KÄTS
KUNSKAPSCENTRUM FÖR ÄTSTÖRNINGAR

INFORMATION
OM ÄTSTÖRNINGAR

Nr. 8 maj 2013

en del av Stockholms läns landsting

Vad beror ätstörningar på?

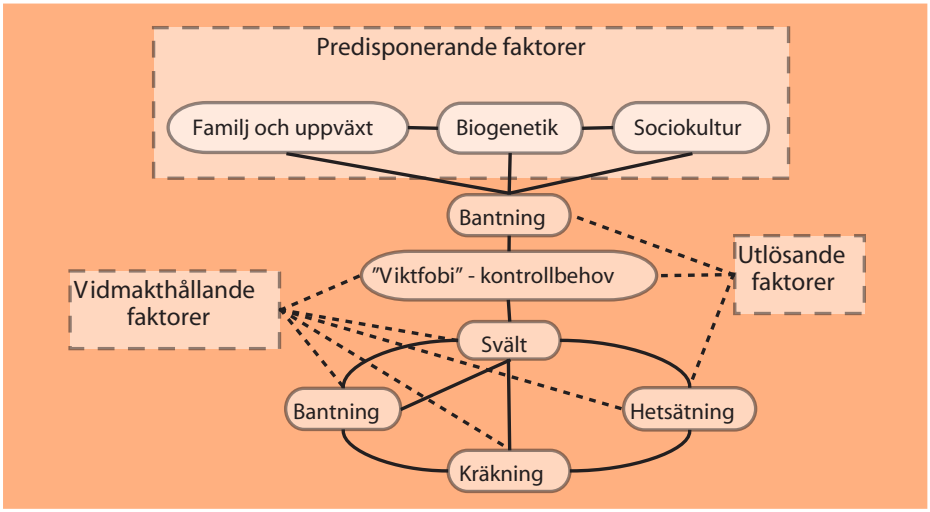
Det finns inga enkla förklaringar till varför någon utvecklar en ätstörning. Orsakerna kan variera från person till person. Men de flesta experter är överens om att ätstörningar beror på ett samspel av olika faktorer. Vissa faktorer skapar en grogrund för ätstörningar. Dessa så kalladepredisponerande faktorer kan ha att göra med samhällets skönhetsideal, en persons självbild, upplevelser under uppväxten, hur den egna kroppen reagerar på bantning och ärftliga faktorer.

Andra faktorer fungerar som "triggers". Dessa kan utlösa en ätstörning. Bantning är den allra viktigaste utlösande faktorn. Efter att en ätstörning har utlösts kan den kvarhållas genom andra faktorer. Dessa kan handla om krav på att vara perfekt och en stark övertygelse om att vikt och kroppsform är av avgörande betydelse för hur man värderar sig själv som människa.

Ett vanligt förekommande fall skulle kunna börja med en tonårsflicka som känner sig osäker i sig själv. Hon blir lätt missnöjd med sin kropp, kanske på grund av en osäkerhet som ligger längre tillbaka historien. Missnöjet med kroppen späds på av samhällets slanka kroppsideal. För henne kan bantning framstå som vägen till lycka. I början blir hennes försök att gå ner i vikt framgångsrika. Hon får beröm och komplimanger, känslan av kontroll över både vikten och livet förstärks. Men känslan av lycka uteblir och hon känner att ännu mer viktminskning är vad som krävs för att må bra. Hon lyckas stå emot kroppens impulser att äta och fortsätter gå ner i vikt. Det dröjer inte länge förrän kroppen börjar lida av svält.

Så länge hon står emot biologiska impulser att äta präglas den kliniska bilden av anorexia nervosa. Om hon inte står emot dessa impulser kan den kliniska bilden övergå till bulimia nervosa. Hon börjar hetsäta tidigare förbjuden mat och försöker kompensera för detta med till exempel kräkning eller missbruk av laxermedel. Samspelet mellan biologiska och psykologiska faktorer blir då ännu mer komplicerat. Kroppen har anpassat sig till svält och förbränner inte kalorier lika fort som tidigare. Om hon börjar öka i vikt eller samla på vätska (som kan ske efter kräkning eller användning av laxermedel) kan hon uppleva en ökande känsla av panik som ökar hennes försök att kompensera för hetsätningsattackerna. Då är hon fången i en ond cirkel som blir allt svårare att hantera.

Figuren nedan kan illustrera hur det komplexa samspelet av biologiska, psykologiska och kulturella faktorer kan gå till.



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
- www.abkontakt.se
- www.tjejzonen.org
- www.1177.se

Om KÄTS

KÄTS är en övergripande verksamhet inom Stockholmsläns 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 uppmuntra våra läsare att använda sig av de litteratur och internet tips har till varje ämne.

KunskapsCentrum för Ätstörningar
Norra stationsgatan 69, 7tr
113 64 Stockholm

info@atstorning.se
www.atstorning.se
utbildning.atstorning.se

© KunskapsCentrum för Ätstörningar, Stockholm