

# Spiseforstyrrelser - Hva skjer med kroppen?

Pårørendekurs

## Et spekter av spiseforstyrrelser

- Forekomst:
  - Kvinner > menn
  - Atypiske > overspisingslidelse > bulimi > anoreksi
- Flertallet er normalvektige
- **Stor grad av bevegelse mellom diagnosegruppene**
- Felles «motor»:
  - Overopptatthet av figur og vekt (og kontroll)

## Fakta om kroppen

- Kroppen består hovedsakelig av vann (cirka 60%)
  - Variasjoner i vekt fra dag til dag skyldes endringer i kroppens vannbalanse, ikke tap av fett.
- Skadelige effekter av en spiseforstyrrelse kan oppstå også i en tilsynelatende sunn kropp.
- Utrolig hva kroppen kan tåle, men «smertegrensen» er individuell, variabel og uforutsigbar.

## Sult

- Forekommer i større eller mindre grad hos de fleste med spiseforstyrrelser
- Katabol tilstand
  - Energiforsyningen er lavere enn forbruket
  - Kroppen forsyner seg fra egne lagre
- Fysiologisk og psykologisk press på å spise
  - Kroppen jobber hardt for å opprettholde sin normalvekt
- Kan føre til en underernæringstilstand
  - Samt utløse overspisingsepisoder

## Overspising

- Forekommer innen for alle grupper av spiseforstyrrelser
  - Subjektiv
  - Objektiv
- «Forbudt mat»
- Opplevelse av miste kontroll og være mislykket
- Forsterker bestrebelsene på slanking

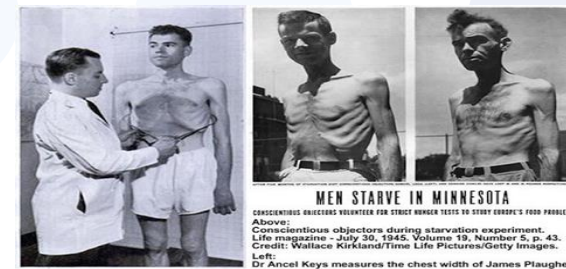


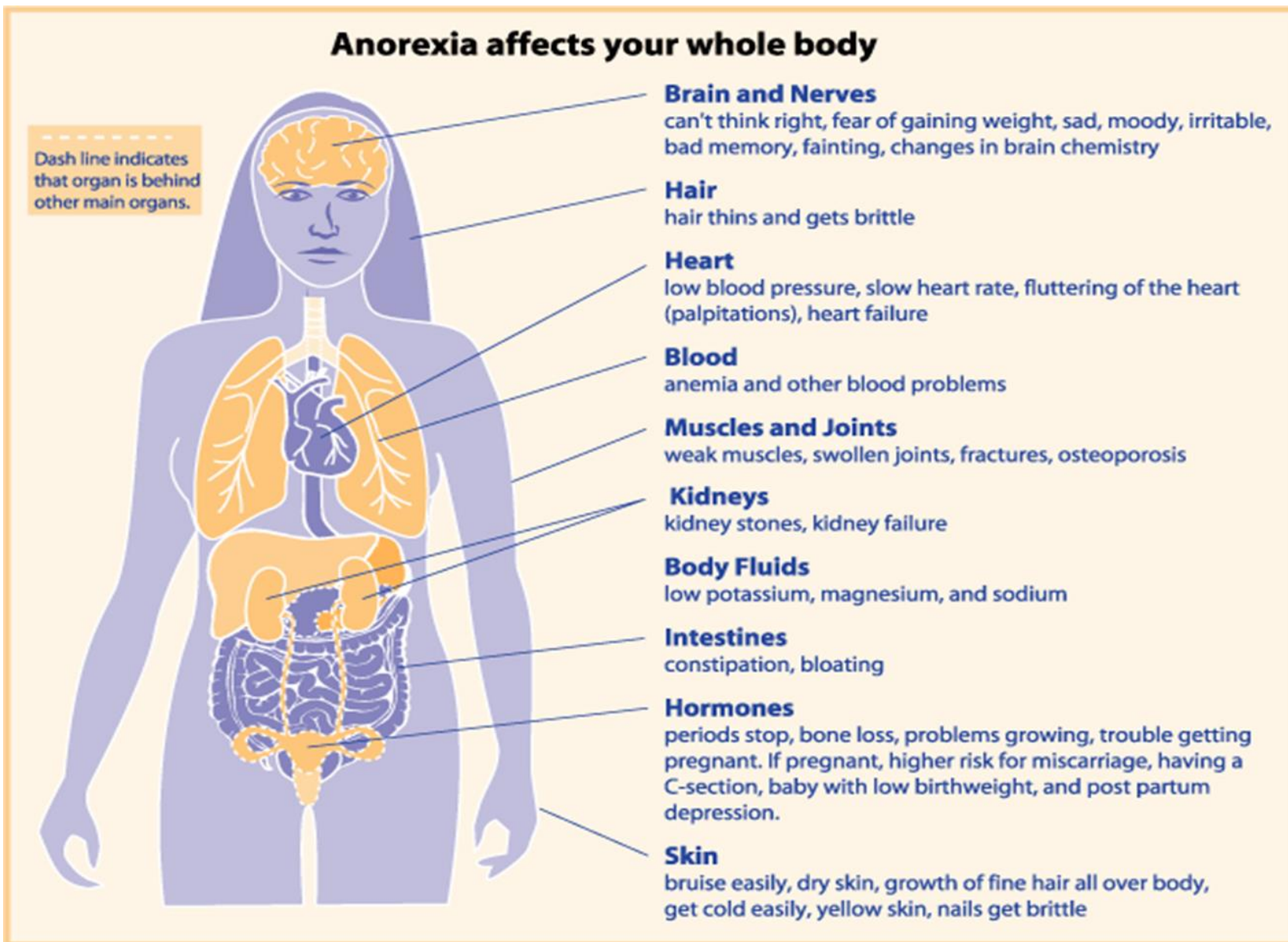
## Undervekt

- BMI < 18,5
- Kroppen prioriterer livsviktige funksjoner
- Nesten alle forandringer/negative effekter korrigeres ved normalisering av vekten
- Kan medføre alvorlige fysiske komplikasjoner

## Minnesota Starvation Experiment/Key's Project - Vesentlige kunnskaper:

- Sult og underernæring har merkbart negative effekter både på den fysiske og psykiske helsen
  - Symptombildet hos deltakerne, opprinnelig friske menn, forenlig med det man ser ved anoreksi!
- Normalisering av vekten er avgjørende for lindring av plagene – også de psykiske!
- Reduksjon av undervekt krever et overraskende stort matinntak.

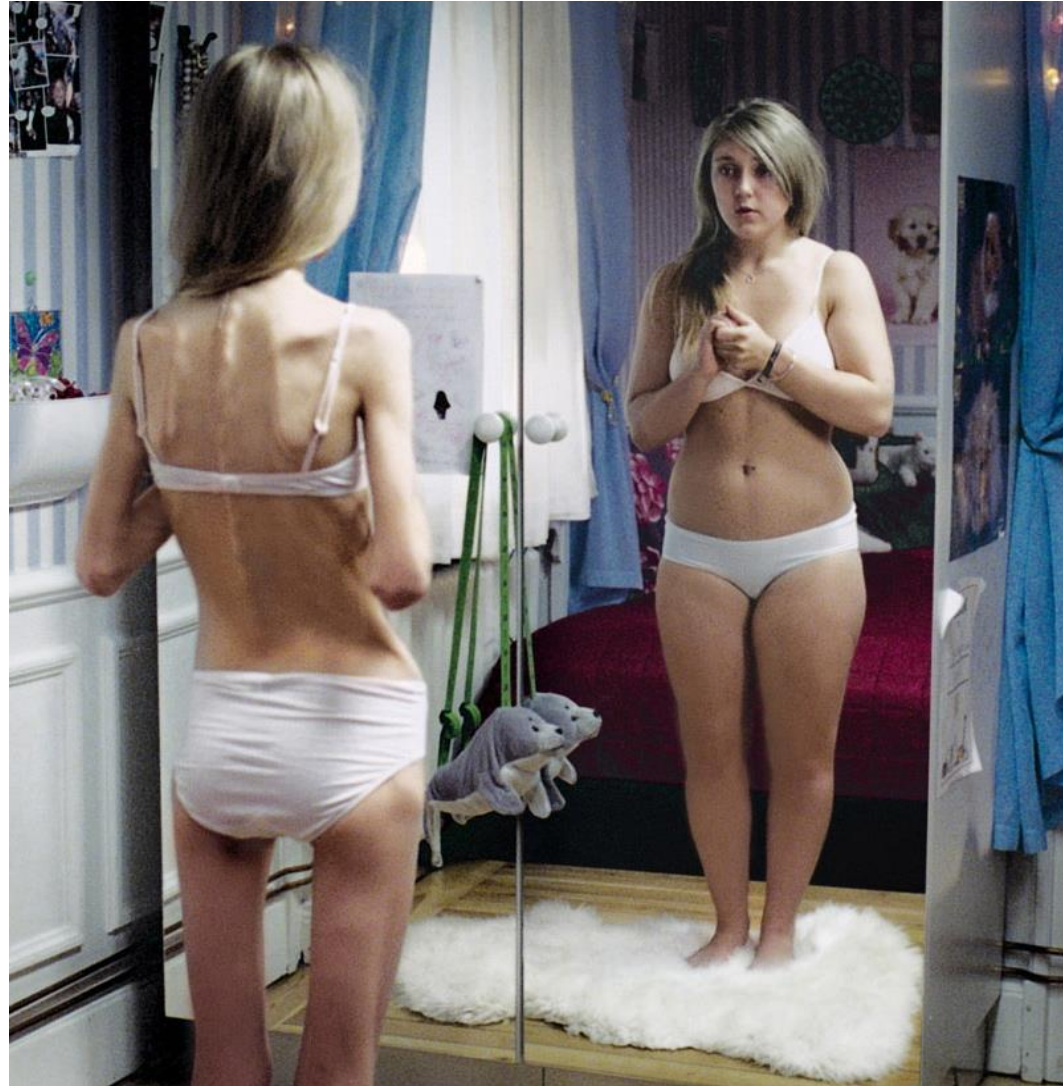






## Hjernen og nervesystemet

- Hjernen «krymper» ved sult
- Et bredt symptom-bilde:
  - Psykiske plager
  - Dårlig konsentrasjon og hukommelse
  - Endring i sosial fungering
  - Overopptatthet av mat og kropp – spiseforstyrret adferd – intens frykt for vekt oppgang



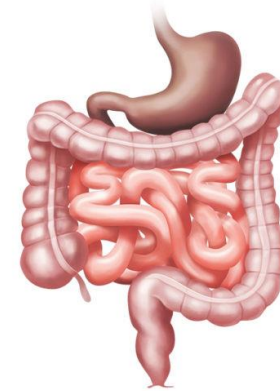
## Hår, negler og hud

- Tynt, tørt og glansløst hår
- Lanugo-behåring
- Skjøre negler
- Tørr, matt og livløs hud
- Sår har vanskelig for å gro



## Mage og tarm

- Magesekken skrumper og tarmperistaltikken reduseres
  - Uttalt metthetsfølelse og ubehag etter måltider
- Tendens til forstoppelse som kan skyldes:
  - Treg peristaltikk
  - Liten matmengde
  - For lite væske, uttørring
  - Opphørt bruk av avføringsmidler



## Blodprøver

- Væskemangel og forstyrrelser i saltbalansen
- Lavt blodsukker
- Vitamin-mangel
- Mineral-mangel
- Påvirkning av stoffskifte og nyretall
  
- Obs: parametrene kan være normale lenge, - selv ved fremskreden og alvorlig spiseforstyrrelse!

## Blodet

- Benmargens produksjon av blodceller avtar:
  - Røde blodlegemer – anemi
  - Hvite blodlegemer - redusert immunforsvar
  - Blodplater - blødningstendens



## Hjerte og kretsløp

- Hjertemuskelene svekkes i likhet med all annen muskulatur
- Blodtrykk og puls senkes
  - kald, andpusten, svimmelhet, utmattelse
- Risiko for hjerterytmeforstyrrelser
  - kaliummangel
  - lavt blodsukker
- Risiko for hjertesvikt



## Skjelett

- Risiko for redusert bentetthet/benskjørhet:
  - Mer enn 12 måneder med anoreksi
  - Mer enn 6 måneder uten menstruasjon
  - BMI < 15
- Forandringene er ikke korrigerbare
  - Varig økt sårbarhet for brudd i knoklene
- Behandling:
  - Normalisering av vekt og reetablering av menstruasjonssyklus
  - Tilskudd med kalsium og vitamin D

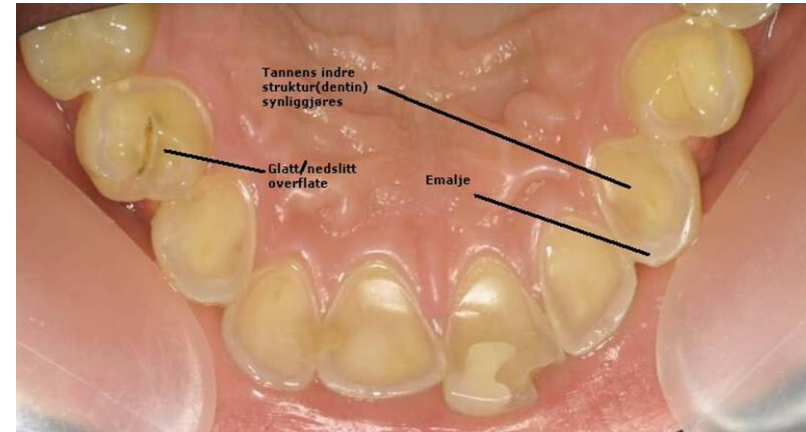


## Oppkast

- Hensikt:
  - Kvitte seg fysisk med maten (kaloriene)
  - Renselse (føle seg tom)
- Utbredt misoppfatning!
  - Mindre enn  $\frac{1}{2}$  av magens innhold kommer opp
- Umiddelbar lettelse avløses raskt av sterk skam- og skyldfølelse
  - Forsterker bestrebelsene på slanking og med dette risikoen for overspising.

## Fysiske effekter av oppkast

- Utmattelse
- Dehydrering
- Emaljeskader på tennene
- Sår hals og heshet
- Syreskader i spiserør
- Hovne spyttkjertler
- Tap av kalium (hypokalemi)
  - Risiko for hjerterytmeforstyrrelser!



## Laksantia - avføringsmidler

- Begrenset effekt på kaloriopptaket
- Forbigående vektnedgang skyldes væsketap i forbindelse med diaré
- Forårsaker dehydrering og saltforstyrrelser
- Gradvis økende behov for høyere doser for å unngå rehydrering og dermed vektøkning.

## Vann drivende medikamenter

- Absolutt ingen innvirkning på kaloriopptaket
- Forbigående vekttap skyldes væsketap som følge av større urinproduksjon
- Forårsaker dehydrering og saltforstyrrelser



## Overdreven trening

- I beste fall bortkastet
  - Katabol tilstand
  - Mangel på restitusjon
- I verste fall:
  - Slitasjeskader
  - Beinbrudd
  - Overbelastning av hjertet



## Kilder

- Frostad, S. *Somatisk utredning og behandling av spiseforstyrrelser*. Tidsskr Nor Legeforening nr. 16, 2004; 124:2121-5.
- Bang, L. og Rø, Ø. *De sultet seg for å hjelpe andre*. Tidsskr Nor Legeforening nr. 10, 2021; 141: 988-992.
- Fairburn C. G. *Cognitive Behavior Therapy and Eating disorders*. 2008.
- Takk også til overlege Løvåsdal fra BUPA.

