

Vad är bulimia nervosa?

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

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 förbjuden mat. Under själva hetsätningen känns det som om man helt tappar kontrollen. Efteråt tillträder stark ångest och stigande panik över allt man 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 man 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 man känner stor skuld och skam för sitt beteende, försöker man dölja problemen och låtsas att allt är bra. Inombords känner man sig däremot misslyckad och maktlös. Tankarna kretsar ständigt kring mat, koncentrationsförmågan påverkas och sömnproblem blir vanliga. Man kan pendla mellan hopp om att äntligen kunna ta kontroll över sina svårigheter och förtvivlan över att det aldrig sker. Eftersom man skäms för sina problem kan det gå många år av lidande innan man berättar om sina svårigheter och söker hjälp.

Många med bulimia nervosa har också problem med depression, självmordstankar eller självskadande. Omkring hälften av alla som lider av bulimi också får en depression. Ångest och fobier kan förekomma, och många drar sig undan sin omgivning och isolerar sig på grund av skammen. Ibland kan alkohol och droger användas för

att dämpa matlusten och minska ångest och oro. Detta kan i sin tur leda till problem med missbruk och beroende. Det är inte ovanligt att någon med bulimi 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 den tidiga tonårstiden, men vid 20-årsåldern blir bulimia nervosa vanligare.

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 man känna sig kluven inför att ta emot behandling. Man vill komma till rätta med problemen men skäms och vill helst bli av med problemen utan andras inblandning.

Följande kriterier ska uppfyllas för att få diagnosen enligt DSM-5:

- Upprepade episoder av hetsätning. En episod av hetsätning kännetecknas av: a) personen äter under en avgränsad tid (t.ex. inom två timmar) väsentligt större mängd mat än vad man normalt skulle äta under motsvarande tid och omständigheter; b) personen upplever sig ha förlorat kontroll över ätandet (kan t.ex. ha en känsla av att inte kunna sluta äta eller kontrollera vad eller hur mycket man äter).
- Upprepat olämpligt kompensatoriskt beteende för att inte gå upp i vikt, t.ex. självframkallade kräkningar eller missbruk av laxermedel, lavgång, diuretika eller andra läkemedel, fasta eller överdriven motion.
- Både hetsätande och olämpligt kompensatoriskt beteende förekommer minst en gång per vecka under tre månader.
- Självkänslan är överdrivet påverkad av kroppsform och vikt.
- Störningen förekommer inte enbart under episoder av anorexia nervosa.

Läs mer om ätstörningar

- Svenska Psykiatriska Föreningen (2015). Ätstörningar: Kliniska riktlinjer för utredning och behandling. Stockholm: Gothia.
- Clinton & Norring (2002). Ätstörningar: Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder. Stockholm: Natur & Kultur.

Läs mer om ämnet

- American Psychiatric Assoc. (2014). Mini-D 5: diagnostiska kriterier enligt DSM-5. Stockholm: Pilgrim Press.
- Birgegård A, Norring C & Clinton D (2012). DSM-IV versus DSM-5: Implementation of proposed DSM-5 criteria in a large naturalistic database. International Journal of Eating Disorders, 45: 353-361.
- Birgegård A, Clinton D & Norring C (2013). Diagnostic issues of binge eating in eating disorders. European Eating Disorders Review, 21: 175-183.

Hitta på internet

- www.atstorning.se
- www.friskfri.se
- www.tjezonen.se
- www.1177.se

Om KÄTS

KÄTS är en verksamhet inom Stockholms läns landsting som bedriver forskning och utbildning om ätstörningar.

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 i ämnen uppmanar våra läsare att titta närmare på våra litteraturlänkar.