



[Ätstörningar](#)

Du kan ha hetsättningsstörning om du ofta och återkommande äter utan att kunna kontrollera dig, och får i dig stora mängder mat på kort tid. Hetsättningsstörning kan leda till fysisk och psykisk ohälsa om det inte behandlas. De flesta som får behandling blir friska.

Du som är förälder eller närstående till någon som har en ätstörning kan läsa mer i texter [att vara närstående till någon som har en ätstörning](#).

Hetsättningsstörning är en vanlig form av ätstörning som kan uppstå i alla åldrar. Sjukdomen kallas även för BED, efter engelskans binge eating disorder.

Precis som vid ätstörningen [bulimi](#) innebär hetsättningsstörning att du har problem med hetsätning. Skillnaden är att du inte försöker göra dig av med det du har ätit efteråt.

Hetsätning innebär att du återkommande äter stora mängder mat på kort tid på ett sätt som du inte har kontroll över.

Det är vanligt att man själv inte känner till att hetsättningsstörning är en sjukdom som går att få behandling för. I stället är det vanligt att skuldbelägga sig själv och dölja sina problem.

Ungefär hälften av alla som har hetsättningsstörning får övervikt eller [obesitas](#). Det är vanligare ju längre tid du har haft problem med hetsätning.

När du förbjuder dig själv att äta vissa saker får kroppen ett sug efter just sådan mat. Suget efter den förbjudna maten kan framkalla en attack av hetsätning som inte går att hejda. En sådan attack kallas med ett annat ord för episod.

Du får återkommande episoder då du hetsäter. Episoderna inträffar ofta i situationer när du känner dig nedstämd, ledsen, förvirrad, stressad eller orolig. Hetsätningen kan då tillfälligt upplevas som en tröst, men den känslan är kortvarig.

Det kan hända att du hetsäter trots att du inte känner fysisk hunger. Du äter väldigt snabbt och fortsätter tills du känner dig obehagligt mätt.

Oftast är du ensam när du hetsäter. Efteråt är det vanligt att känna nedstämdhet, skuld, skam och äckel över dig själv.

Hetsätningen brukar följa ett visst mönster som ofta upprepas flera gånger per dag eller flera gånger per vecka. Här är ett exempel på hur det kan vara:

- Före hetsätningen är det vanligt att känna ett ökande sug efter mat som du ser som förbjuden. Tankarna på att äta den kommer allt oftare.
- Under hetsätningen kan det kännas som att du förlorar kontrollen. Det kan kännas som att det inte går att sluta när

du väl har börjat.

- Efter hetsätningen får du skuldkänslor och ångest över allt du har ätit. Du skäms över att du inte lyckas kontrollera dig själv och plågar dig med tankar på ditt kroppsideal och känner en uppgivenhet över den du blivit. Du kan känna äckel och sorg, tomhet och hopplöshet inför framtiden.
- Skammen och ångesten blir en drivande kraft som gör att mönstret upprepas.

Din självkänsla är ofta överdrivet beroende av din kroppsform och vikt om du har hetsätningsstörning. Du är ofta missnöjd med dig själv. Du tänker hela tiden på mat, får svårt att koncentrera dig och sover sämre.

Det är vanligt att känna hopp om att äntligen kunna ta kontroll och bli nöjd med sig själv. Men efter episoder av hetsätning kan du istället känna hopplöshet, då du tänker att det aldrig kommer att ske.

Att utveckla en ätstörning kan ske snabbt eller över längre tid. Ibland kan det vara svårt att veta om någon har en ätstörning. Du kan ha hetsätningsstörning om du har några av de här besvären:

- Efter att du har hetsätit känner du skam, äckel och skuldkänslor. Du kan också få [ångest](#).
- Du gör allt för att dölja ditt hetsätande och känner dig uppgiven över ditt beteende.

Det är viktigt att du söker professionell hjälp om du känner igen dig i några av beskrivningarna ovan. Ju tidigare du söker vård desto bättre.

Det är vanligt att försöka dölja problemen och låtsas att allt är bra. Du kanske börjar isolera dig för att ingen ska förstå vad du håller på med. Då kan det dröja lång tid innan du söker hjälp.

Hjärnan styr hur du upplever att du är hungrig och att du är mätt. När allt fungerar utan problem signalerar kroppen att du behöver äta genom att du känner hunger. När du har fått i dig den näring och energi du behöver signalerar kroppen det genom att du känner dig mätt.

Hetsätstörningen stör det här systemet.

Många personer som har hetsätningsstörning försöker att låta bli att äta för att försöka minska i vikt. Det gör att blodsockervärdet sjunker och man känner sig trött, ofokuserad eller blir på dåligt humör.

Kroppen vill återställa energibalansen, och signalerar att du snabbt behöver äta något som höjer ditt blodsockervärde. Du kan uppleva det som att du blir sugen på något sött.

Om du i den här situationen äter något sött så höjs blodsockernivån tillfälligt. Men den sjunker snabbt igen, och du blir återigen trött, på dåligt humör och sötsugen efter ett tag.

Det här leder ofta till att du hoppar över eller äter för lite vid de planerade måltiderna och sedan småäter mellan måltider.

När du äter för lite förbereder sig kroppen för svält genom att dra ner på energiförbrukningen. När du sedan hetsäter har kroppen vant sig vid att klara sig på mindre energi.

Då blir kroppens naturliga reaktion att lagra kalorierna från hetsätningen i stället för att förbränna dem.

Att ha oregelbundna matvanor kan leda till att du känner dig trött och orkeslös. Då orkar du inte att vara fysiskt aktiv. Orkeslösheten kan göra att du känner dig nedstämd och misslyckad. Det ökar risken för att du ska hetsäta för att lindra de jobbiga känslorna.

Du kan ha en hetsätningsstörning om du känner igen dig i beskrivningarna ovan. Då är det viktigt att du pratar med någon inom vården och berättar om dina problem.

Du kan be någon att följa med dig om du tycker att det känns svårt att söka vård. Ju tidigare du söker vård desto bättre.

Du som är under 18 år kan kontakta [en vårdcentral](#), en [ungdomsmottagning](#), elevhälsan eller [barn- och ungdomspsykiatri, bup](#).

Du som är 18 år eller äldre kan boka tid på [en vårdcentral](#), psykiatrisk mottagning eller på företagshälsovården om du jobbar. Du som är upp till 20-25 år kan också kontakta en [ungdomsmottagning](#).

Många regioner har specialiserade ätstörningsmottagningar. På några mottagningar behöver du få en remiss från elevhälsan eller vårdcentralen, men på flera ställen kan du själv söka vård.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Försök igen på något annat ställe om du tidigare har fått hjälp någonstans men inte tyckte att det fungerade.

Det kan fungera olika bra att prata med olika personer. Det är också olika hur det känns under olika perioder. Ibland kan det ta tid att innan det känns rätt att ta emot hjälp.

Du kan börja med att ta reda på så mycket som möjligt om hetsätningsstörning och hur det behandlas. Det kan vara ett första steg mot att söka hjälp.

Det finns flera bra självhjälpböcker som kan ge viktig information och kunskap, men också innehåller steg-för-steg-program som du kan följa. För en del kan ett självhjälpprogram vara precis den hjälp man behöver för att må bättre. För andra kan det behövas mer hjälp och stöd.

Du kan behöva lära dig mer om [hälsosamma matvanor](#), motion och [sömn](#), och vad kroppen behöver för att må bra. Du kan också behöva lära dig hur du kan skilja på hungerkänslor och sötsug. Hälsosamma matvanor och motionsvanor kan hjälpa dig att komma tillrätta med din hetsätningsstörning.

Undvik att följa specifika dieter eller bantningsprogram. Det riskerar ofta att leda till ett ökat sötsug, vilket kan leda till en ny hetsätningsepisod. I stället är det bra om du försöker äta regelbundet och röra på dig tillräckligt mycket, så att kroppen får det den behöver.

Det kan vara bra att fundera över vilka psykologiska eller sociala omständigheter som du tror ligger bakom din hetsättningsstörning, och försöka att acceptera dig själv och bygga upp din [självkänsla](#) igen. Det finns saker du kan göra för att träna upp din självkänsla.

Om du till exempel har en depression kan det vara viktigt att bli bättre från den först. Det kan öka dina chanser att förändra hur du äter.

Ofta börjar det kännas bättre om du pratar med andra om hur du har det.

Du kan till exempel kontakta Riksföreningen mot ätstörningar, [Frisk och fri](#). De har lokala föreningar på flera orter och kan hjälpa dig att svara på frågor och hänvisa dig vidare. Du som identifierar dig som tjej och är mellan 10 och 25 år kan mejla eller chatta med en volontär på [Ätstörningszonen](#).

Du kan också ta kontakt med någon av de andra föreningar som [erbjuder stöd och hjälp via chatt, mejl och telefon](#).

Du kan också prata med en vän eller någon annan du litar på. Genom att du öppnar dig och berättar om dina problem kan du få nya perspektiv. Det visar sig ofta att du inte är så ensam som du tror, utan att andra kan känna igen sig i dig, och du i andra.

Behandling av hetsättningsstörning brukar bestå av någon form av [psykoterapi eller psykologisk behandling](#). Du kan även få läkemedel.

Innan din behandling kan börja behöver du först få en ordentlig utredning. Sedan pratar du och den som gör bedömningen om resultatet och diskuterar vad som kan vara en lämplig behandling för dig.

Du kan också behöva bli undersökt, lämna olika prover och väga dig. Din vårdnadshavare kan bli intervjuad om du är under 18 år.

Bedömningen sker ofta på en specialiserad mottagning och innebär att du behöver komma på ungefär tre till fyra besök.

De terapimetoder som brukar fungera bra mot hetsättningsstörning är kognitiv beteendeterapi, KBT och interpersonell psykoterapi, IPT. Båda behandlingarna består av att du träffar terapeuten flera gånger under ungefär sex månaders tid. I början är det vanligt att träffa terapeuten en gång i veckan, för att sedan på slutet ses mer sällan.

Du kan träffa terapeuten själv eller tillsammans med andra i en grupp. KBT finns också som [internetbehandling](#).

Ofta sker behandlingen genom att du träffar terapeuten regelbundet till exempel en gång i veckan. På vissa specialistmottagningar finns dagvårdsaktiviteter där du lagar och äter mat tillsammans, och diskuterar olika problem kring ätande. I dagvården kan personer med olika ätstörningsdiagnoser delta.

Behandling med dagvård innebär ofta att du deltar i programmet några dagar i veckan under ett bestämt antal veckor. [Läs mer om olika behandlingar i artikeln om ätstörningar](#).

Du kan även få behandling med [antidepressiva läkemedel](#). Läkemedlet kan hjälpa mot suget att hetsäta och mot depression om det är det som är orsaken till dina problem. En depression kan också utvecklas som en följd av

ätstörningen.

Det kan hända att du sökt hjälp för att bli av med din övervikt, och i samband med det kommer till insikt om din ätstörning. Ibland kan behandlingen mot hetsätningen göra att du även minskar i vikt.

Efter avslutad behandling för ätstörningen kan du tillsammans med din behandlare diskutera behandling mot övervikt.

Det kan kännas som om du aldrig kommer att bli bra igen när du är som sjukast. Men så måste det inte vara. Det går att bli av med hetsätningsstörning.

Känslor av skam kanske gör det svårt för dig att prata om hur du har det. Det är ganska vanligt att tro att man är ensam om att ha de här problemen. Men du är inte ensam, och du behöver inte fortsätta att ha ätstörningar. Det är ett problem som du har fått, och som det går att bli av med.

Det kan vara tufft och ta lång tid att blir bra igen, men det är aldrig för sent att bli fri från sjukdomen. Även om du har levt med en hetsätningsstörning i många år kan du bli bättre eller helt frisk.

Dina möjligheter att bli av med ätstörningen ökar om du söker hjälp, genom vården eller i en stödgrupp.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

-
- [\[?\] KÄTS, Kunskapscentrum ätstörningar - startsida](#)
 - [\[?\] Stockholms centrum för ätstörningar](#)
 - [\[?\] UMO - Ätstörningar](#)
 - [\[?\] Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar - startsida](#)
 - [\[?\] SHEDO - stöd och kunskap om ätstörningar](#)

Senast uppdaterad:

2023-12-13

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

David Clinton, psykolog och psykoterapeut, Kunskapscentrum för ätstörningar, KÄTS, Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge

En ätstörning kan innebära att du tänker mycket på din kropp och vad du äter. Den påverkar och skadar både din kropp och hur du mår psykiskt. Men det finns hjälp att få, och du kan bli av med sjukdomen om du söker vård.

Här kan du läsa mer om psykiska sjukdomar och besvär, som ångest och depression. Du får veta vilka behandlingar som finns och råd om var du kan söka hjälp.

Övervikt innebär att man väger så mycket att det kan påverka hälsan negativt. Kraftig övervikt kallas för obesitas eller fetma. Här kan du läsa mer.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).