

Spisevaner og overvægt set i et psykologisk perspektiv

Temadag om PCOS

Tirsdag d. 8. november 2011

Disposition

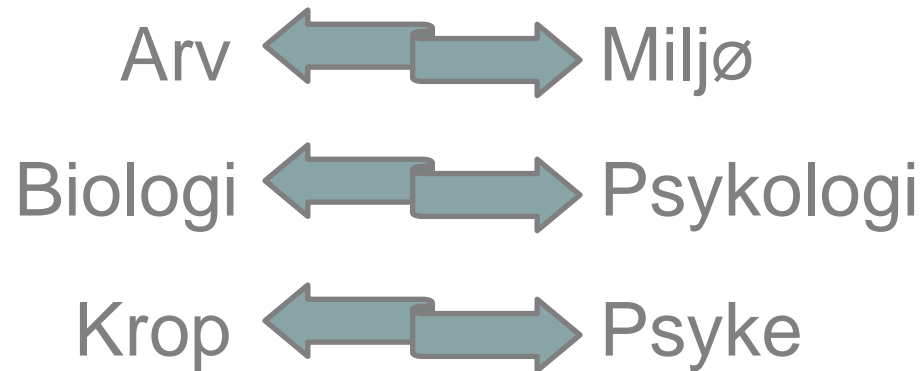
- Overvægt – et bredt spektrum – og et komplekst problem
- Spisevaner og overvægt: Hvorfor er det så svært??
 - Hvorfor spiser vi, når vi ikke er sultne?
 - Hvorfor falder vi tilbage til de gamle vaner?
 - Hvorfor bliver vi ved med at spise, når vi ved, at det er dumt, og at vi fortryder det bagefter?
- Hvorfor er slankekur ikke løsningen?

Overvægt: et bredt spektrum

- Overvægt handler om indgroede vaner og hyggespisning i den ene ende af spektret
- over trøstespisning og spisning på følelserne
- til en oplevelse af afhængighed, forstyrret spisning og spiseforstyrrelse i den anden ende

Overvægt: et komplekst problem

- Disponerende, udløsende faktorer og vedligeholdende faktorer
- Den bio-psyko-sociale model
- Et komplekst samspil:



Indgroede vaner

- Vaner er automatisk adfærd, som er indlært via mange gentagelser, og som foretages uden, at vi behøver tænke på det
- Vanens magt er meget stor, når det gælder spisevaner, fordi:
 - Spisevaner er grundlagt i barndommen under stor indflydelse af sociale relationer og følelser
 - Spisevaner er en del af ens identitet og personlighed
 - Mad og måltider har mange funktioner, også socialt og psykologisk

Indlæring af vaner

- Sker 'bag om ryggen på os', ikke-bevidst
- Lagret uden ord i den ikke-bevidste hukommelse, der blandt andet omfatter følelser og færdigheder
- Indlært via:
 - Klassisk betingning
 - Operant betingning
 - Modelindlæring

Klassisk betingning

- Fører til, at vi associerer forskellige typer mad med forskellige situationer og følelser
- Oplevelser med følelsesmæssig værdi, huskes bedre

Operant betingning

- Påvirkes af belønning
- Den konsekvens, der følger en bestemt handling, kaldes forstærkning eller belønning
- To former for belønning:
 - Positiv belønning: Man opnår noget positivt
 - Negativ belønning: Man undgår noget negativt
- Alle former for belønning øger sandsynligheden for, at en adfærd gentages

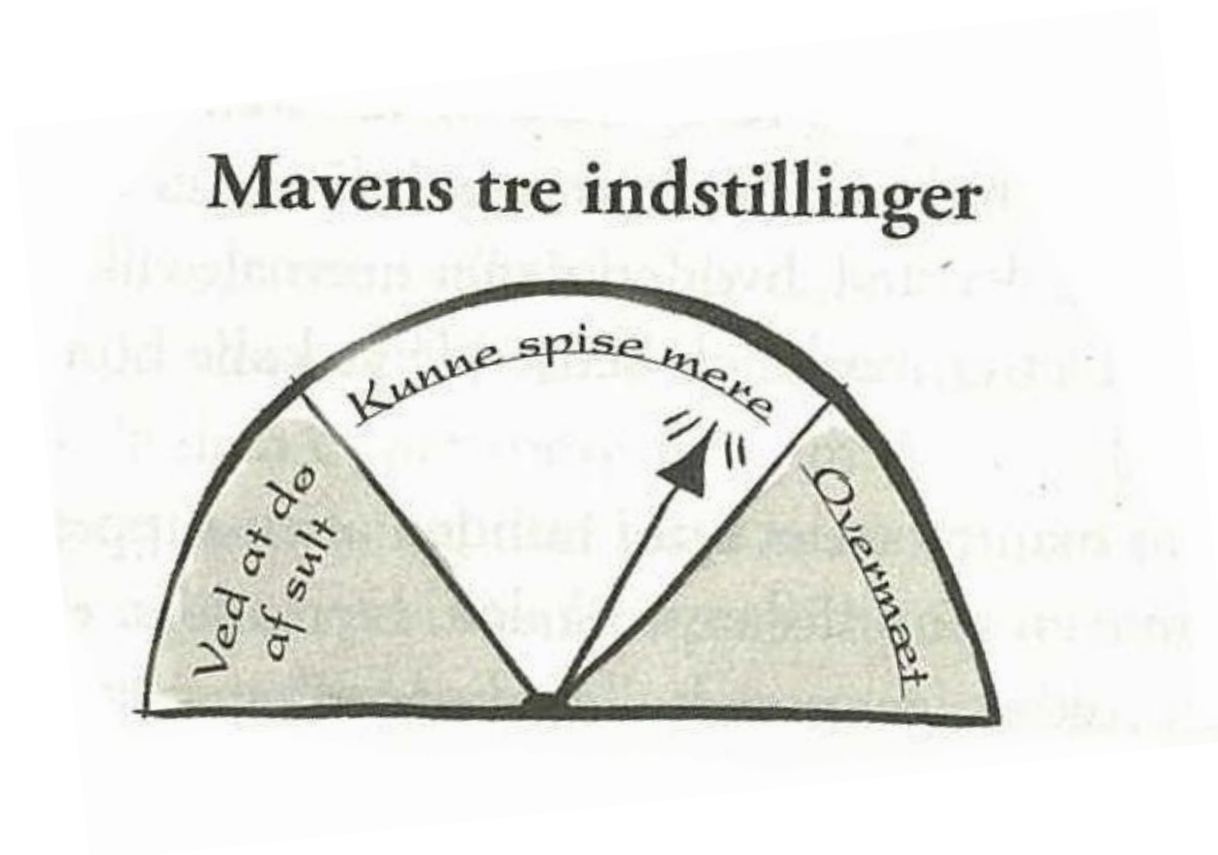
Modelindlæring

- Spisevaner overføres fra forældre til børn via:
 - *Egne* spisevaner
 - *Holdninger og værdier* på mad- og sundhedsområdet
 - Brug af mad i forbindelse med omsorg, som *trøst, hygge, bestikkelse* etc.
- Mindre børn, og måske især piger, er mere tilbøjelige til at spise det samme som jævnaldrende

Vi bliver 'snydt' til at spise mere

- Tilgængelighed
- Opmærksomhed: Synet og duften af mad, hvor meget varen fylder på hylden, reklamer etc.
- Portionsstørrelse og pakkestørrelse
- Formen på fx glasset eller beholderen
- Tallerkenens størrelse
- Variation: 'Buffeteffekten'
- Anprisninger: 'Det er sundt', 'det er en lille portion'
- Distraherende omgivelser

Sult og mæthed



III. Wansinck 2009 s. 57

Mæt eller overmæt?

- Der er stor forskel på ikke at være sulten, at være tilpas mæt og at være overmæt
- Mange forveksler mæt med overmæt: 'Nu kan jeg ikke klemme en bid mere ned!'
- Mæt: ikke længere sulten
- Frygten for sulten
- Fysiologisk sult eller psykisk sult?

De 'hyggetykke'

- Den naturlige belønning af at spise – nydelse og velbehag – er sammen med den øgede tilgængelighed af mad og store poser/pakker en væsentlig årsag til det stigende antal overvægtige
- Nydelse og hygge forbundet med en bestemt slags mad, nemlig mad med et højt indhold af energi fra fedt og sukker
- Overvægten skyldes med andre ord ikke psykologiske vanskeligheder, men et for 'godt' liv

Mad og følelser

- Vores spisevaner påvirkes af vores humør og følelsesmæssige tilstand
- *Positive følelser* kan føre til, at vi spiser mere på grund af lyst, nydelse og hygge
- *Negative følelser* kan føre til, at vi spiser mere, fordi spisning dæmper eller fjerner den negative følelsesmæssige tilstand = trøstespisning
- Især de negative følelser er forbundet med at spise store mængder på én gang: overspisning

Trøstespisning

- Mad og spisning kan bruges som compensation og fokusforskydning, hvis man:
 - er i dårligt humør eller er ked af det
 - synes, man har det svært
 - føler sig svigtet
 - føler sig alene
 - keder sig
 - er træt
 - er stresset
 - er vred
 - er frustreret

Stress og overspisning

- Den langvarige form for stress, hvor man reagerer med håbløshed, nedtrykthed og passivitet – uden tro på, at man kan gøre noget ved problemerne, kan få os til at spise mere
- Stresshormonet kortisol er ‘skurken’:
 - Øger sultfornemmelsen og dermed indtagelsen af mad
 - Øger præferencen for fedt og sødt, dvs. mad med mange kalorier
 - Medfører insulinresistens og øger derved risikoen for type 2-diabetes
 - Øger sammen med insulin lagring af fedt på maven
 - Øger risikoen for depression
 - Gør hos rotter hjernens belønningssystem mere følsomt og øger dermed trangen til et rusmiddel

Overspisning: Binge Eating (BE)

- Man skelner mellem:
 - Subjektiv BE
 - Objektiv BE
- Og man skelner mellem:
 - Forstyrret spisning:
 - 'Emotional eating'
 - 'Restraint eating'
 - Spiseforstyrrelse: Binge Eating Disorder (BED)

Forstyrret spisning (subklinisk BED)

- 'Emotional eaters'
- 'Restrained eaters'
- Lever ikke op til alle diagnosekriterier for BED
- Samme risiko for svær overvægt og psykiske problemer som patienter med BED

‘Emotional eaters’

- Bruger spisning for at dæmpe eller undgå negative følelser, herunder følelsen af utilstrækkelighed og lavt selvværd:
flugt/undgåelse
- Bruger mad som *trøst, compensation* og fokusforskydning i forbindelse med fx oplevelsen af manglende anerkendelse og omsorg
- Overspisning: Vælger typiske søde sager eller mad, de godt kan lide

‘Restrained eaters’

- *Fornøjelsen ved at spise versus vægtkontrol*
- Har været på mange slankekur
- Er skiftevis på slankekur og overspiser. Resultat: yo-yo-vægt
- Storforbrugere af informationer om mad, vægt og sundhed, men kan ikke skelne mellem fup og fakta
- Meget motiverede, men har sjældent succes i længden

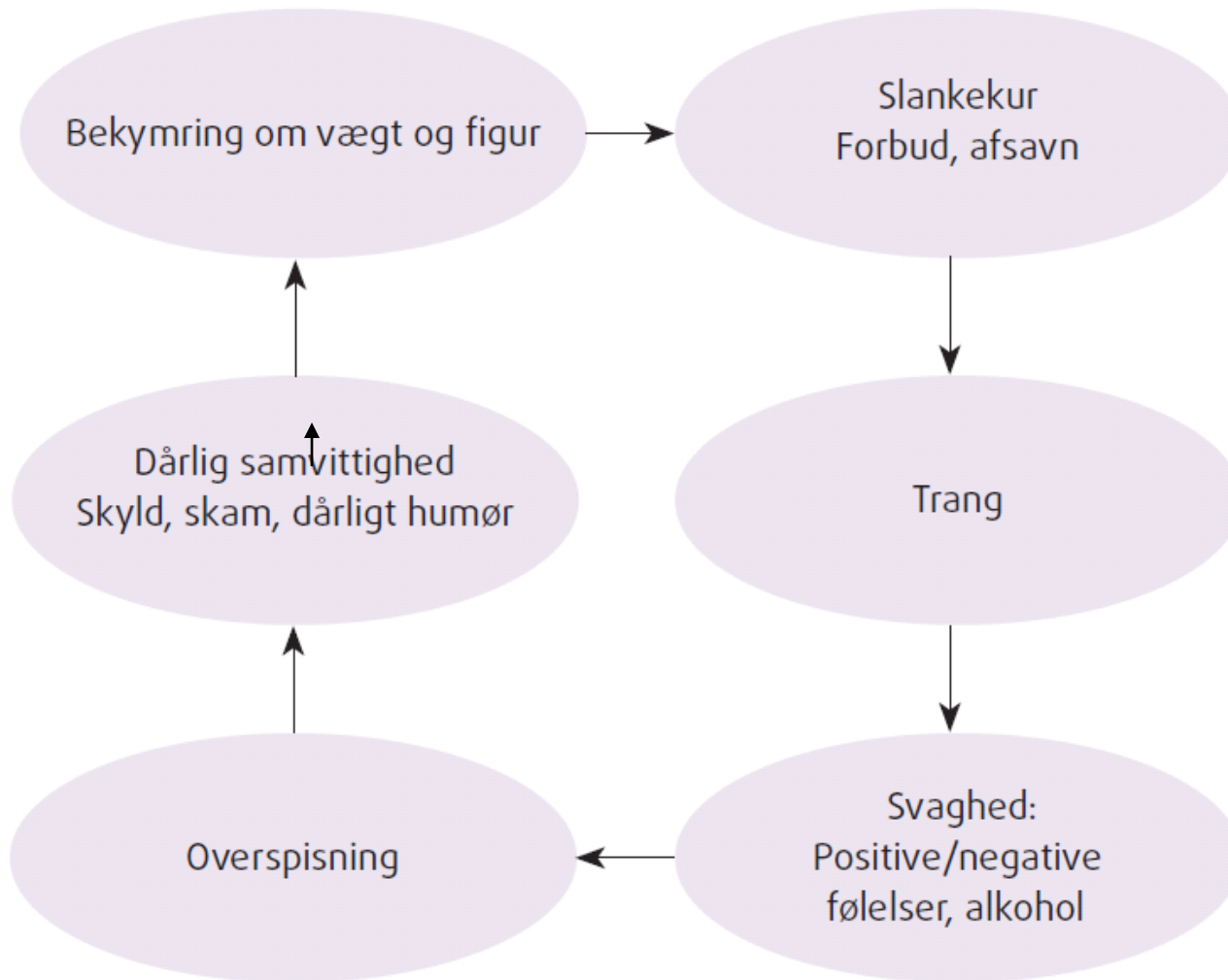
‘Restrained eaters’

- Dikotom tænkning:
 - Kontrol - kaos
 - Sund-usund
 - Tilladt-forbudt
- Fokuserer på de negative aspekter ved velsmagende mad
- Kostmæssige restriktioner (undgåelse) fører til craving og øget indtagelse
- Ved overspisning vælges typisk mad, som opfattes som usund/forbudt
- Scorer højt mht. dårlig samvittighed

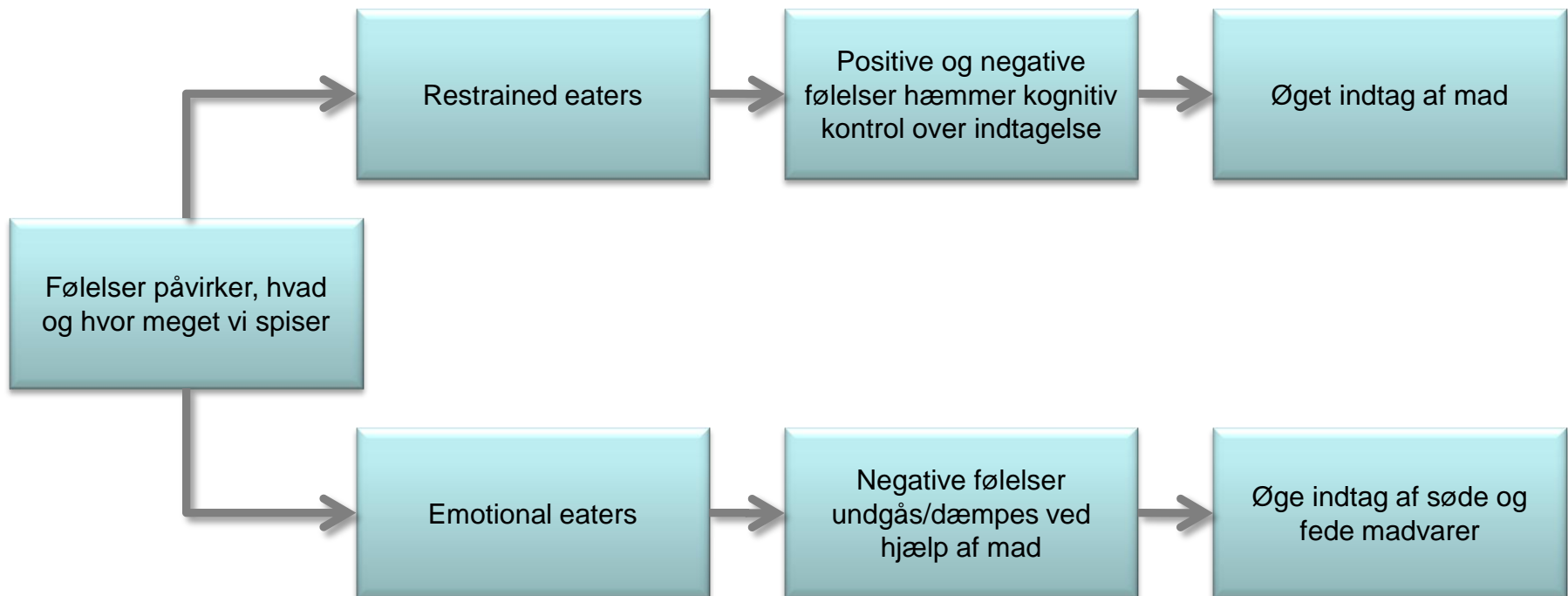
‘Restrained eaters’

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

Den onde cirkel



Forskellen på 'restrained eaters' og 'emotional eaters'



Hvor mange lider af forstyrret spisning?

- Vides ikke, men flere forskere på området vurderer, at langt flere lider af subklinisk BED/forstyrret spisning, end af BED
- 10-69 % af dem, der står over for en fedmeoperation

Binge Eating Disorder: BED

- ‘Den 3. spiseforstyrrelse’, ‘tvangsoverspisning’
- Kriterier for diagnosen iflg. DSM-IV:
 - Bulimisk overspisningsanfald: Indtagelse af en større mængde mad, end andre normalt, spiser, i en tidsafgrænset periode (objektiv overspisning)
 - Følelsen af tab af kontrol
 - Betydelig forpinthed/ubehag
 - Skal forekomme gennemsnitligt to gange om ugen over en periode på seks måneder
 - Ingen kompensatorisk adfærd
 - Karakteristika ved overspisningsepisoder

Karakteristika ved overspisnings-episoderne

Er forbundet med mindst tre af følgende:

- Spiser hurtigere end normalt
- Spiser indtil ubehagelig mæthed
- Spiser store mængder mad uden at være sulten
- Spiser store mængder af mad i løbet af dagen, men ingen faste måltider
- Spiser for sig selv på grund af skamfølelse over mængden
- Føler skyld eller væmmelse eller bliver deprimeret efter overspisning

Hvor mange lider af BED?

- 2-5% i den almindelige befolkning
- Op mod 33-43% blandt dem, der søger hjælp til at tabe sig
- 11-49 % af de svært overvægtige, der står over for en fedmeoperation
- Forekomsten stiger med graden af overvægt
- 2/3 er kvinder
- I Danmark (iflg. SST): 31.500 kvinder og 16.500 mænd

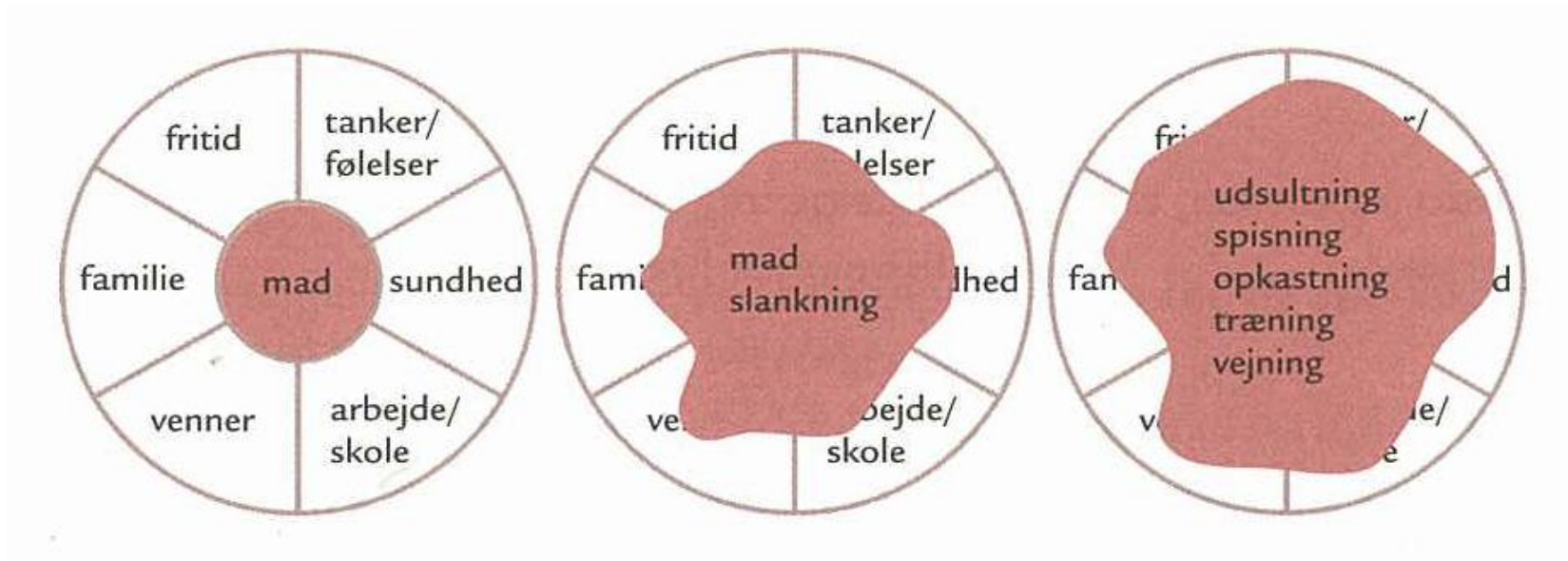
Overvægtige med BED

- Mange er konstant på slankekur
- Nogle: en konstant overvægt, andre: +/- 30-40 kg i løbet af kort tid
- Sammenlignet med overvægtige uden BED:
 - Mere alvorlig svær overvægt
 - Tidligere debut af svær overvægt
 - Tidligere debut mht. slankekur og hyppigere slankekur
 - Højere grad af kropsutilfredshed
 - Mere kaotisk spisemønster
 - Mindre kontrol over indtagelsen af mad
 - Højere energiindtagelse til måltiderne

Overvægtige med BED

- Hyppige angstproblemer (især panikangst) og langvarige kroniske bekymringer
- Flere tilfælde af aktuel og tidligere depression samt selvmordsforsøg
- Særligt personlighedstræk: Problemer med at udholde negative følelser (undgåelse) og/eller høj grad af trang til spænding og oplevelser (impulsspisning)
- Personlighedsforstyrrelser
- Komorbiditet: 70%

Forstyrret spisning og spiseforstyrrelse: Tanker om mad, vægt og krop fylder alt for meget



Transdiagnostisk tilgang til spiseforstyrrelse

- Sjældent et statisk symptombillede, men snarere en udvikling
- Mange bevæger sig reelt fra den ene diagnostiske kategori til den anden i løbet af et sygdomsforløb

Tegn på forstyrret spisning og spiseforstyrrelse

- Man spiser alene og i hemmelighed
- Overspisning er forbundet med stor skam
- Oplevelse af mangel på kontrol
- Oplevelse af at være afhængig af mad, at være 'sukkernarkoman', 'madmisbruger'
- Tanker om mad, krop og vægt fylder meget
- Man har mange regler (forbudt – tilladt)
- Sort-hvid-tænkning

Tegn på forstyrret spisning og spiseforstyrrelse (fortsat)

- Lavt selvværd
- Perfektionisme
- Ydrestyret, styret af andres forventninger
- Sårbar, 'antennerne langt ude'
- Opmærksomhedsbias
- Uhensigtsmæssige coping-strategier
- Tendens til depression, stress, kroniske bekymringer, angst

Afhængighed

- Man skelner mellem:
 - Afhængighed af *stoffer* – afhængighed af *aktiviteter*
 - *Fysisk* afhængighed – *psykisk* afhængighed
- Afhængighed af *aktiviteter*: psykisk afhængighed
- Psykisk afhængighed handler om afhængighed af *effekten* af den pågældende aktivitet

Afhængighed - definition

- Trang eller ekstremt stærkt behov
- Vanskeligheder ved at styre indtagelsen, standse eller nedsætte forbruget
- Forekomst af abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå disse
- Toleranceudvikling
- Dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
- Fortsat konsumering trods kropslige og psykiske skader

Psykisk afhængighed

- At spise velsmagende mad påvirker hjernens belønningssystem: Der frigives neurotransmittere, der er forbundet med psykisk ro, velvære og velvære = effekten eller belønningen
- Adfærd, der belønnes, har tendens til at gentages
- Med andre ord: Det VIRKER at spise!
- MEN: Virkningen er kortvarig
- Samme system aktiveres af alkohol, nikotin og narkotika, men i langt højere grad!

Årsager til spiseforstyrrelser og forstyrret spisning

- En spiseforstyrrelse kan ses som en reaktion på et eksisterende problem af psykologisk og/eller social karakter
- Spiseforstyrrelser er et resultat af en række arvelige, psykologiske, sociale og familiemæssige faktorer
- Der arbejdes med både disponerende, udløsende og vedligeholdende faktorer

Disponerede faktorer/sårbarhed

- Arv
- Personlighed
- Tidligt samspil med forældrene: Fravær, overbeskyttelse, uforudsigelig adfærd, vag og eftergivende kommunikation samt manglende fasthed omkring grænser
- Familieforhold: Misbrug, psykisk sygdom, konflikter og tab
- Omsorgssvigt: Fysisk, seksuelt og psykisk/følelsesmæssigt
- Samfundsmæssige og kulturelle faktorer

Stress-tærskel: arv og miljø

- Nogle børn er født med en lav stress-tærskel
- En lav stress-tærskel kan også skyldes erfaringer i form af gentagne traumatiske oplevelser i barndommen
- Forbigående neurokemiske processer kan etablere sig som mere permanente tilstande: *"When states become traits"*
- Tilknytningsmønstret ser ud til at have betydning for stress-niveau og tilbøjelighed til at reagere med negative følelser senere i livet

Personlighed, stress og coping

- N-faktoren måler, hvor bekymret, anspændt og ængstelig man er
- Folk, der scorer højt på N-faktoren:
 - Er mere følsomme over for stress
 - Er mere tilbøjelig til at bruge undgåelse, grublen og selvbebrejdelser til at håndtere stress og følelsesmæssigt ubehag
- Folk med en spiseforstyrrelse scorer højt på N-faktoren

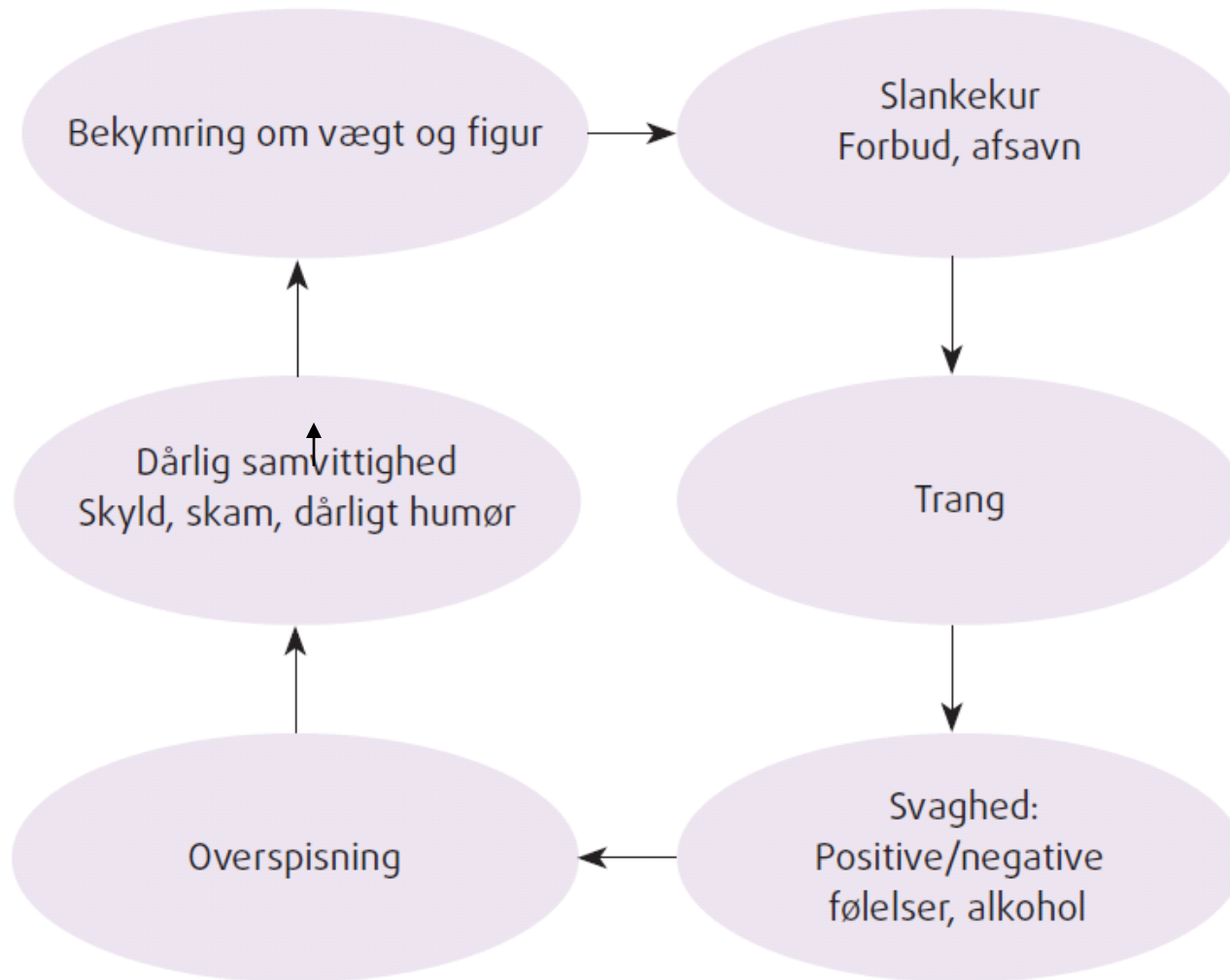
Udløsende faktorer

- Tab og konflikt
- Mobning, afvisning
- Oplevelse af at være anderledes
- Hasarderet slankekur
- Tidlig pubertet
- Store krav om præstation
- Konkurrenceidræt

Vedligeholdende faktorer

- Overspisning, fordi det fjerner fokus fra negative følelser og problemer. Og det omdefinierer problemet til at handle om mad og vægt
- Egne negative tankemønstre
- Negative følelser
- Psykisk afhængighed
- Vane
- Restriktiv spisning, slankekur og sult

Den onde cirkel



Livsstilsændringer

- Slankekur er IKKE vejen til varigt vægttab!
- Alle undersøgelser – og erfaringer - viser, at man hurtigt tager de tabte kilo på igen. Og måske lidt til...
- Slankekur har for mange regler og forbud, og forbindes med afsavn. Og de er kortvarige!
- Kontraindiceret, hvis forstyrret spisning og spiseforstyrrelse

Ny strategi: Varigt vægttab

- Screening!
- Livsstilsændring fremfor slankekur
- Alt er tilladt – med måde – og ikke hver dag!
- Fokus på mængder fremfor enkelte madvarer og næringsstoffer
- Øget bevidsthed: Adfærd, tanker og følelser
- Mindful eating: Spis med nærvær og nydelse

Hvorfor screening?

Regainere:

- Signifikant flere lider af BED og forstyrret spisning
- Signifikant flere lider af depression, angst og stress
- Dårlige strategier til at håndtere stress, negative følelser og problemer
- Signifikant hyppigere problemer med psykosociale vanskeligheder

Ny strategi: Varigt vægttab

- Screening!
- Livsstilsændring fremfor slankekur
- Alt er tilladt – med måde – og ikke hver dag!
- Fokus på mængder fremfor enkelte madvarer og næringsstoffer
- Øget bevidsthed: Adfærd, tanker og følelser
- Mindful eating: Spis med nærvær og nydelse

Spis med nærvær og nydelse

- Oplevelsen af mæthed stammer fra en kombination af:
 - hvor meget vi smager og dufter
 - hvor meget vi tygger
 - i hvor lang tid vi spiser
 - mængde og sammensætning
- Rigtigt mange spiser meget hurtigt. Og mange laver alt muligt samtidig med: kører bil, sms'er, tjekker mails, læser...
- Det tager 20 minutter, før vi registrerer, at vi er mætte

Målet for behandlingen

- Fleksibel kontrol over mad og vægt
- Regelmæssige, varierede og sunde spisevaner
- At kunne tackle negative følelser og stress på en anden måde end ved at overspise
- At lære egne behov bedre at kende og at kunne tilfredsstille dem på en mere passende måde end ved at spise
- At skille vægt og selvværd ad
- Stabilt, realistisk vægttab

‘Health at every size’

- Accept af og respekt for, at kroppe er forskellige i størrelse og form
- Sundhed skal forstås bredt
- Spisning, så der er balance mellem ernæringsmæssige behov, nydelse, sult og mæthed
- Tilpas fysisk aktivitet, der er forbundet med glæde og trivsel snarere end motion, der fokuserer på vægttab
- Fokus på livsstilsændringer frem for kun på vægttab

'Health at every size'

- Hvad er værst: Overvægt eller usunde spise- og motionsvaner?
- Raske overvægtige: 20-25 % af de svært overvægtige
- Moderat væggtab:
 - Kendte risikofaktorer for livsstilssygdomme mindskes
 - Positive faktorer som oplevet selvkontrol, self-efficacy, selvværd og meningsfuldhed fremmes