



[Ätstörningar](#)

Anorexi är en ätstörning. Den innebär att du försöker svälta dig för att gå ner i vikt, trots att du väger mindre än vad som är hälsosamt för din längd och ålder. Anorexi kan vara livshotande om du inte får behandling. De flesta som får behandling blir friska.

Här kan du läsa om anorexi, eller anorexia nervosa som sjukdomen heter formellt.

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

Att utveckla en ätstörning kan ske snabbt eller över en längre tid. Ibland kan det vara svårt att veta om någon har en ätstörning.

Du kan ha anorexi om du har några av de här besvären:

- Du tänker mycket ofta på vad du ska eller inte ska äta.
- Du är mycket rädd för att öka i vikt.
- Du får ofta kommentarer om att du är för smal.
- Du tycker att du är för tjock oavsett vad andra säger.
- Du har förstoppning och ont i magen.
- Du fryser mycket, har svårt att somna och vaknar sällan utvilad.
- Du har inte längre lust att göra sådant som du tidigare brukade tycka om att göra.
- Du känner att du måste hålla igen med vad du äter för att hindra att du går öka i vikt.

Det kan vara svårt att själv se att du behöver hjälp om du har anorexi. Ofta är det folk i din omgivning som reagerar på att du har minskat för mycket i vikt.

Du kan ha en ätstörning eller vara i riskzonen för att utveckla en ätstörning om du känner igen dig i beskrivningarna ovan. Då är det viktigt att du söker professionell hjälp. Ju tidigare du söker vård desto bättre.

Anorexi är en form av [ätstörning](#) som innebär att du äter så lite att du svälter dig själv. Sjukdomen börjar oftast med att du går ned mycket i vikt under kort tid. Du kan få anorexi oavsett kön och ålder, men det är vanligast att bli sjuk i tonåren.

Anorexi brukar synas utanpå kroppen, till skillnad från andra ätstörningar som bulimi. Ofta är det människor runt omkring dig som reagerar först. Reaktionerna kan sedan bli starkare ju mer du minskar i vikt.

Det är vanligt att du som har anorexi inte delar omgivningens oro för din vikt. Istället blir du fokuserad på att minska i vikt och ha kontroll över din kropp. Detta kan kännas livsviktigt.

Det finns två typer av anorexi:

- Anorexi då du svälter dig för att minska i vikt.
- Anorexi då du svälter dig för att minska i vikt, samtidigt som du ibland hetsäter eller gör dig av med maten. Det kan till exempel vara genom att kräkas eller använda laxerande medel.

Du som har anorexi känner dig tjock, fast du är smal. Du upplever att du mår bra och märker inte att du påverkas av svälten, både fysiskt och psykiskt.

Du känner oftast hat till din egen kropp och är mycket rädd för att öka i vikt. Den bild du har av dig själv skiljer sig åt från hur andra ser på dig. Den förvrängda bild du har av dig själv hör till sjukdomen.

När du har kontroll över din kropp och vikt kan det kännas som att du har kontroll över dina känslor och livet blir lättare att hantera. På kort sikt kan viktkontroll stilla ångesten. Men i längden förvärras dina problem eftersom du inte får kontakt med hela bredden av dina känslor.

Din [självkänsla](#) är mycket beroende av din kroppsform och din vikt om du har anorexi. Du är ofta missnöjd med dig själv. Tankarna kretsar hela tiden kring mat, du har svårt att koncentrera dig och du sover sämre.

Det är vanligt att ha höga krav på sig själv och vilja prestera bra. Du kan pendla mellan hopp om att äntligen kunna ta kontroll och bli nöjd med dig själv, och en känsla av hopplöshet då du tänker att det aldrig kommer att ske.

Det är vanligt att ha [ångest](#), vara [nedstämd](#) eller [deprimerad](#) om du har anorexi. Eftersom ditt beteende gör dig allt mer isolerad kan du få en allt mer negativ självbild. Det är vanligt att du får [tvångstankar](#), [fobier](#) eller [skadar dig själv](#). Du kan även få [själv mordstankar](#).

Det är vanligt att träna på ett tvångsmässigt sätt samtidigt som man håller en strikt diet när man har anorexi. Dessa problem kan vara allvarliga, och ibland kan de kallas för ortorexi, OCD – Tvångssyndrom eller någon form av ångest. Oavsett vad problemen kallas är det viktigt är att du får hjälp.

Hur din kropp påverkas beror på hur länge du har haft anorexi och hur snabbt du minskat i vikt. En mycket snabb viktninskning kan vara skadligare än en mer långsam minskning som är lättare för kroppen att anpassa sig till.

Hjärnan styr hur du upplever att du är hungrig och att du är mätt. Matsmältningen påverkas sedan av vad du äter och hur mycket du rör på dig. Det gör att kroppsvikten automatiskt anpassas till det liv du lever.

Anorexin förändrar det här systemet. I stället för att förstå vad din kropp behöver utvecklar du [tvångstankar och tvångsbeteenden](#).

En kropp som får för lite näring och energi ställer in sig på svält genom att spara på energi.

Att kroppen ställer in sig på svält gör att ämnesomsättningen sjunker. Det kan påverka din längd om du fortfarande växer och leda till benskörhet.

Du kan också få brist på olika ämnen som kroppen behöver om du undviker vissa livsmedel under längre tid. Det kan vara skadligt för exempelvis hjärtat.

Det är vanligt att ha ont i magen, förstoppning, mycket gaser eller andra problem med magen och tarmen. Du kan också få blodbrist på grund av att du får för lite järn. Det kan göra dig trött.

Mensen kan försvinna eller bli oregelbunden om du har mens.

Den påverkan som anorexi har på kroppen försvinner när du börjar äta regelbundet igen och får tillbaka en hälsosam vikt i förhållande till din längd och ålder.

Flera saker händer med kroppen om den varit i svältläge under en längre tid. För att spara på energi börjar kroppen stänga av viktiga funktioner. Det påverkar kroppen på följande sätt:

- Din puls går ner och din kroppstemperatur sjunker.
- Du får lägre blodtryck, vilket gör att du kan bli yr och svimma.
- Blodcirkulationen blir sämre, vilket kan göra att du fryser och blir kall och blå om fötter och händer.
- Du kan få problem med benskörhet, vilket kan göra att du lättare råkar ut för benbrott.
- Dina muskler blir försvagade.
- Du kan få ett tunt hår i nacken, på armarna och benen. Det kallas lanugohår.
- Ditt hår kan bli risigt och du kan få torr hy och akne.
- Ditt hjärta och dina njurar kan börja fungera sämre.

Hjärnan kan påverkas om din kropp är på svält under en lång tid. Du kan då få så kallad hjärnatrofi, vilket innebär förlust av hjärnvävnad. Det kan påverka hur väl din hjärna fungerar.

För att ta reda på om du har anorexi behöver du söka vård. Ibland kan det finnas kroppsliga sjukdomar som ger symtom som liknar ätstörningar. Därför är det viktigt att du får en ordentlig utredning.

Du som är under 18 år kan kontakta en [vårdcentral](#), en [ungdomsmottagning](#), elevhälsan eller [barn- och ungdomspsykiatri, BUP](#). På en del BUP-mottagningar behöver du [remiss](#) från vårdcentralen.

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](#).

Åldersgränsen varierar mellan olika ungdomsmottagningar. Du som studerar kan kontakta studenthälsan, om problemen har med studierna eller högskolan att göra.

Allt fler 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 innan det känns rätt att ta emot hjälp.

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

Det finns olika föreningar som erbjuder [stöd och hjälp via telefon, chatt eller mejl](#). Du kan också prata med en vän eller någon du litar på. Då behöver du inte vara ensam med det som är svårt.

Du kan kontakta Riksföreningen mot ätstörningar, [Frisk och fri](#) om du har frågor om anorexi, bulimi eller andra ätstörningar. 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 också mejla eller chatta med en volontär på [Ätstörningszonen](#).

En annan förening som är kunnig inom både ätstörningar och [självskadebeteende](#) är SHEDO. På [SHEDO.se](#) kan du läsa mer, chatta eller mejla för att få stöd och hjälp.

Du är värd att må bra och känna dig nöjd med den du är. Det är viktigt att umgås med människor som bidrar till att du känner så och mår bra.

Att börja prata om det som du hållit för dig själv och skämts över kan kännas svårt, men också som en befrielse. Du kan reagera på ett sätt som du inte väntade dig. Alla reagerar olika, och det finns inget rätt sätt att känna på.

Det är vanligt att börja tänka och känna annorlunda när man börjat prata med andra. Det beror på att du inte längre är ensam med dina tankar. Ofta har tankar på vikt, kropp och mat tagit överdrivet mycket plats i livet.

Att se bilder av till synes perfekta kroppar i reklam och sociala medier kan öka pressen och göra att det känns viktigt att se ut på ett visst sätt. Det kan göra att du slutar att tänka på vad din kropp behöver för att fungera. Vilket kan göra att du börjar tränga undan signaler från kroppen om att du är hungrig eller mätt.

Du kan behöva lära dig mer om [hälsosamma matvanor](#), [träning](#) och [sömn](#), och vad kroppen behöver för att må bra. Du kan också behöva lära dig att lita på din kropp och skilja på hungerkänslor och sötsug. Ibland kan [avslappning](#) och [övningar i mindfulness](#) hjälpa.

Du som har anorexi behöver hjälp både att bryta svälten och hitta sätt att hantera dina känslor. Den behandling du får är i första hand [psykoterapi](#), antingen träffar du terapeuten själv eller i grupp. Terapin går ut på att du ska förändra ditt sätt att äta men också att arbeta med andra svåra känslor. Ibland ingår också [antidepressiva läkemedel](#) i behandlingen.

Först får du genomgå en utredning. Du får svara på frågor om hur du äter och hur du har det i livet i övrigt. Det sker i

flera intervjuer som görs av en psykolog eller kurator. Du kan också få fylla i olika frågeformulär.

Du kan också få gå igenom en allmän kroppsundersökning, väga dig och lämna olika prover. Din vårdnadshavare blir också intervjuad om du är under 18 år.

För att bli av med ätstörningen behöver du få hjälp med de skador på kroppen som har kommit av svälten. Du behöver även hjälp att ändra dina matvanor. Du behöver också få hjälp med dina känslor och psykologiska problem.

Det varierar hur länge behandlingen pågår. Ofta träffar du terapeuten en gång per vecka under sex till nio månader.

Du kan behöva fortsätta i terapin även efter att du är av med ätstörningen. Det beror på hur du mår och vilka problem och svårigheter som har kommit fram under tiden som du fått behandling.

Många specialistmottagningar ordnar gruppträffar både för den som har anorexi och för de som är närstående. Där kan du och dina närstående få information om ätstörningar, mat och hur du kan äta bättre.

På vissa mottagningar finns dagvårdsaktiviteter där du lagar och äter mat tillsammans med andra, och diskuterar olika problem kring ätande.

Du kan få behandling med [antidepressiva läkemedel](#) om du har en depression samtidigt med en ätstörning. Den typen av behandling ska alltid kombineras med psykoterapi.

För dig som bor hemma kan familjeterapi vara ett alternativ. Då deltar även föräldrar och ibland även syskon.

De flesta som har anorexi behöver inte läggas in på sjukhus. Men om din kropp är mycket påverkad av svält kan du behöva sjukhusvård. Det kan till exempel behövas om du har mycket låg kroppsvikt, låg puls eller låg kroppstemperatur.

Målet om du blir inlagd på sjukhus är att få igång kroppens biologiska funktioner igen. Du kan också få näringsrika måltider eller näringsdrycker, vätskedropp och övervakning.

Det finns en risk att du blir sjuk igen och får ett så kallat återfall efter behandlingen. Det gäller särskilt i samband med att du utsätts för stress eller nya utmaningar. Även om du inte utvecklar anorexi kan det finnas risk för att du utvecklar bulimi, någon annan ätstörning eller annan form av psykisk ohälsa.

Många specialistvårdsenheter anordnar uppföljningar eller särskilda samtal för att motverka återfall.

Även om du har varit fri från en ätstörning i flera år kan negativa tankar kring mat och din kropp komma tillbaka under graviditeten eller efter att du fått barn. Det är inte ovanligt att du känner rädsla inför den viktuppgång som är nödvändig när du är gravid.

Det är viktigt att du berättar om ätstörningen för barnmorskan på mödravårdscentralen [om du blir gravid](#). Då kan graviditeten följas på bästa möjliga sätt och du kan få den hjälp du behöver. Kroppen brukar skydda fostret genom att till exempel se till att fostret får näring i första hand.

Samtidigt innebär det en stor påfrestning för dig och barnet om du utvecklar en ätstörning i samband med graviditeten.

Det finns en viss ökad risk för missfall om du har anorexi. Därför är det mycket viktigt att du får professionell hjälp tidigt.

Det kan kännas som om du aldrig kommer bli bra igen när du är som sjukast. Men så måste det inte vara. Det finns bra behandling som hjälper mot anorexi.

Det kan kännas tufft och svårt, men även om du har levt med anorexi i många år kan du bli bättre och helt bli av med sjukdomen. Dina möjligheter att bli bra ökar om du söker hjälp, antingen 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.

Frisk & Fri - Riksföreningen mot
ätstörningar

Centrum för
ätstörningar

UMO: Ätstörningar

Tjejzonen -
Ätstörningszonen

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

Det är vanligt att bli orolig eller upprörd om man får veta att någon man bryr sig om har en ätstörning. Det finns mycket du kan göra för att hjälpa personen. För att kunna vara ett bra stöd behöver du ta hand om dig själv.

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.

Du kan få förebyggande tandvård om du har en sjukdom eller funktionsnedsättning som påverkar tänderna. Då kan du ha rätt till särskilt tandvårdsbidrag.

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](#).