

Ätstörningar

Tre tillstånd sammanförs under benämningen ätstörningar

1. Anorexia nervosa = självsvalt
2. Bulimia nervosa = hetsätning
3. Obesitas = fetma

Dessa tillstånd har det gemensamt - problem med ätandet

Anorexi inom elitidrotten

Kosten får en allt mer central betydelse. För att lyckas med en prestation och hålla sig fri från skador är det viktigt att man äter rätt sorts mat, rätt sorts mat vid rätt tidpunkt och att man äter tillräckligt mycket.

Flera undersökningar har visat att en del kvinnliga idrottsutövare har ett alltför lågt energiintag relaterat till ett ökat energikrav vid träning.

Ätstörningar är vanligare hos elitidrottare. Man vet att var sjätte elitidrottande idrottsgymnasieflicka visar symtom på anorexi (självsvalt) och att anorexi är den tredje vanligaste sjukdomen bland flickor i åldern 14-19 år.

Förekomsten av anorexi inom bollsporter (10%) är något mindre än uthållighets- och estetiska idrotter (30%).

Grundorsakerna till idrottsanorexi är framför allt hög fysisk aktivitet i kombination med svårigheter att äta tillräckligt med mat för att återställa balansen mellan behov och intag. En annan avgörande faktor är en stark inriktning i att prestera resultat. Drabbas man då av idrottsanorexi upplevs detta som ett misslyckande och individen anklagar ofta enbart sig själv. Många av dessa unga flickor har också otillräcklig kunskap i allmän näringslära, vilket i grunden också gör att man lätt hamnar fel.

Orsak till anorexi

Sociala faktorer	ex. synen på hur en tjej/kvinna bör se ut
Personlighetsdrag	ex. personer med stark kontroll över sig själv
Utlösande faktorer	ex. kommentar om vikt eller utseende, utanför ordinarie social tillvaro (skada)
Familjesituation	ex. något olyckligt kan ha inträffat
Bantningens innebörd	ex. triggas vanligtvis igång en positiv känsla av att ha gått ned i vikt
Kroppsliga orsaker	ex. utlöst av tarmproblematik med ofullständigt näringsupptag

Varningssignaler kan vara:

- Förändrade matvanor, bantning
- Ökat intresse för mat och vikt, samt blockering av hungerkänslor
- Avmagring = viktnedgång
- Ökad fysisk aktivitet
- Missnöje med prestationer och utseende (förändrad kroppsuppfattning)
- Psykiska förändringar, såsom självcentrering, rastlöshet, nedstämdhet, irritabilitet, tvångsmässighet och social isolering
- Menstruationsrubbningar / upphörd menstruation
- Viktnedgång och tillväxtrubbningar
- Frusenhet
- Stressfraktur – överbelastning parallellt med bristfälligt näringsintag

Tecken till anorexi:

- Viktnedgång om 15% under förväntad vikt eller utebliven viktuppgång i samma storleksordning under tillväxtperioden
- Rädsla för att gå upp i vikt, trots att man väger litet
- Störning av kroppskänslan, så att man känner sig allmänt tjock eller att vissa kroppsdelar är för tjocka även vid uppenbar magerhet
- Frånvaro av minst tre på varandra följande menstruationer

Idrottsanorexi ter sig vara mindre svårartad än ”vanlig” anorexi. Viktnedgången är inte lika stor och man noterar ej samma grad av störd kroppsuppfattning

Vad kan man göra:

- Som tränare kan man förebygga det hela genom att se till att ge rätt signaler och nödvändig kunskap avseende kost och näringslära.
- Spelare bör kontakta ledare om man upptäcker problem enligt ovan - upptäcks varningssignalerna och problematiken i tid, är det mycket lättare att normalisera ett felaktigt beteende.
- Stundtals kan man få hjälp av lokal expertis – ta kontakt med det lokala anorexi-teamet för att få råd om hur ni bäst går vidare.
- På Huddinge sjukhus finns också ett anorexicentrum med erfarenhet av behandling av elitidrottare med anorexi.

Prognos

- dödlighet - 10-15%
- 80% blir helt bra - en del t.o.m utan behandling

Behandling

- Viktkorrektion – primärt mål att inte fortsätta gå ned i vikt

- Teamarbete; Psykolog, Dietist, Läkare

Bulimia nervosa

Bantning leder till fixering av mat - plötsligt kan man ha ätit för mycket

Efteråt vanligt att kräks

Attacker - en till flera ggr/dag - återkommer en-två ggr/vecka

Tecken till bulimia

- Håravfall
- Frätskador på tänderna
- Sår i mungiporna
- Svullnad i spottkörtlarna
- Strupkatarr
- Rytmrubbning av hjärtat
- Kramper - ömma muskler
- Uttänjd magsäck - magsmärtor
- Njurskador
- Menstruationsrubbningar
- Tarmproblem - diarré, förstoppning, bristsjukdomar
- Sår på händerna - torr hud

Vad kan man göra:

Samma åtgärder som för anorexi.

Sjukdomsgrupperna anorexia och bulimia förekommer ibland samtidigt hos en individ varför samma team handhar båda sjukdomsgrupperna.