

Vad händer med 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 ende som ska tuktas.

Självsvält och anorexi

Vid anorexia nervosa drabbas kroppen av självsvält. Personen låter bli att äta vissa näringsämnen som förknippas med risken att gå upp i vikt. Vanligtvis handlar detta om fett, kolhydrater och olika socker. Undvikandet av dessa ämnen kan leda till att mensen försvinner, ämnesomsättningen sjunker och puls och blodtryck minskar.

Självsvält innebär också en reduktion av underhudsfett och muskelmassan. Förstoppning och ont i magen är vanliga. Benknötorna syns tydligt, till exempel vid höfterna och knäna. Huden kan kännas kall och torr, håret blir tunt och sprött. Ibland syns en fin behåring (så kallad lanugohår) på nacke, armar och ben. Muskler blir svaga och reflexer är ofta dåliga. Pulsen blir låg. I förlängningen blir skelettet skört och tandstatus blir betydligt sämre.

Kroppen tar skada av svälten. Vissa av dessa kroppsliga besvär kan bli livshotande. Personen kan få problem med hjärta och blodcirkulation, njurarna kan börja fungera sämre och bland kvinnor kan benskörhet uppstå på grund av brist på det östrogen.

Vissa personer kan överleva länge i detta tillstånd men för andra kan det snabbt bli livsfarligt, särskilt när självsvält utvecklas under kort tid och kroppen inte har hunnit börja anpassa sig.

Trots att anorexi förknippas med stora risker för kroppen kan de flesta av svältens följder återställas när personen kommer till rätta med sina problem och börjar äta normalt igen.

Hetsätning och kompensationsbeteende

De kaotiska matvanorna som präglar bulimi gör att kroppens energiförbrukning förändras. Under perioder av återhållsamhet ställer kroppen in sig på svält genom att dra ner på energiförbrukningen. När hetsätning sker 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 vikt i stället leder till viktökning.

Det är inte ovanligt att personer med bulimi får allvarliga tandskador då tändernas emalj skadas av frätande magsyra vid kräkning. Dessa tandskador går inte över av sig själva när man blir frisk från sin bulimi utan kan kräva en omfattande och kostsam behandling hos tandläkare.

Järnbrist gör att en person med hetsätning och kompensationsbeteende blir trött och brister på olika salter kan leda till muskelkramp. Mensen kan försvinna eller bli oregelbunden.

Om personen använder laxermedel regelbundet under lång tid kan det försämra tarmarnas funktion kraftigt och leda till kronisk förstoppning. Risk finns att man blir beroende av laxermedlet eftersom tarmen så småningom förlorar förmågan till normal tarmtömning. Laxermedel kan också förändra kroppens saltbalans.

Vissa med bulimi använder laxermedel för att bli av med maten som man har hetsätit. Men detta fungerar inte alls effektivt. Laxermedel tömmer tjocktarmen, men energiupptaget sker i tunntarmen där laxermedel har lite effekt. Den viktminskning som syns på vågen beror i stället på vätskeförlust. Kroppens reaktion blir att samla på sig vätska så fort som möjligt. Detta kan felaktigt tolkas som om att personen har samlat på sig fett och det kan leda till att man använder ännu mer laxermedel.

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.

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 litteraturtips.