



[Ätstörningar](#)

Bulimi är en ätstörning som innebär att du hetsäter och sedan försöker göra dig av med maten. Bulimi kan påverka hur du mår psykiskt och ge allvarliga skador på kroppen om du inte får behandling. De flesta som får behandling blir friska.

Här kan du läsa om bulimi, eller bulimia 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](#).

En ätstörning kan utvecklas snabbt eller över en längre tid. Ibland kan det vara svårt att veta om någon har en ätstörning. Du har bulimi om du har några av de här besvären:

- Du hetsäter, vilket innebär att du äter stora mängder mat på kort tid och tappar kontrollen över vad du äter. Det här händer ofta, ibland flera gånger i veckan. Maten som du hetsäter är ofta sådan mat som du försöker undvika annars, till exempel sådant som innehåller mycket socker, salt eller fett.
- Efter du har hetsätit försöker du göra dig av med det du ätit genom att till exempel kräkas, ta laxerande medel, fasta eller träna hårt.
- Du känner ofta ångest och även äckel, skuld eller skam inför ditt beteende.

Det är vanligt att försöka dölja problemet och låtsas som att allt är bra om du skäms mycket över ditt beteende. Du kanske börjar isolera dig för att ingen ska förstå vad du håller på med. Det kan göra att det dröjer onödigt lång tid innan du söker hjälp.

Bulimi är en vanlig form av ätstörning. Du kan få bulimi oavsett kön och ålder. Till skillnad från [anorexi](#) märks bulimi inte lika tydligt utåt för personer omkring dig eftersom vikten ofta inte påverkas så det syns.

Bulimi har mycket gemensamt med ätstörningen anorexi. Ibland kan du utveckla bulimi efter att tidigare ha haft anorexi. Du kan också ha en form av anorexi som innebär att du både svälter dig och har bulimi samtidigt. Det kan skada din kropp allvarligt.

Hetsätning innebär att du på kort tid äter extrema mängder mat samtidigt som du känner att du tappar kontroll över vad du äter. Det kan vara mat som du annars undviker för att inte öka i vikt, exempelvis chips, mackor, glass eller godis.

När du förbjuder dig själv att äta vissa saker blir kroppen sugen på just sådan mat. Suget efter den förbjudna maten kan framkalla en attack av hetsätning.

Hetsätningen brukar följa ett visst mönster som ofta upprepas flera gånger per vecka.

Det är vanligt att före hetsätningen känna ett ökande sug efter mat som du försöker undvika och ser som förbjuden. Suget blir allt starkare och du känner samtidigt mer ångest. Till slut kan du inte stå emot suget och börjar hetsäta. Under tiden du hetsäter kan du känna att du förlorar kontrollen. Du känner att du inte kan sluta när du väl har börjat.

Efter hetsätningen kan du känna dig utmattad och äcklad. Du känner skam, skuld och ångest över vad som hänt. Du kan känna att allt som du har ätit måste bort från kroppen. Då kanske du kräks, använder laxermedel eller tränar hårt. Det kan först kännas som en lättnad, men sedan är det vanligt att känna sig utmattad.

Att försöka bli av med det man har ätit genom att kräkas, använda laxermedel eller träna hårt kallas för kompensationsbeteende.

Det är också vanligt att känna förakt mot sig själv och att känslor av sorg, tomhet och hopplöshet växer. Det gör att du känner att du måste arbeta ännu hårdare för att undvika den förbjudna maten som du hetsät.

Så här kan hetsätning förklaras psykologiskt:

1. Ångest och ett sug efter det förbjudna skapar ett behov av att hetsäta.
2. Hetsätningen tvingar fram behovet av att kompensera.
3. Efter kompensationen kommer ångesten och suget tillbaka.

Det här mönstret tar mycket kraft och kan vara svårt att bryta själv. Därför behöver du söka hjälp.

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

Det är vanligt att känna hopp om att äntligen kunna ta kontroll och bli nöjd med sig själv om man slutar hetsäta. Men sedan kan man känna hopplöshet om man får ett återfall.

Det är vanligt att vara nedstämd eller [deprimerad](#). Eftersom du känner skam över ditt beteende kan du börja undvika socialt umgänge och få en allt mer negativ självbild. Det är vanligt att få [ångest](#) och [fobier](#). Du kan även få [självmodstankar](#).

För att dämpa känslor och matlust är det vanligt att börja skada sig själv eller använda alkohol eller droger. Det finns flera risker med det, ångesten kan bli värre men det kan också leda till att du utvecklar ett beroende.

Bulimin blir ett sätt att få kontroll på hur du mår och dina känslor men det är inte ett sätt att hantera dem. På kort sikt kan ångesten stillas av hetsätningen. Men i längden förvärras dina problem eftersom du inte hanterar de svåra känslorna eller tar itu med orsakerna till dem.

I stället kommer känslor av [nedstämdhet](#), ångest och tvångsmässighet tillbaka, ofta ännu starkare än tidigare. Du håller ifrån dig känslorna varje gång du hetsäter och sedan gör dig av med det du ätit. Då förstärks tankarna om att det enda som är viktigt är att kompensera för hetsätningarna.

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.

Bulimin stör det här systemet.

Matvanor som pendlar mellan svält och hetsätning gör att kroppens förbrukning av energi förändras. Under en period med strikt diet ställer kroppen in sig på svält genom att dra ner på energiförbrukningen.

När hetsätningsattacken kommer har kroppen vant sig vid att klara sig på mindre energi. Därför blir kroppens naturliga reaktion att lagra energin från hetsätningen i stället för att förbränna den. Det kan leda till att dina försök att minska i vikt i stället gör att du ökar i vikt.

Salthalten i kroppen kan ändras om du gör dig av med maten genom att kräkas. Det kan ge besvär med hjärtat och kan skapa irritation och blödningar i magens slemhinnor och i matstrupen. Du kan också få frätskador på tänderna från magsaften om du kräks ofta under en längre tid.

Du kan få sprickor i mungiporna, inflammation i matstrupen och svullna spottkörtlar. Men också sår på fingrar och händer om du använder dina händer för att göra så att du kräks.

Saltbalansen i kroppen kan också påverkas om du använder mycket laxermedel eller vätskedrivande läkemedel. Det kan vara skadligt för hjärtat. Det kan vara livshotande att hetsäta och sedan kräkas eller missbruka laxermedel om du har mycket låg kroppsvikt.

Att använda laxermedel som kompensation för det man ätit fungerar inte. Laxermedlet verkar nämligen i tjocktarmen, där ingen energi tas upp. I stället sker upptaget av energi redan i tunntarmen och där har laxermedel ingen effekt.

Den viktninskning som sker beror i stället på vätskeförlust. Kroppens reaktion blir därför att samla på sig vätska så fort som möjligt. Detta kan tolkas som att du har samlat på dig fett och leda till att du använder ännu mer laxermedel.

Du kan få brist på olika ämnen som kroppen behöver om du undviker att äta vissa livsmedel under en längre tid. Det kan göra att du får problem med magen och tarmen.

Du kan få ont i magen, [förstoppning](#), [gasbildning](#) eller andra problem med magen och tarmarna. [Blodbrist på grund av att du får för lite järn](#) kan göra dig trött.

Du som har mens kan märka att mensen försvinner eller blir oregelbunden.

De flesta effekterna på kroppen som du får av bulimin försvinner när du börjar äta regelbundet igen.

För att ta reda på om du har bulimi 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 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 bulimi och hur det 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 förväntade 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.

Genom att prata med andra kan du få nya och annorlunda perspektiv än om du går ensam med dina funderingar.

Att se bilder av till synes perfekta kroppar i reklam och sociala medier kan öka pressen och göra att det känns så 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.

Det kan vara bra att lära sig 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.

Kognitiv beteendeterapi eller interpersonell psykoterapi är exempel på behandling som du kan få när du har bulimi.

Den behandling du får är oftast [psykoterapi](#). Då träffar du antingen terapeuten själv eller i grupp. Terapin går ut på att du ska förändra ditt sätt att äta men också att bearbeta svåra känslor. Ibland kan även läkemedel ingå i behandlingen.

Du får först genomgå en utredning. Då får du svara på frågor om hur och vad du äter och om hur du har det i livet i övrigt. Det sker i flera intervjuer som görs av en psykolog eller kurator. Ibland får du fylla i olika frågeformulär.

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

Det här är tre terapimetoder som brukar hjälpa bra:

- kognitiv beteendeterapi, KBT
- interpersonell psykoterapi, IPT
- familjeterapi.

Med KBT kan du få hjälp att ändra tankar och beteenden. På så vis kan du bryta det som skapar suget efter att hetsäta. Som stöd har du en matdagbok där du skriver allt du äter och de tankar och känslor som dyker upp när du ska äta och mellan måltiderna.

Du och terapeuten använder matdagboken för att hitta nya sätt att äta utan att du får samma sug att hetsäta. Men också för att undersöka viktiga tankar, känslor och situationer som gör att du hetsäter. KBT finns även som [internetbehandling](#).

Familjeterapi kan vara ett alternativ om du fortfarande bor hemma. Då deltar föräldrar och även dina syskon om du har några.

Det varierar hur länge behandlingen pågår, och hur den är utformad. Ofta träffar man 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 behov du har.

Många specialistmottagningar ordnar gruppträffar både för den som har bulimi och för de närstående. Där kan du och dina närstående få information om bulimi, 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 också ha nytta av att läsa om hur andra har blivit friska från ätstörningar. Det kan gälla böcker men också till exempel bloggar. Även självhjälpsböcker kan vara ett stöd men ska inte ersätta behandling du får av vården.

Du kan få behandling med [antidepressiva läkemedel](#). De kan till viss del hejda impulsen att hetsäta. Den typen av behandling ska alltid kombineras med psykoterapi.

Du kan ha rätt att få ekonomiskt stöd för den tandvård du kan behöva om du har haft bulimi och fått frätskador på grund av kräkningar. Du kan dels ha rätt till ett bidrag för förebyggande tandvård, så kallat [särskilt tandvårdsbidrag](#). Dels kan du ha rätt att få [tandvård till samma kostnad som övrig sjukvård](#) under en begränsad tid, om den kan ses som en del av rehabilitering efter bulimin.

Du kan fråga din läkare eller tandläkare för att få mer information.

Även om du har varit fri från bulimi i flera år kan jobbiga tankar kring mat och den egna kroppen 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, eller att du är orolig för vad som ska hända med kroppen efter att du har fött barn.

Berätta om ätstörningen för barnmorskan på mödravårdscentralen så att graviditeten kan följas på bästa möjliga sätt och du kan få den hjälp du behöver. Kroppen har en naturlig tendens att skydda fostret genom att till exempel se till att fostret får näring i första hand.

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

Det finns även en ökad risk för att du får problem med ätstörningen igen under tiden efter att du har fött barn. Läs mer om [ätstörningar i samband med graviditet och amning](#)

Det kan kännas som om du aldrig kommer bli bra igen när du är som sjukast. Men så måste det inte vara. Det går att bli av med bulimi. Det kan ta tid, men du kommer kunna bli frisk.

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.

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.

UMO -

Ätstörningar

Kunskapscentrum för ätstörningar -

[Ätstörning.se](#)

Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar -
startside

Centrum för
ätstörningar

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

Fotograf:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

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

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.

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

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).