

Krystyna Malm, augusti 2002

Psykiater, överläkare och leg psykoterapeut.

Ju flera kockar...

Efter att ha träffat hundratals ätstörda patienter vill jag dela med mig av några intryck. Jag har blivit tvungen av revidera mina tidigare uppfattningar och blir provocerad av tidningsrubriker angående bantning och fetma å mina patienters vägnar.

Visste ni att

-De flesta ätstörda patienter är normalviktiga, ser helt friska ut men söker för kronisk trötthet, depression, humörsvängningar, ångest, sömnsvårigheter, frusenhet, värk i kroppen, koncentrations- och minnessvårigheter.

-BMI (body mass index) säger ingenting om ev undernäring (nutritionsstatus). Många överviktiga är undernärda, äter lite och selektivt, undviker fett, kött och är återhållsamma med socker och salt.

-Alla kategorier ätstörda patienter; smala, normalviktiga och överviktiga försöker leva på bara frukt, grönsaker, fil och flingor.

-De flesta har haft sin störning sedan tidiga tonår (12-14 års ålder). När de söker för sin ätstörning oftast flera år senare har de passerat många läkare p g a olika åkommor, både kroppsliga och själsliga. Oftast har de varit föremål för utredningar och behandlingsförsök som inte gav några resultat utan snarare försämrat situationen.

-Kroppen stressas att kompensera bristerna genom att hitta alternativa lösningar på egen bekostnad. I blodet finns allt som behövs men det som händer i cellerna kan vi inte få prov på. Man har **normala labvärden** trots att man är riktigt sjuk, orkeslös, undernär, trött eller uppskruvad, man kan inte sova, eller koncentrera sig, man kan inte prestera på jobbet eller i skolan, har ångest eller depression. Att äta eller inte äta upptar alla tankar och blir livets största problem.

-Så gott som **alla ätstörda äter "nyttigt" och motionerar** så länge de orkar. De får inga muskler eftersom kroppen måste ta av egna snålt tilltagna proteinreserver. Man äter inte kött och fett. Kroppen måste anstränga sig extra mycket att fixa det som behövs men inte tillförs via munnen. Energiåtgången blir mycket stor, kroppen anpassar sig och bygger upp fettlager som energiförråd.

Äter man orytmiskt, svälter olika långa perioder blir det ännu svårare för kroppen. Man blir allt tjockare, musklerna allt svagare, man orkar inte röra på sig. Muskelfästerna håller inte, muskulaturen får dålig kvalitet, man får ont här och där, stoppar i sig en massa tabletter och tvingar kroppen att klara av det också, men man blir inte frisk..

-Ju mer man talar om mat, desto sämre äter folk. Man lagar mat i TV men inte hemma. Man hoppar över måltiderna och **tränar upp sig att inte känna hunger** – men man glömmer då att man också **förlorar mättnadskänslorna** med tvångsmässigt överätande, kräkningar, sug efter det som man försökt undvika och fetma som följd.

-Man vilseleder kroppen till metabola avvägar som till slut blir helt automatiska. För att komma till rätta med det måste man sedan övervinna mycket obehag och det kan ta lång tid. **Det enda som hjälper är att äta regelbundet: varierad kost** i proportioner som naturen har tänkt sig just för dig. För tigern räcker det att äta kött en gång var tredje vecka, men den kan inte överleva på grönsaker, en ko äter grönt hela tiden, men bli galen om man lurar i henne kött, människan äter några gånger per dygn och helst det som hennes egna förfäder åt, beroende av var de bodde.

-Var och en måste följa sitt eget unika, av miljoner års evolution utarbetade metaboliska program, som man inte kan ändra på hur som helst under bara några generationer.

Följer man det programmet får kroppen jobba enligt minsta motståndets lag, dvs energisnålt och man behöver inte riskera att bli fet. Vi kommer inte till rätta med fetma om vi slutar äta fett, kött eller tränar in absurdum. Det blir inte färre sjukskrivningar men flera som känner sig missförstådda, lurade och sjuka. Vissa saker går inte att förhandla om eller styra. T ex vädret

-All fundamentalism har negativa konsekvenser, inte bara religiös, utan även när det gäller mat och dryck, läkemedelsanvändning, ekonomi och t o m forskning.

Sjukvårdens uppgift är inte att sköta besparingar. Forskningen bidrar till att öka vår kunskap men ger inga definitiva svar. Sjukvården har raserats och paradoxalt nog kostar allt mer. Ju mer man försöker spara desto dyrare blir det. Ett samhälle är inte bättre än det sätt som det tar hand om den svagaste medborgaren.

Välstånd och hälsa handlar inte bara om att ha pengar, mat eller forskningsresultat utan framförallt hur man använder dem.