

# Spiseforstyrrelser

Denne information er til dig, der bliver undersøgt for en spiseforstyrrelse, eller som allerede har fået diagnosen.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/spiseforstyrrelser\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/spiseforstyrrelser\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/spiseforstyrrelser) eller skanne QR-koden med din telefon.



## Hvad er en spiseforstyrrelse?

En spiseforstyrrelse er en psykisk sygdom, der ligesom angst eller depression, kan påvirke både dit humør, dine relationer og din selvfølelse. Det særlige ved en spiseforstyrrelse er dens indvirkning på dit forhold til mad og dit syn på kroppen.

For nogle kan spiseforstyrrelsen give en følelse af kontrol i kaotiske perioder, men samtidig er den også forbundet med stor indre lidelse som angst eller skam. Spiseforstyrrelse kan blive kronisk og invaliderende, men heldigvis er der gode muligheder for at få hjælp og blive rask.

## Hvorfor udvikler man en spiseforstyrrelse?

Spiseforstyrrelse begynder hos mange i ungdomsårene, men de kan også udvikle sig senere i livet, ofte i perioder præget af svære oplevelser, usikkerhed eller høje krav fra omverdenen.

Når tanker om mad og krop bliver en måde at håndtere følelser på, kan spiseforstyrrelsen tage over og blive en strategi for at mestre livet; ofte med alvorlige konsekvenser.

## Genetik og sårbarhed

Arvelighed kan øge risikoen for at udvikle en spiseforstyrrelse, især anoreksi. Genetisk sårbarhed kan blive påvirket af ydre faktorer og gøre dig mere udsat.

Spiseforstyrrelser opstår ofte på grund af en kombination af mange ting – fx genetiske, familiemæssige, kulturelle og sociale påvirkninger. Hvis du samtidig oplever pres fra omgivelserne, kan det øge din sårbarhed for at udvikle en spiseforstyrrelse.

## Miljø og risikofaktorer

En spiseforstyrrelse kan fx starte som en slankekur eller en måde at få kontrol på, men dette kan blive forstærket af miljømæssige faktorer som sociale forventninger og idealer.

Tidlige traumer, fx seksuelle overgreb, er væsentlige risikofaktorer for udvikling af alvorlige spiseforstyrrelser. Visse miljøer og sportsgrene, hvor der er særligt fokus på krop og vægt, kan også øge risikoen. Ny forskning tyder på, at ændringer i tarmfloraen også kan påvirke vægt og sultfølelse hos mennesker med anoreksi.

# Typen af spiseforstyrrelser

Forskellige former for spiseforstyrrelser kan komme til udtryk på meget forskellige måder, men fælles for alle typer er, at tanker om mad, krop og vægt fylder uforholdsmæssigt meget i hverdagen og har stor indvirkning på livskvaliteten.

De mest almindelige former for spiseforstyrrelser er:

- **Anoreksi:** Præget af et intenst ønske om at opnå kontrol over kropsvægt og spisevaner og trang til at tabe sig uforholdsmæssigt.  
[Læs mere om anoreksi her: www.psykiatri-regionh.dk/anoreksi](http://www.psykiatri-regionh.dk/anoreksi)
- **Bulimi:** Karakteriseret ved episoder med overspisning efterfulgt af handlinger, der har til formål at balancere indtaget, såsom opkastning eller fysisk aktivitet.  
[Læs mere om bulimi her: www.psykiatri-regionh.dk/bulimi](http://www.psykiatri-regionh.dk/bulimi)
- **Tvangsoverspisning (BED):** Består af perioder med overspisning uden efterfølgende kompenserende adfærd.  
[Læs mere om tvangsoverspisning \(BED\) her: www.psykiatri-regionh.dk/tvangsoverspisning](http://www.psykiatri-regionh.dk/tvangsoverspisning)

# Spiseforstyrrelser og andre psykiske sygdomme

Hos mange blander spiseforstyrrelsen sig med andre psykiske udfordringer eller psykiske sygdomme, og det kan være en fordel at tage hensyn til dette i behandlingen. Det kan fx dreje sig om andre psykiske sygdomme som:

- Depression og angst
- Bipolar lidelse
- Posttraumatisk stresslidelse (PTSD)
- Personlighedsforstyrrelser
- ADHD eller autisme.

## Når spiseforstyrrelser minder om andre lidelser

Forstyrret spising kan også være en del af andre psykiske sygdomme.

Mennesker med skizofreni kan have usædvanlige spisevaner, der minder om en spiseforstyrrelse, og personer med autisme kan opleve udfordringer relateret til madens tekstur og farver. Disse adfærdsmønstre er dog ikke nødvendigvis spiseforstyrrelser.

## Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

### Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden)

### Hverdagen med psykisk sygdom

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen)

### Rådgivning i PsykInfo

Hos PsykInfo tilbyder sygeplejersker med erfaring i psykiatrisk behandling telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00.