

Forstyrret spisning. Diætistens og kostvejlederens rolle.

Aalborg 20. september 2019

Disposition

- Hvad er overspisning?
- Hvorfor spiser vi for meget?
- Hvordan håndterer vi forstyrret spisning?
 - Emotional Eating
 - Restrained Eating
 - Oplevelse af sukkerafhængighed

Hvad er overspisning?

- Subjektiv overspisning: Man oplever, at man har spist for meget eller noget 'forbudt'.
- Objektiv overspisning: Der er reelt tale om meget store mængder.

Hvorfor spiser vi for meget?

- Vane
- Omgivelsernes magt
- Hygge
- Stress
- Grazing
- Trøstespisning
- Forstyrret spisning
- Spiseforstyrrelse

Det fedmefremmende samfund

- Tilgængelighed
- Opmærksomhed
- Portionsstørrelse og pakkestørrelse
- Tilbud og merkøb
- Variation
- Anprisninger
- Normer og kultur

Hvorfor kan jeg ikke bare lade være??

Vanens magt:

- Vaner er indlært automatisk adfærd, som vi foretager uden at behøve at tænke over det. Indlært ubevidst gennem gentagelser i mange år.
- Vaner har mange fordele. Ulempen er, at de er svære at ændre – men det er muligt!
- Spisevaner er dybt forankret i vores personlighed og identitet.
- De er påvirket af følelsesmæssige, familiemæssige, sociale, kulturelle, samfundsmæssige og psykologiske forhold.

Vaner kan man ikke 'delete'

- Gamle vaner forsvinder aldrig helt.
- Gamle vaner = veletablerede netværk i hjernen.
- ”Stier, der først er stampet, forsvinder aldrig helt igen.”
- Her er forklaringen på tilbagefald.
- At få nye vaner svarer til at ‘trampe en sti i hjernen’. Det kræver fokus og gentagelse.

Grazing

- Småspiser dagen lang. 'Kædespiser'.
- Spiser, mens de laver mad, mens de rydder af bordet, mens de smører madpakke mm – oftest ubevidst (obs. registrering!).
- Frygten for sulten
- Frygten for lavt blodsukker

Trøstespisning

- Vores spisevaner påvirkes af vores humør og følelsesmæssige tilstand.
- Positive følelser: Hygge, fejre noget, belønning.
- Negative følelser. Dårligt humør, ked af det, kedsomhed, frustration, uro, ubehag, træthed, stress og lavt selvværd.
- Type og intensitet har betydning.
- Generelt: især negative følelser er forbundet med overspisning.
- Trøstespisning kan ende med at blive en vane.

Belønningen

- Velsmag
- Velvære
- Hygge
- Trøst, omsorg
- Tiltrængt pause – et pusterum (træthed)
- Beskæftigelsesterapi (kedsomhed)
- Psykisk ro – ‘hive stikket ud’ (stress)
- Flugt fra problemer og negative følelser

Belønningssystemet



Belønningssystemet

- Ikke et enkelt sted i hjernen, men et neuralt netværk mellem adskillige områder i hjernen.
- Har stor betydning for vores oplevelse af nydelse, velvære og afslapning samt i læringsprocesser og for motivation.
- Nævnes oftest i sammenhæng med rusmidler som narkotika, alkohol og nikotin.
- Men er også involveret i aktiviteter som at spise, sex, motion, socialt samvær, humor, kreativitet, kunst, natur...

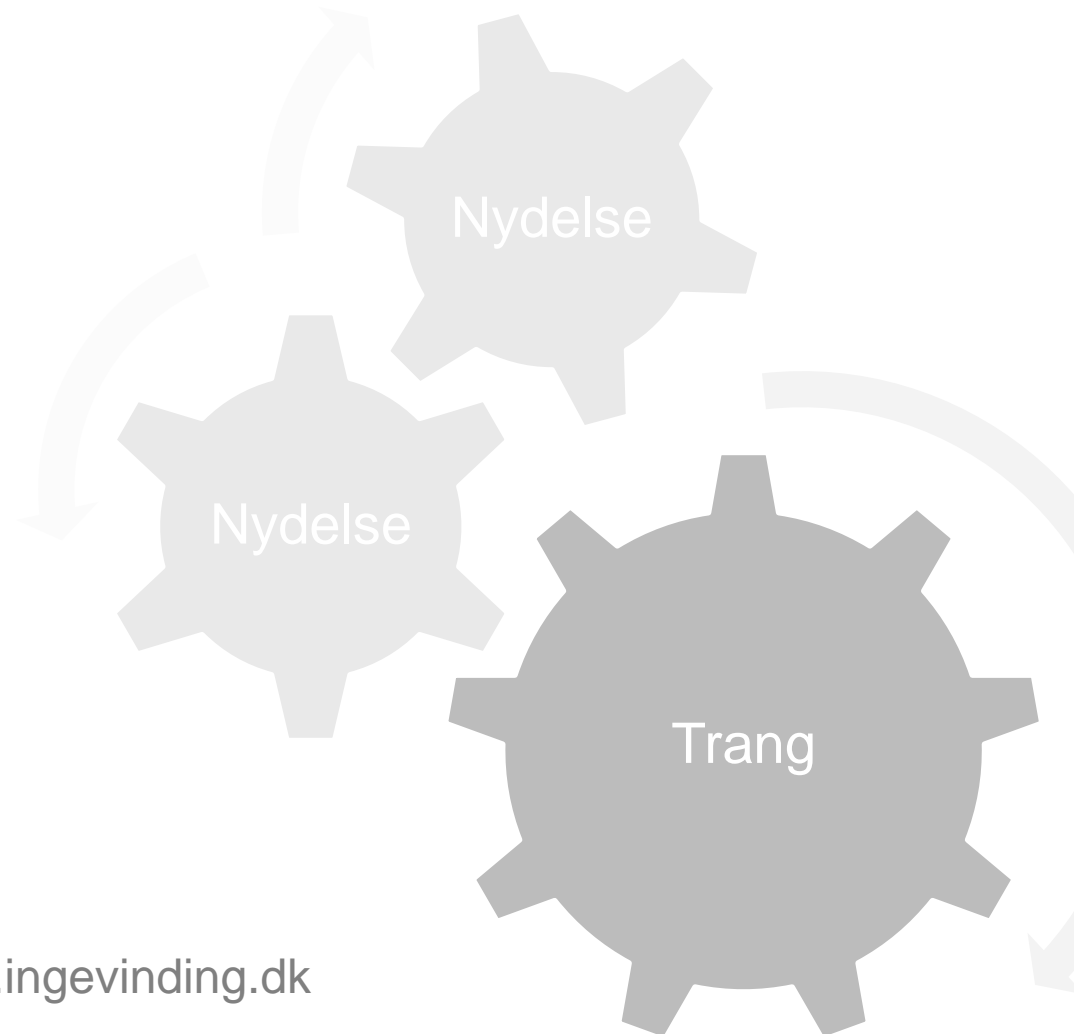
Belønningssystemet

- Fælles for dem alle er, at de udløser forskellige neurotransmittere bl.a. opioider og dopamin.
- Effekten er en positiv oplevelse af velvære, ro, afslappethed, nydelse og godt humør og slippe for negative tanker.
- Det kaldes belønningen, og det er netop denne belønning, der gør, at vi ønsker at gentage adfærden.
- Belønningssystemets vigtigste opgave er at sikre vores overlevelse.

Mad påvirker belønningssystemet!

- Effekten er langt mindre, når det drejer sig om velsmagende mad end om rusmidler (100 – 1.000 gange større frigivelse af dopamin).
- Der er ikke tvivl om, at belønningen er større for nogle madvarer frem for andre.
- Det handler læring og associationer, og dermed om vaner og præferencer.

Fra nydelse til trang



Fra nydelse til trang

‘Liking’: nydelse. Primært opioider.

‘Wanting’: trang. Primært dopamin.

Nydelse = den bevidste oplevelse af belønning. Rettet mod noget bestemt.

Trangen = motivationen for at opnå belønning. Rettet mod ‘noget’.

Fra nydelse til trang (fortsat)

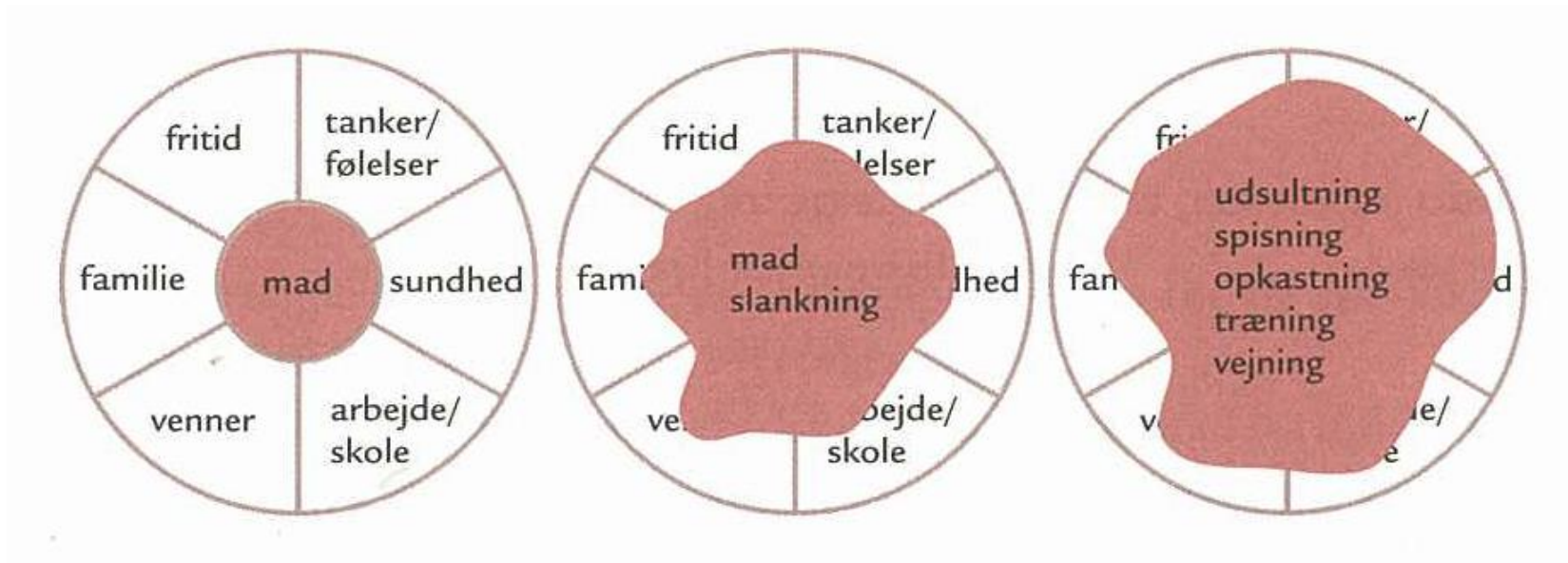
Formentlig en kombination af:

- Forstyrrelser i processer i belønningssystemet:
 - pga. overvægt
 - pga. overforbrug af mad/overspisning
- Forstyrrelser i andre processer i hjernen (fx selvkontrol og regulering af humør og stress)
- Arv + miljø

Overspisning

- Spiseforstyrrelser:
 - Bulimi
 - Binge Eating Disorder
- Subkliniske spiseforstyrrelser:
 - 'Emotional Eaters'
 - 'Restrained Eaters'

Spiseforstyrrelse: Når tanker om mad og vægt fylder for meget



‘Emotional Eaters’

- Bruger spisning for at dæmpe eller undgå negative følelser, herunder følelsen af utilstrækkelighed og lavt selvværd: Flugt.
- Bruger mad som trøst og compensation for fx oplevelsen af manglende anerkendelse og omsorg.
- Overspisning: Vælger typisk søde sager eller mad, de godt kan lide.

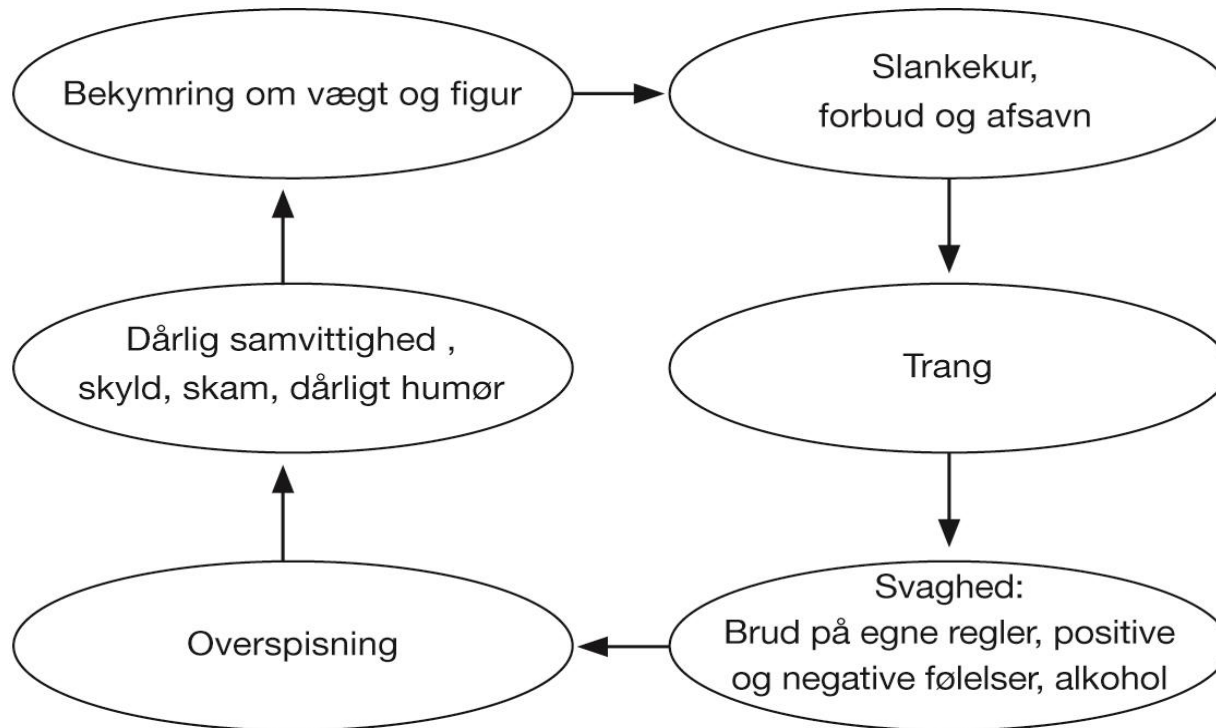
‘Restrained Eaters’

- Frivillig kognitiv kontrol over indtagelsen af mad mhp. på at tabe i vægt eller undgå at tage på.
- Har mange regler og forbud.
- Omdrejningspunktet: body image, krop og vægt.
- Er typisk ikke meget overvægtige.
- Er storforbrugere af info om ernæring og sundhed.
- Har ofte prøvet alle mulige kure, diæter, personlig træner, diætist mm.
- Giver udtryk for, at de ved ALT om ernæring.

' 'Restrained Eaters'

- Ved overspisning vælges typisk mad, som opfattes som usund/forbudt.
- Der er tale om subjektiv overspisning.
- Trigger: ofte ved de det ikke
- Gevinst: ?
- Scorer højt mht. dårlig samvittighed.
- Sort-hvid-tænkning vedr. kost og træning.
- Rigid kontrol veksler med kontroltab.
- Hvis de spiser et stk. chokolade: "Så kan det også være lige meget!!"

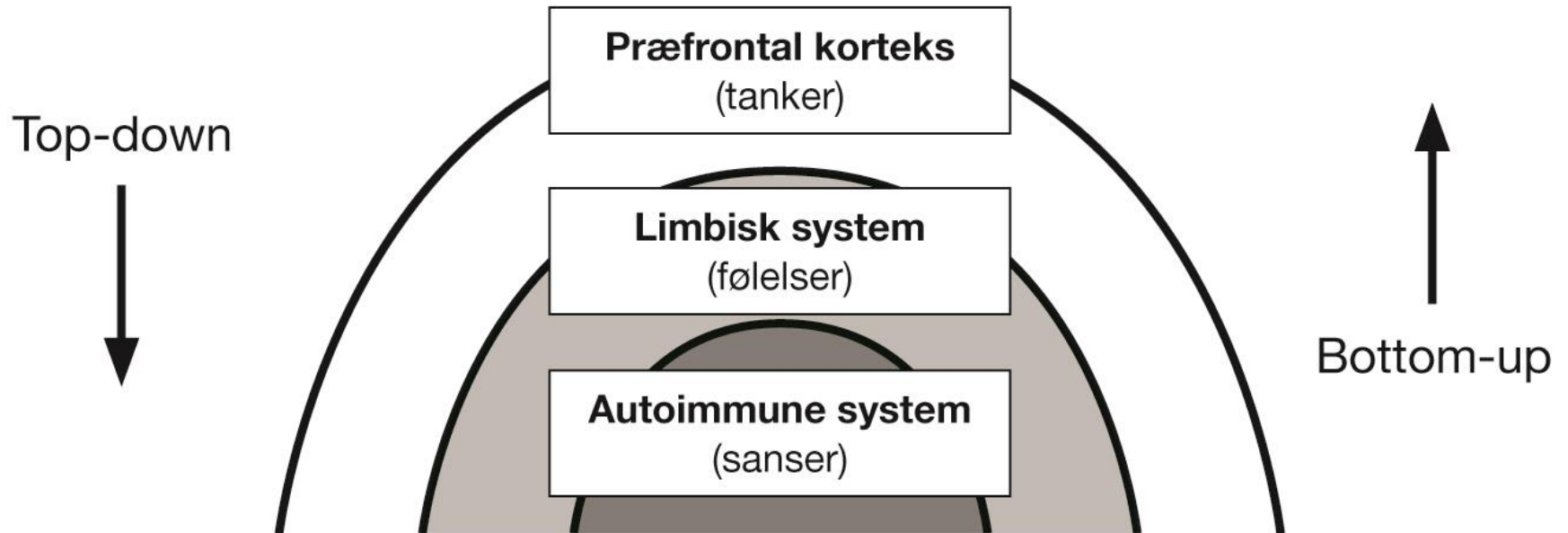
Den onde cirkel



'Restrained Eaters'

- Bevidst undertrykkelse af tanker om fx chokolade fører til trang/craving og øget indtagelse.
- De er mere sensitive over for både signaler om velsmagende mad og velsmagende mads belønnende virkning.
- Disse signaler trigger lystbetonede tanker om mad og hæmmer tanker om målet: at tabe sig/ikke tage på.

Selvkontrol



Selvkontrollens fjender

- Restriktioner og forbud
- Stress
- Søvnmangel
- Alkohol
- Følelser

Oplevelse af sukkerafhængighed



Sukkerafhængig??

- Sukker og søde sager er ikke i sig selv afhængighedsskabende.
- Der findes ikke et enkelt stof i maden, der via en enkelt specifik neurobiologisk mekanisme kan forklare overspisning og overvægt.
- Der er ikke evidens for, at en specifik madvare, næringsstof eller tilsætningsstof (med undtagelse af koffein) er årsag til afhængighed forstået som afhængighed af et stof.
- Men eksisterende forskning tyder på, at spisning ligesom andre typer adfærd kan føre til afhængighed hos prædisponerede mennesker og under specifikke miljømæssige omstændigheder.

Afhængighed af adfærden 'at spise'

- Alternativer til 'sugar addiction' og 'food addiction':
 - 'Addiction-like eating behaviour' eller 'eating addiction'
 - 'Food use disorder' – comfort food
- Netop for at understrege, at det er adfærden og ikke et stof i maden, man kan blive afhængig af.

Øget risiko for 'eating addiction'

- Skiftevis undgåelse og overspisning
- Bruger overspisning som flugt fra negative følelser.
- Øget følsomhed over for ydre signaler om mad
- Høj grad af stress-følsomhed
- Personlighedstræk som impulsivitet og mangelfuld selvkontrol
- Forskelle i hjernens belønningssystem

Konklusion vedr. afhængighed

- Eksisterende forskning tyder på, at spisning ligesom andre typer adfærd kan føre til afhængighed hos prædisponerede mennesker og under specifikke miljømæssige omstændigheder.
- Høj tilgængelighed af velsmagende, kalorierig mad synes at øge risikoen for overspisning.
- Yderligere forskning nødvendig for at kunne definere diagnosekriterierne for 'eating addiction'. Og for at afgøre, om 'eating addiction' kan optræde tydeligt adskilt fra fx en spiseforstyrrelse.

Hvordan kan man arbejde med forstyrret spisning?



Fokuspunkter for den sundhedsprofessionelle

- Anamnese:
 - Vigtigst: Hvad handler det om?
 - Hvilken form for overspisning?
 - Hvad er det største problem: overspisningen eller overvægten?
- Hvis BED og BN: + psykolog

Tegn på forstyrret spisning

- Tanker om mad, krop og vægt fylder meget.
- Mange regler (forbudt – tilladt).
- Spiser ofte alene og i hemmelighed.
- Overspisning er forbundet med stor skam.
- Oplevelse af mangel på kontrol.
- Oplevelse af at være afhængig af sukker, kalder sig 'sukkernarkoman'.

Restriktiv spisning og madstress

- Første prioritet: at opnå et balanceret forhold til mad, ikke vægttab!
- Aflivning af myter vedr. sundhed
- Ingen opdeling i sunde og usunde madvarer
- Lære at nyde frem for dårlig samvittighed
- Realisme vedr. mængder og portionsstørrelse: de overvurderer ofte.
- Tilstrækkeligt med mad først på dagen
- Håndtering af fejltrin (tankernes betydning)

Restriktiv spisning og madstress

- Alt er tilladt – med måde:
 - Fleksibel kontrol
 - Rammer og rutiner i stedet for firkantede regler
 - Det handler om helhed og balance! Om en periode og ikke den enkelte dag.
 - Konkret og i praksis

Sådan bryder du mønstret

- Øget bevidsthed: registrering
- Tag en forpligtende beslutning
- Hjælp dig selv
- Vær på forkant
- Stop dig selv: Huskekort
- Flyt dig fysisk
- Brug distraktionsteknikker
- Find alternativer til at spise

Træning af selvkontrollen

- Nødvendig for at nå vores mål.
- En begrænset ressource.
- Kan trænes, men pas på overtræning.
- Hjælp dig selv!
- Huske-kort

Huskekort

- Populært kan man sige, at følelserne udgør hjernens hurtige system, mens fornuften udgør den langsomme del.
- Sætning, tegning eller foto.
- Bruges til:
 - Henimod mål
 - STOP! (ift. tilladende tanker)
 - Støttende overbevisninger
 - Mantra vedr. selvkontrol

Huskekort

- Eksempel på STOP-tanker:
 - Jeg vil ikke lade mig styre af min trang – jeg bestemmer selv!
 - Jeg bliver stolt af mig selv, når jeg klarer det.
 - Det er ikke det værd.
 - NEJ – du fortryder det bagefter!
 - Det står IKKE til diskussion!

Huskekort

- Eksempel på selvkontrol-mantra:
 - Jeg skal bare holde ud lidt endnu, så går det over.
 - Jeg skal vænne mig til at se fjernsyn uden at spise slik samtidig. Det tager tid.
 - Jeg bliver stolt af mig selv, når jeg klarer det.
 - Jeg har besluttet mig, så der er ikke mere at diskutere.

Emotional Eating

Coping:

- Følelsesfokuseret:
 - Retter sig mod at klare den subjektive, følelsesmæssige reaktion på problemet fx at spise. Flugt fra ubehagelige følelser.
- Problemfokuseret:
 - Tager sigte på at løse de ydre problemer, der forårsager de negative følelser.

Hvad ligger bagved?

- Nuværende problemstillinger:
 - Parforhold, job, uddannelse, børn, familie....
 - Stress, depression, angst, OCD....
 - Lavt selvværd, ensomhed....
- Problemstillinger i barndommen:
 - Omsorgssvigt: fysisk, seksuelt, følelsesmæssigt
 - Familieforhold: fx sygdom, alkoholmisbrug
 - Mobning

Fokuspunkter

- Lære at skelne mellem hhv. lyst og spisning som coping-strategi.
- Lære at håndtere ubehagelige følelser.
- Lære at bryde mønstret.

Lær at håndtere ubehagelige følelser

- Identificer dine følelser: Find ud af, hvad du føler.
- Vær nysgerrig: Hvorfor er følelserne kommet? Hvad hænger de sammen med?
- Accepter dine følelser – også de ubehagelige.
- Udhold dine følelser: Sid med følelserne, observer dem og giv dem plads i stedet for at prøve at flygte fra dem.
- Giv udtryk for dine følelser: Fortæl til andre, hvad du føler, udtryk, hvad du føler, ved fx at skrive dagbog, eller mal, tegn eller fotografer.