

SPISEFORSTYRRELSE

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 spisning 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 stofskiftehastighed for at forhindre patologisk spiseadfærd.



Co-funded by
the European Union



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."