

Spisevansker øker blant ungdom

Stadig flere tenåringer bekymrer seg over egen kropp. Usunne og ofte skjulte måter å slanke seg på forekommer oftere enn før hos barn og unge med normal vekt. Samtidig øker antallet yngre barn med overvekt. Forskning viser at både barna selv, deres foreldre og helsearbeidere strever med å definere hva som er normal vekt.

AV MARIT VASSHUS, KORUS VEST - STAVANGER

– **KUNNSKAP OM KROPPSBILDE** og vektoppfatning er derfor viktig for å forebygge de sammensatte spisevanskene som er aktuelle for dagens barn og unge, understreker Liv Sand, psykologspesialist, ph.d. ved Uni Research Helse, RKBV Vest. Sand påpeker at antallet som er i risikogruppen for å få spisevansker øker. Det gjelder særlig to risikogrupper med vektrelaterte vansker blant ungdom. Den ene er barn og ungdom som ikke nødvendigvis har de klassiske spiseforstyrrelsene som anoreksi eller bulimi, men som viser spisevansker som også kan skape stor belastning og symptomer som trenger behandling. Den andre gruppen er barn og unge med overvekt, og nyere forskning viser at en betydelig andel av disse ikke nødvendigvis er bevisst på at de har et vektproblem.

For begge gruppene viser det seg at de forstyrrede holdningene til mat og vekt påvirker selvbilde, humør, sosial fungering og vekst i en sårbar pubertetsutvikling.

Vekst i puberteten forstyrres

Ungdomstiden er preget av vekst i form av kroppslig og psykologisk utvikling og utvikling av identitet. Spiseforstyrrelser er særlig usunt i

en viktig vekstperiode i livet. Dette gir risiko for lavt selvbilde, sosial usikkerhet eller depresjon. Pubertetsutviklingen kan stoppe opp ved mye slanking, og kan gi fysiske plager som tretthet, hodepine og svimmelhet.

Spisevansker defineres ofte i pubertet og ungdomstid, ved omkring 14 års alder. Samtidig viser forskning at fokus på kroppsbilde dukker opp i stadig yngre aldersgrupper.

Problemet starter tidligere enn før, det er en tendens til at spiseforstyrrelser har en tidligere debut, på vei inn i ungdomstiden. Dette er en endring i fenomenets forekomst. Problemet øker, og debuten kommer tidligere i alder.

Spiseforstyrrelser og spisevansker er to ulike ting

De vanligste spiseforstyrrelsene er anoreksi (0,2-0,4 % forekomst hos barn og unge), bulimi (1-2 % forekomst hos barn og unge) og overspising (1,5- 3,2 % forekomst hos barn og unge). Denne typen forstyrrelser er ikke mer vanlige enn før, de er alvorlige diagnoser med lav forekomst.

Men det er stor økning i spisevansker hos barn og unge som ikke omfattes av alle diagnostiske kriterier for spiseforstyrrelser,



eller som veksler mellom ulike tilstander. Disse er ofte ikke på diagnosenivå, men kan likevel trenge behandling. Unge kan bruke mye tankevirksomhet på dette, uten å ha en diagnose. En undersøkelse fra USA viser at ungdom rapporterer å ha tegn på spisevansker oftere enn før. En studie viser at opptil tretti prosent av ungdommer i USA bruker en eller flere slankemetoder i form av å trene mye, spise lite eller bruke vandrivende medikamenter. Undersøkelser som kartlegger spisevansker blant unge, gir høye tall på forekomst. De viser at barn og ungdom er veldig opptatte av kropp, vekt og egen figur, og strever med dette. Dette bekrefter at det er vanlig å være opptatt av kroppsbildet, og vi vet at en betydelig andel av dagens unge ønsker å endre egen vekt eller figur, sier psykologspesialist Liv Sand.

Ønsker å endre egen kropp

Flere jenter enn gutter ønsker å endre egen kropp, men også gutter strever. Forklaringer på at de ønsker å endre kroppen sin er rådende kroppsidealer, og de ønsker å være attraktive ved å nærme seg disse idealene. Kroppsidealene i dag er mye strengere enn på 1960-tallet, og interessen for kroppsbildet er mye større. Slanke jenter og veltrente gutter er idealet, og det er vanskeligere for de fleste å nå på en naturlig måte.

Det har alltid vært estetiske normer for kroppsidealer, men de er mye strengere nå enn før. Kroppen har i dag blitt mye viktigere for egen identitet, selvpresentasjon og attraktivitet. Det å ha kontroll på egen figur og vekt knyttes til egenskaper som å være vellykket og populær, påpeker Sand, og det er også blitt mer vanlig å betrakte personlig vekt som noe man kan styre selv.

Kropp knyttes til egenskaper som vellykkethet. Både økt fokus på utseende og ytre presentasjon ut fra strenge idealer, gir grobunn for misnøye med egen kropp og ønske om å endre egen vekt eller egen figur. Det er en stor økning av overvekt hos ungdom, noe som gjør at mange synes idealet er vanskelig å nå. Samtidig er der fortsatt mye stigma rundt overvekt.



- Antallet ungdommer som er i risikogruppen for å få spisevansker øker, sier Liv Sand, psykologspesialist, ph.d. ved Uni Research Helse, RKBU Vest. Foto: Uni Research Helse.

Gjennomsnittlig BMI har økt veldig i den vestlige verden, og antall overvektige er fordoblet de siste 20 årene. Dette gjør at mange føler seg langt unna kroppsidealet. De går opp i vekt ved å velge gale strategier for trening og spising. Overraskende mange med overvekt beskriver seg selv som normalvektige, og det er derfor vanskelig for familie og fagfolk å tematisere dette for ungdommene. Overvektige ungdommer med spiseforstyrrelser strever ofte sosialt, har lavt selvbilde og fysiske komplikasjoner.

Klarer ikke å vurdere barnas vekt

Foreldre med overvektige barn ser ikke nødvendigvis dette. Foreldrene har vansker med å vurdere egne barns vekt, og hva som er innenfor normalen. Dette kan skyldes foreldrenes egne vektproblemer, eller det kan skyldes at forståelsen for vekt og hva som er normalt er endret, sier psykolog Liv Sand.

”

– Det er et paradoks at man har strenge kroppsidealer samtidig som mange er overvektige

Foreldres bevissthet omkring barnas forhold til egen kropp og vekt bør økes. Når de er i tvil eller bekymrer seg, kan de kontakte helsepersonell, lege eller andre profesjonelle, og spørre hvordan de kan nærme seg dette problemet. Økt bevissthet på BMI og et mest mulig realistisk kroppsbilde hos foreldre, kan øke motivasjon for endring og forebygge spiseforstyrrelser og spisevaner hos barn og ungdom.

Det er et paradoks at man har strenge kroppsidealer samtidig som mange er overvektige, mener Sand. Og mange slanker seg usunt, og med dårlig effekt. Mens den andre gruppen er de med spisevaner som slanker seg uten at det er nødvendig. Sosioøkonomisk status og vekt har en sammenheng, for eksempel ved at utdanning og kunnskap om helse påvirker livsstil og kostvaner.

Hvis en lærer barn tidlig i livet hva som enkelt kan gjøres ved å spise vanlig kost, vil det bety at færre går på diett og får et unormalt forhold til matinntaket. Man kan dermed være aktiv uten overdrivelse, og slippe slanking og dietter som endrer forbrenningen. Et normalt matinntak sammen med moderat aktivitet gir trivselsvekt,

uten overdrivelser. Kunnskap om hva som er et sunt og balansert kosthold, samt hvordan bygge opp et positivt kroppsbilde hos barn og unge, er særlig viktig når man ser såpass ulike risikogrupper. Forskning på beskyttende faktorer viser at det er mulig å ha et kritisk forhold til dagens kroppsidealer, og utvikle et bredt anlagt selvbylde ved å fokusere på andre egenskaper enn fysisk utseende. En slik innfallsvinkel sammen med sunne former for vektkontroll kan bidra til at mange barn vil slippe spisevaner, skam over egen kropp, dårlig selvbylde og generelle psykiske plager tidlig i livet, avslutter psykologspesialist Liv Sand ved Uni Research Helse. 