10 år (sammanfattning av relevant forskning)

Tillstånd	AN	BN
Död	10%	~1%
Samma ätstörning som vid diagnos	10%	10%
Ätstörning UNS	15%	20%
"Crossover" (dvs. fr. AN till BN eller tvärtom)	15%	~1%
Ingen ätstörning	50%	70%

(Ur: Sullivan, 2001)

Läs Mer

- Clinton & Norring (2002). Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder. Stockholm: Natur & Kultur.
- Svenska Psykiatriska Föreningen (2005). Ätstörningar: Kliniska riktlinjer för utredning och behandling.
- Sullivan, P. (2001). Course and outcome of anorexia nervosa and bulimia nervosa. I: Fairburn & Brownell (red.) Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook. New York.: Guilford Press.

Hitta på internet

- www.atstorning.se
- www.abkontakt.se
- www.tjejjonen.org

Om KÄTS

KÄTS är en övergripande verksamhet inom Stockholms läns landsting som stimulerar kunskapsutveckling kring vård och prevention av ätstörningar. Vi driver forskning och kvalitetsssäkring 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.