

FAKTAARK: Ernæring ved spiseforstyrrelser

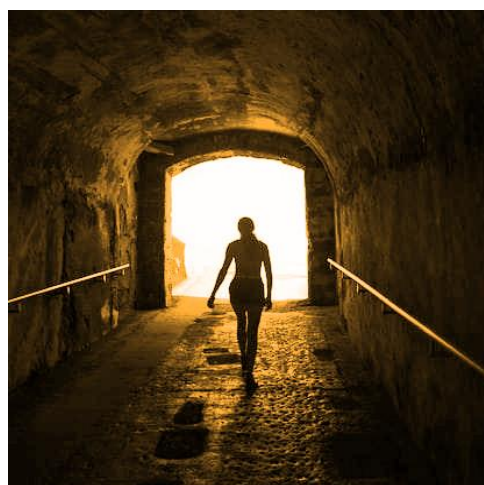
Hva er spiseforstyrrelser?

Når tanker og handlinger om mat, kropp og vekt tar så stor plass at det går utover livskvalitet og mulighetene til å leve et vanlig liv, har man en spiseforstyrrelse. Selv om spiseforstyrrelser handler om ulike måter å kontrollere mat og vekt på, handler lidelsen først og fremst om å regulere, kjenne på og håndtere tanker og følelser.

Typen spiseforstyrrelser

Selv om mange med spiseforstyrrelser kan passe inn i flere kategorier, er det mest vanlig å skille mellom følgende tre hovedgrupper:

- Ved **anoreksi** vil personen være opptatt av å spise lite og å være tynn, noe som ofte resulterer i alvorlig vekttap og undervekt.
- Ved **bulimi** opplever personen hyppig tap av kontroll over matinntaket, og overspiser. Dette følges så av forsøk på å kvitte seg med kaloriene, ved oppkast, trening eller ved bruk av avførende eller lakserende midler.
- En tredje type spiseforstyrrelse kalles **overspisingslidelse**. Her opplever personen hyppige overspisingsepisoder og tap av kontroll over inntak av mat, men uten den type kompenserende atferd som ses hos personer med bulimi.



Mange med spiseforstyrrelser har også det vi kaller en **kroppsbildeforstyrrelse**. Det kan bety at vedkommende ser seg selv og opplever seg selv som større enn hva som er reelt. Dette kompliserer og vanskeliggjør tilfriskningsprosessen ytterligere.

Ernæringsanbefalinger ved spiseforstyrrelser

Ernæring er en viktig del av tilfriskningsprosessen for de fleste som har en spiseforstyrrelse. I den grad det er mulig bør en klinisk ernæringsfysiolog med erfaring fra spiseforstyrrelser være med i behandlingsteamet.

Selve formen på ernæringsbehandlingen vil variere ut ifra sykdomstilstand og i hvilken fase av behandlingen personen er i. Hovedmålet bør være sunn kroppsvekt, en normalisering av matinntaket, mer fleksibilitet i kostholdet og redusert bekymring rundt mat og vekt. På sikt er det også ønskelig at forholdet til mat og kropp ikke skal hindre livsutfoldelse og redusere livskvalitet, men heller bidra til det motsatte.

Regelmessige, varierte og strukturerte hoved- og mellommåltider, samt måltidsstøtte er svært viktige deler av ernæringsbehandlingen. Måltidene skal så langt det lar seg gjøre være

FAKTAARK gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av klinisk ernæringsfysiolog. Se www.keff.no for mer informasjon.

en positiv opplevelse og de bør oppleves forutsigbare, rolige og trygge for vedkommende. Den syke bør øve seg på å spise ulike type matvarer, og det oppfordres til færrest mulig kostrestriksjoner, sære matvarevalg og spesielle dietter under tilfriskningen.

En kostplan brukes ofte som et verktøy i behandlingen av spiseforstyrrelser, men det må i hvert enkelt tilfelle vurderes om dette er hensiktsmessig eller ikke. Det anmodes at kostplanen er variert på smak, konsistens og type matvarer som brukes, ernæringsmessig fullverdig og ikke minst kulturelt og religiøst akseptabelt der dette er aktuelt.

Sunt kosthold og normalt forhold til mat

Et normalt forhold til mat innebærer å spise mat som smaker godt, gjør en mett og er godt for kroppen i det lange løp. Mat skal ikke bidra til skam, skyldfølelse, bekymringer og angst. Mat og måltider skal være en positiv opplevelse i hverdagen, både når vi spiser alene og med andre. Det er ikke bra å telle kalorier, lese ingredienslisten, veie maten eller tenke at det er farlig å spise visse matvaregrupper eller næringsstoffer. En person som er frisk fra sin spiseforstyrrelse tåler å være fleksibel når det kommer til mat og måltider. Kostholdet i hverdagen trenger ikke å planlegges i detalj når det kommer til tidspunkt, sted, tilberedningsmåte eller matvarevalg.

Et sunt kosthold innebærer å spise varierte og regelmessige måltider gjennom dagen når en kjenner på sult, og slutte å spise når en kjenner seg forsynt og mett. Mat er dog mer enn bare næring og smak, det er også en viktig del av kulturen og det sosiale livet. Det er derfor helt normalt å spise kun for kosens skyld uten å være sulten, og det er helt ufarlig å spise seg litt for mett i sosiale settinger med jevne mellomrom. På den andre siden er det også helt normalt å hoppe over måltider dersom du har en stressende dag, og det går fint an å kjenne seg sulten av og til uten at det er farlig eller skal forbindes med sykdom. Friske og sunne personer tåler en god del variasjon i spisemønsteret, uten at det påvirker verken den fysiske og psykiske helsen negativt.



Selv om følelser ikke bør bearbeides med mat alene, er det helt i orden at vi av og til spiser fordi vi er glade, lei oss, engstelige eller slitne. Det viktigste er at mat ikke det eneste verktøyet vi har for følelshåndtering, og at vi ikke tyr til mat som løsning så ofte at det styrer livet vårt i negativ forstand.

FAKTAARK gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av klinisk ernæringsfysiolog. Se www.keff.no for mer informasjon.

Generell hjelp og behandling

Spiseforstyrrelser er sammensatte og en av de mest dødelige psykiske lidelsene blant unge mennesker i dag. De fleste med alvorlig sykdom trenger langvarig hjelp utenfra for å bli friske og det er viktig med riktig type behandling så raskt som mulig i forløpet.

Det anbefales å involvere helsesøster, fastlege, psykolog, klinisk ernæringsfysiolog og pårørende i behandlingen, og at partene kommuniserer godt og ofte med hverandre. Det er viktig å være tålmodig med personen som er syk, samtidig som det bør settes tydelig rammer for behandlingen og for hva som er akseptabelt og ikke. Det finnes flere ulike behandlingsformer for spiseforstyrrelser, men dessverre ingen fasitsvar på hva som er best for den enkelte. Det er dog viktig å nevne at de fleste enten blir helt friske eller betydelig bedre av sin spiseforstyrrelse gjennom behandling, at det alltid finnes håp og at det aldri er for sent å søke hjelp.

For pårørende

Venner, familie og andre pårørende er ofte redde for å si feil ting eller skremme bort den de mistenker for å ha en spiseforstyrrelse, og det kan gå veldig lang tid før det søkes om hjelp. Det er derfor anbefalt at de rundt åpent, rolig og ærlig uttrykker sin bekymring og er tydelig på at de er der hvis vedkommende ønsker å prate om sine vanskeligheter. Det er anbefalt å ikke kommentere utseende og kropp, og heller fokusere på følelser og konkret bekymringsfull oppførsel. De rundt bør være forberedt på at de kan møte avvisning og motstand, men det er viktig å ikke gi opp på første forsøk. Selv om vedkommende nekter for sine problemer, kan bekymringer fra omverden allikevel ha satt i gang en viktig endringsprosess og åpnet opp en dør som ikke kan lukkes igjen.



Trenger du selv hjelp?

Dersom du selv tror eller vet at du trenger hjelp, bør du ta kontakt med noen du stoler på enten i nærmiljøet, på skolen eller på legekantoret. Flere lavterskeltilbud slik som [Foreningen for spiseforstyrrelser](#) og [Rådgivning om spiseforstyrrelser](#) kan være gode steder å starte dersom du ønsker mer informasjon eller trenger noen å snakke med.

Kilder: www.psykologforeningen.no, <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Disordered-Eating>

Bildekilder: <https://unsplash.com> (bilder uten opphavsrett)

Utarbeidet av: Kef Dijana Stupar og KEFFs faggruppe for ernæring ved spiseforstyrrelser

FAKTAARK gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av klinisk ernæringsfysiolog. Se www.keff.no for mer informasjon.