

Redigering

## Anoreksi (nervøs spisevægring)

### Hvordan føles anoreksi?

- Man tænker meget på mad. Man er tiltrukket af madopskrifter og tilbereder gerne mad til andre. Man bliver lang tid om at spise selv et mindre måltid og sidder ofte og piller maden i småstykker. Man spiser helst ikke sammen med andre.
- Man går på slankekur, men slankekuren løber af med én, og man kan ikke stoppe igen. Måske bruger man medicin (slankemidler, afføringsmidler eller vanddrivende medicin) for at tabe sig. I nogle tilfælde fremkalder man opkastninger for at tabe sig. Man vejer sig hyppigt og er bange for, at vægten skal stige. Der er ikke mangel på appetit, men man undertrykker sulten.
- Man føler ubehag ved sit eget udseende. Mens man ser helt realistisk på andres udseende, føler man sig fed, selvom vægten er meget lav.
- Man udfører flere timers daglige gymnastiske øvelser, løbeture eller anden motion. Efter et måltid kan man føle en uimodståelig trang til at skulle bevæge sig i timevis.
- Man er optaget af at planlægge sine måltider og motionsprogrammer. Man føler sig usikker, trækker sig fra samværet med kammeraterne og vil ikke være med til fester og lignende.
- Menstruationerne holder op. Det sker i nogle tilfælde før vægttabet.
- Man får forstoppelse og indimellem mavepine. Man bliver kuldkær og fryser både inde og ude. I nogle tilfælde fremkalder selv let kulde smerter og følelseløshed i fingrene. Huden bliver efterhånden tør og skællende. Man bliver svimmel ved stillingsændringer, for eksempel fra liggende til stående stilling. Der kan komme hævelse af fødderne (ødemer). Man får svært ved at koncentrere sig og huske.
- I sygdommens senere stadier ønsker man nogle gange at tage på i vægt, uden selv at være i stand til at realisere det. I nogle tilfælde udvikler man spiseanfald, bulimi (bulimia nervosa).

### Hvad er anoreksi?

Nervøs spisevægring er en spiseforstyrrelse, som især rammer piger i alderen 12 - 20 år. Drengene kan dog også få det.

Sygdommen er karakteriseret ved:

- Vægttab, som personen selv fremkalder ved at undgå 'fed' mad, motionere meget, indtage medicin (afføringsmidler, vanddrivende tabletter) eller ved at fremkalde opkastning.
- Stærk frygt for fedme og vægtstigning.

### Hvorfor får man anoreksi?

Man kender ikke den præcise årsag til anoreksi. En af de faktorer, der betyder noget, er de kulturelle forhold, idet sygdommen fortrinsvis optræder i den vestlige del af verden. Det moderne slanke kvindelige skønhedsideal, puberteten, dødsfald i nærmeste familie eller tab af en god veninde er andre faktorer, der kan spille ind. Der er særlig risiko for, at modeller, balletdansere og elite-idrætsudøvere rammes af nervøs spisevægring, fordi det forventes, at de er særligt slanke.

### Hvad er tegnene på anoreksi?

- At alle tanker kredser om mad og kalorier.
  - At personen laver mange regler for, hvad hun vil spise, og hvor meget hun vil motionere.
  - At personen sætter sig et lavt mål for, hvad hun vil veje.
  - Hormonforstyrrelser med manglende menstruationer.
- Vægttab på mindst 15 procent af ens normalvægt.
  - Vægttabet er selvfremkaldt. Man faster, spiser mindre, dyrker motion, tager vanddrivende medicin, spiser afføringsmidler eller slankemedicin og kaster op.
  - Angst for fedme og vægtstigning (vægtfobi).
  - Ophør af menstruationer eller forsinket pubertetsudvikling.