

# Ny metod hjälper mot ätstörningar

Närmare 4 000 unga kvinnor i Sverige lider av anorexi.

Med en ny svensk behandling kan de botas. En dator håller ordning på kalorierna och ett varmt rum reglerar ämnesomsättningen.

**Anorexi är vanligt.** Nu senast gick fotbollstjejen Tina Nordlund, 25, ut i medierna och avslöjade att hon lider av sjukdomen. Bara i Sverige räknar man med att drygt 4 000 kvinnor har anorexi.

Men nu har svenska forskare vid Anorexicentrum inom Karolinska institutet och Novums forskningspark i Huddinge testat en ny behandling för att hjälpa drabbade.

En utvärdering visar att 14 av de 16 patienter som ingått i studien har tillfrisknat från sina ätstörningar ett år efter behandlingen.

–Metoden går ut på att mattråna patienterna med hjälp av en dator. Via den kan de anpassa sitt ätbeteende till en normalkurva som visas, säger Per Södersten, professor vid Anorexicentrum, som utvecklat metoden tillsammans med sin kollega Cecilia Bergh.

## Värme påverkar positivt

Via datorn får patienterna en signal om hur mycket de ska äta. Ätandet anpassas på ett sunt sätt och sakta men säkert kan anorektikern utveckla ett normalt förhållningssätt till mat.

Men även värme har en central del i behandlingen, efter måltiden får anorektikern vila i ett varmt rum.

–Temperaturen är upp till 40 grader eftersom värme har en positiv inverkan på ämnesomsättningen, säger Per Södersten.

Ytterligare 120 patienter har framgångsrikt testat metoden och av dem blev hela 75 procent friska. 12 procent blev betydligt bättre

och kunde börja jobba eller studera igen.

–Det är unikt eftersom många anser att det inte går att behandla de här sjukdomarna, fortsätter Per Södersten.

## Betingning ligger bakom

Utgångspunkten för den nya behandlingen är att ätstörningarna uppkommer genom så kallad betingning – det vill säga att psykiska symptom är en effekt av ätstörning och inte tvärtom. Ett ställningstagande som är relativt radikalt eftersom många andra hävdar motsatsen.

–All anorexi och bulimi börjar med bantning eller hård träning, det finns inga belegg för att den bryter ut på grund av att man har haft det svårt, säger Per Södersten.

Oftast behandlas anorexi i öppen vård med psykoanalytiska behandlingsmodeller, ätträning och konkreta mål för viktuppgång.

Men hur väl det fungerar vet ingen – kontrollerade behandlingsstudier på området är nämligen få.

–Möjliggen kan kognitiv beteendeterapi fungera för en del. Dantterapi eller annat flum tror jag inte på. Då är det bättre att kika i en kristallkula, säger Per Södersten bestämt.

Forskningsteamet vid KI har tagit patent på den nya behandlingsmetoden. Tanken är nu att den ska säljas till landsting runt om i Sverige och även exporteras utomlands.

**Malin Byström**  
malin.bystrom@aftonbladet.se



DATOR TILL HJÄLP FÖR ATT ÄTA. Per Södersten och Cecilia Bergh, vid Anorexicentrum vid Huddingen sjukhus, har utvecklat en ny svensk metod mot anorexi. Foto: CALLE TÖRNSTRÖM

## 12 varningstecken som kan tyda på anorexi

1. Börjar banta och får en kraftig viktnedgång.
2. Äter mindre och börjar träna mycket och ofta. Vägrar hålla kroppsvikten
3. Bliir underviktig och får en stor kroppsuppfattning.
4. Ängest och depression, blir nedstämd.

5. Fryser ofta, får blåa fläckar på huden
6. Ökad behåring (dunig hårväxt) på kroppen.
7. Sänkt kroppstemperatur, går i tjocka tröjor. Lägre puls.
8. Uttalar en intensiv rädsla för att gå upp i vikt, dålig självkänsla.

9. Matfixering, går i mataffärer, läser om mat i kokböcker och tidningar, pratar om mat, ser på när andra äter. Undviker samtidigt gemensamma måltider.
10. Menstruationsbortfall och hårbortfall, håret kan bli tunt och livlöst.

11. Personen börjar intressera sig för sin vikt, tycker att hon är för fet, pratar ofta om sin vikt, väger sig ofta.
12. Muskelsvaghet, orkar lite.

Källa: Ingemar Engström, docent psykiatrisk forskningscentrum Örebro, www.internetmedicin.se

AFTONBLADET.se

## Chatta om ätstörningar:

Per Södersten, professor på Anorexicentrum på Karolinska sjukhuset, svarar på frågor den 4 december kl 14.00.

[www.aftonbladet.se/halsa](http://www.aftonbladet.se/halsa)

AFTONBLADET  
TISDAG 3 DECEMBER 2002

565 000 läsare varje vecka!