

# SPISEFORSTYRRELSER

*anerkendelse og forebyggelse*

## Hvad er spiseforstyrrelser?

Spiseforstyrrelser er alvorlige sygdomme, der forstyrrer den måde, mennesker håndterer mad på og deres forhold til deres egen krop.



- Anoreksi involverer alvorligt vægttab, frygt for at tage på og streng kontrol med fødeindtagelse.
- Bulimi involverer overspisning og kompenserende adfærd som overdreven motion, faste eller selvfremkaldt opkastning.
- Binge Eating Disorder involverer at spise store mængder mad, føle tab af kontrol og opleve negative følelser bagefter.
- Blandede former for spiseforstyrrelser kan opstå, når symptomerne ikke passer til kriterierne for en specifik diagnose.
- Fedme er en medicinsk tilstand forbundet med høj kropsvægt og kan føre til forskellige helbredsproblemer.

## Diagnose og behandling

At søge medicinsk og psykoterapeutisk hjælp er vigtigt for diagnose og behandling.

Forebyggelse af spiseforstyrrelser kan involvere opbygning af selvværd, sunde spisevaner og positive familieforhold.

### Forældres rolle i forebyggelse

- At være gode rollemodeller
- Styrkelse af selvværd gennem ros og hengivenhed
- At føre samtaler og vise nærhed
- Understøtter selvbestemte spisevaner
- Madlavning og spising sammen ofte
- Undgå færdigretter og fastfood
- Bruger ikke mad til trøst eller belønning
- Forebyggelse af eksponering for skadeligt onlineindhold

### Og også...

Fokus på identitetsudvikling og selvtillid

Vigtigheden af sunde kostvaner  
Kalorieindtaget bør ikke falde under den basale stofskifte hastighed for at forhindre patologisk spiseadfærd.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health