



Ätproblematik – råd till föräldrar

När det gäller ätproblematik behöver man ofta ändra på beteenden fast man fortfarande är fixerad vid kroppen och vikten. Det kan till exempel handla om att göra en måltidsplan som familj och följa den, att täcka för spegeln eller att begränsa träning till vissa tider.

Ofta ökar ångesten över kroppen på kort sikt när man gör den här typen av förändringar, men på sikt minskar ångesten och fixeringen kring kroppen och vikten. När vi går i motsatt riktning än vad ångesten vill att vi ska göra, tar vi bort makten från ångesten, och hjärnan förstår sakta men säkert att den inte behöver larma om det som den tidigare larmat om. För att hjälpa dig själv eller sitt barn när ångesten ökar så kan man göra lugna och distraherande saker själv eller tillsammans, som att spela ett spel, pussla, titta på en serie eller ge massage, tills ångesten går ner.

Det kan vara hjälpsamt för ert barn om ni som föräldrar under en period planerar, handlar, lagar och lägger upp maten, ert barns uppgift är att äta den. De ska inte vara med i affären eller i köket för att påverka vad som ska köpas eller läggas i maten. Oron ökar oftast då man är med i förberedelseprocesserna och då ungdomen redan har en hög orosnivå när hen ska äta maten så blir ätandet ännu svårare. Det är viktigt att ni fortsätter att laga mat som tidigare, vanlig varierad husmanskost.

Huvudregeln är att ert barn behöver 3 huvudmål per dag.

Frukost, Lunch och Middag samt 2-3 mellanmål.

Exempelvis

- **Frukost:** 1 smörgås med Bregott och pålägg, samt 2,5 dl filmjök eller yoghurt med cornflakes eller müsli eller en portion havregrynsgröt med mjök och lingonsylt/sylt/ äppelmos samt 1 glas juice Mellanmål: En frukt
- **Lunch:** 3 äggstora potatisar eller motsvarande, 7 köttbullar eller motsvarande, råkost eller kokta grönsaker, sås och ett glas mellanmjök
- **Mellanmål:** 1 smörgås, 1 glas juice
- **Middag:** Se lunch
- **Kvällsfika:** 2 smörgåsar, ett glas juice

Inledningsvis kan man hålla sig till bara mat men när ungdomen kan byta ut smörgås mot annat mellanmål som t.ex. en bulle, en glass eller snacks utan att få ökad ångest efteråt eller att det blir jobbigare vid nästa måltid så kan man börja byta ut. Meningen med att följa matschemat är att hen ska lära in en bra grund och veta hur mycket hen kan äta och ändå hålla vikten utan att gå upp okontrollerat i vikt. Man brukar de första veckorna gå upp i vikt av bara matordning om man innan behandlingen ätit väldigt lite under en lång period. Detta beror då på att kroppen suger åt sig all näring den kan få samt att man kan ha varit uttorkad.

Det viktiga är att ditt barn äter tillräcklig mängd mat under en dag och att det inte går för långt mellan måltiderna. Detta håller både en jämn mättnadsnivå och blodsockerhalt. För lång tid mellan måltiderna är för en del en trigger till ökade ätstörda beteenden då hunger och tomhetskänsla kan upplevas positivt.

Vad gäller skolmaten så kan skolmåltidspersonalen under en period hjälpa till att lägga upp en lagom portion som eleven hämtar på speciellt ställe, oftast där annan specialkost som t.ex. glutenfri mat finns. Om hen inte vill få hjälp med att få maten upplagt så kan ett tips vara att äta med någon kompis som ni vet äter ordentliga portioner.

Inledningsvis är målet att stoppa viktnedgången och sluta med kompensatoriska beteenden som överdriven träning och ev. kräkningar. Ju mer noga hen följer matordning utan att "pysa" ut ångest genom kompensatoriska beteenden desto större chans är det att hen blir frisk från sin ätstörning. Det är heller inte farligt att prata om viktuppgång då det är en del av behandlingen.

Man får vara aktsam på ungdomens träningsmönster. Det är vanligt att man vill röra sig mer för att kompensera att man ätit eller för att kunna tillåta sig att äta. Det kan vara allt från att man blir mer tjänstvillig att hjälpa till i hemmet till att man gör egna träningsprogram utifrån appar eller Youtube, träna på gymmet ofta och tar många och långa löp-pass. Ska ungdomen träna så rekommenderas att det är socialt. Med kamrater, gärna i grupp/ lag och är tidsavgränsat. Eller kanske bara skolidrotten under en period för att se hur ungdomen reagerar och vilken funktion träningen har. Om man avstår träning och ångesten ökar så vet man att den har ett kompensatoriskt syfte. Vid all träning ska energiintaget ökas.

Toalettbesök ska ske före maten för att förhindra att hen går dit efter maten och kanske kräks eller gör andra kompensatoriska beteenden som spottar ut mat eller gör t.ex. situps. Efter maten kan man göra lugna aktiviteter ihop som att titta på en serie, spela ett spel/kort, pyssla.

Man bör ta bort vågen från hemmet då det lätt kan bli att ungdomen väger sig åtskilliga gånger per dag vilket ökar oron då det oftast blir olika resultat beroende på om man just ätit, varit på toa m.m.

Ofta har man ett överdrivet intresse för matrelaterade aktiviteter. De tittar ofta på matlagnings- och viktrelaterade tv-program och web-sidor. Det är kroppens sätt att tillfredsställa behovet av mat utan att äta, t.ex. lagar man mycket mat eller bakar åt nära och kära utan att äta själv. Ska man baka ska man också smaka.

Forskning visar att barn och ungdomar påverkas i hög grad av sociala medier och de skönhetsideal som finns där. Det är inte alls konstigt, eftersom innehåll på sociala medier är designade för att fånga vår uppmärksamhet och engagera oss så länge som möjligt. Om man kämpar med ätproblematik kan man därför behöva begränsa användandet av sociala medier under en period.

Många märker hur mycket de blivit påverkade först när de tagit en paus från att se bilder på människor som ser perfekta ut. Man kan testa att avstå från sociala medier under en period och följa upp hur man mår – se det som ett experiment! Det är större chans att ungdomen slutar följa sidorna om de själva ser koppling till dåligt mående.