

Sveldi er alvarlegur fæðuskortur og er það skilgreint af Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) sem orkuinntaka < 900 hitaeiningar á dag. Til samanburðar þá er orkuþörf flestra ungra kvenna 2000-2500 hitaeiningar á dag. Með orðinu vannæring eða næringarskortur er átt við skort á ákveðnum næringarefnum.

Sveldi eða of lítil fæðuinntaka, hvort sem undirþyngd er einnig til staðar eða ekki, er skaðleg heilsunni og geta valdið ýmsum líkamlegum, andlegum og félagslegum afleiðingum.

Þekking á afleiðingum sveltis og vannæringar hefur fengist úr ýmsum rannsóknum á afleiðingum hungursneiða og fæðuskorts sem og rannsóknum á sjálfbodaliðum sem hafa verið settir á orkuskert fæði í ákveðinn tíma. Auk þess má að sjálfsgöðu nefna rannsóknir á einstaklingum með átröskun.

Það skal tekið fram að flest þessara einkenna ganga til baka þegar líkaminn er kominn aftur í gott næringarástand og heilbrigðri þyngd hefur verið náð. Slíkt á bæði við um líkamlegar og and- og félagslegar afleiðingar sveltis og vannæringar.

LÍKAMLEGAR AFLEIÐINGAR SVELTIS OG VANNÆRINGAR

Efnaskipti

Við svelti eða of litla fæðuinntöku fer í gang sparnaðarkerfi í líkamanum þar sem hann reynir að spara orkunotkun og forgangsraða hlutverkum sínum með því að setja þau lífsnauðsynlegustu í forgang meðan önnur hlutverk sitja á hakanum. Til að spara orku hægir á efnaskiptum líkamans og þar af leiðandi verður aukin tilhneiging til að þyngjast.

Heili og taugakerfi

Slappleiki, þreyta og orkuleysi eru mjög algengar afleiðingar of lítillar fæðuinntöku – það vantar einfaldlega bensín á bílinn! Höfuðverkur, svimi, suð í eyrum, andremma og jafnvel yfirlið geta einnig verið merki um blóðsykursfall, ofþurrk og/eða orkuskort, sérstaklega kolvetnaskort en kolvetni eru eina orkuefnið sem heilinn og taugakerfið geta nýtt. Heilinn og taugakerfi líkamans eru mjög orkukræf og nýta um 20% af orkuþörf líkamans. Hins vegar geymir líkaminn mjög lítinn kolvetnaforða og því þarf að halda blóðsykrinum uppi með reglulegum máltíðum yfir daginn.

Átköst eru líffræðileg viðbrögð líkamans við svelti og jafnvel hans eina leið til að komast í gegnum orkusnaðan dag.

Meltingarfæri

Við svelti hægir á efnaskiptum í meltingarveginum og þar sem lítil fæða fer þar í gegn þá slakna vöðvarnir í meltingarfærunum. Fæðan fer því hægar í gegnum þarma og ristil og getur slíkt valdið miklu harðlífi og hægðatregðu. Meltingin í maga gengur einnig hægar fyrir sig og því geta fylgt magaverkir, ógleði og tilfinning um úþnaninn maga. Vegna hægrar magatæmingar getur einstaklingurinn upplifað falska seddutilfinningu eftir að hafa borðað einungis lítið magn matar. Hann telur sig því vera saddan þrátt fyrir að frumum líkamans bráðvanti næringu. Aðrir geta hins vegar upplifað stöðugt hungur. Minnskað bragðskyn getur einnig orðið þar sem líkaminn hefur ekki lengur efni á að skipta ört út bragðkirtlum.

Hjarta- og æðakerfi

Hjartavöðvinn getur rýrnað eins og aðrir vöðvar líkamans og vegna orkusparnaðar getur hægst á hjartslættinum og blóðþrýstingur lækkað. Einnig getur orðið hjartsláttaróregla. Vegna næringarskorts (járn- eða B-vítamínskorts) getur orðið blóðleysi en þá á líkaminn erfiðara með að flytja súrefni til fruma líkamans. Einkenni blóðleysis eru m.a. þreyta, slen, minna viðnám gegn sýkingum og lélegt kuldaþol.

Kynhormón og frjósemi

Vannæring getur haft mikil áhrif á hormónaframleiðslu í líkamanum. Framleiðsla kynhormóna (s.s. estrógens) getur stöðvast eða brenglast því viðhald tíðahringsins telst ekki til lífsnauðsynlegrar starfsemi. Blæðingastopp eða óreglulegar blæðingar geta því verið afleiðingar sveltis, sérstaklega ef einstaklingurinn er einnig í undirþyngd, með tilheyrandi ófrjósemi.

Estrógen hefur verndandi áhrif á kalk í beinum, þ.e. heldur kalkinu inn í beinunum, en við blæðingastopp tapar líkaminn þessum verndandi þætti. Beinþynning, sem yfirleitt hefst ekki fyrr en eftir tíðahvörf, er því ein af afleiðingum langvarandi blæðingastopps.

Bein

Við sverti og vannæringu geta beinin tapað styrkleika sínum og við það verður beingisnun og getur beinþynning jafnvel hafist, sem eykur verulega líkurnar á beinbrotum. Ástæða beinþynningar er einkum orku- og næringarefnaskortur en einnig hormónabreytingar (sjá „kynhormón og frjósemi“). Styrkur beina getur einnig minnkað vegna minnkandi líkamsþyngdar.

Vöðvar

Við orkuskort, og þá sérstaklega kolvetnaskort, gengur líkaminn á próteinfoðra sinn til að umbreyta próteínum yfir í kolvetni svo heilinn og taugakerfið geti starfað, en umbreyting próteína er mun orkuminna efnahvarf en umbreyting fitu og því velur líkaminn frekar þá leið. Í kjölfarið verður oft vöðvarýrnun og vöðvaslappleiki.

Hár, húð og neglur

Hár, húð og neglur eru ekki ofarlega á forgangslista líkamans við sverti og vannæringu. Hárlos er algengt vannæringareinkenni og/eða að hárið þynnist. Við mikla vannæringu og undirþyngd getur líkaminn myndað svokölluð „líkhár“, þ.e. þunn löng líkamshár á andliti, handleggjum, baki, maga o.fl. sem er frumstætt viðbragð líkamans til að halda á sér hita.

Húðþurrkur er einnig algengur, sérstaklega við fituskort og sömuleiðis geta neglur orðið lélegar, þ.e. þunnar og klofna auðveldlega.

Stjórnun líkamshita

Líkaminn á erfiðara með að halda uppi líkamshita og við sverti og vannæringu lækkar líkamshitinn. Einnig getur orðið skortur á fitulagi undir húðinni og kulvísi er því ein af afleiðingum orkuskorts.

Svefn

Sverti og vannæring valda oft svefnleysi. Einstaklingurinn getur þá átt erfitt með að sofna, sefur síður lengi í einu, hvílist verr og/eða hefur tilhneigingu til að vakna snemma.

Ónæmiskerfið

Vannæring getur veiklað ónæmiskerfið því líkaminn hefur minni getu til að t.d. framleiða mótefni. Það verður því aukin hættu á veiru- og bakteríusýkingum og einstaklingurinn

verður líklegri til að taka upp flensur. Þeir sem fá frunsur á annað borð fá jafnvel krónískar frunsur í sveltinu.

ANDLEGAR OG FÉLAGSLEGAR AFLEIÐINGAR SVELTIS OG VANNÆRINGAR

Hugsanir

Heilinn þarf mikla orku til að starfa rétt og því hefur sverti og vannæring áhrif á heilastarfsemina og hugsanir. Þráhyggja varðandi mat er mjög algengt sveltieinkenni og geta hugsanir og jafnvel draumar um mat (sem eru boð líkamans um svengd) verið mjög miklar og getur einstaklingurinn átt erfitt með að einbeita sér að öðrum hlutum. Einbeitingarskortur og minnistap (sérstaklega á skammtímaminni) er algengt og því hefur svertið neikvæð áhrif á nám og starf. Mörgum reynist einnig erfitt að taka ákvarðanir, jafnvel þótt litlar séu.

Margir upplifa einnig brenslaða líkamsímynd og upplifa sig þá oftast þykkari en þeir eru í raun og veru.

Tilfinningar

Þunglyndi, depurð og kvíði eru algengar afleiðingar sveltis en um 80% einstaklinga með átröskun þjást af þunglyndi meðan á veikindunum stendur. Sverti og vannæring hefur einnig áhrif á skapið og ýtir undir skapsveiflur og pírring, óþolinmæði, neikvæðni og smámunasemi.

Hegðun

Vannærðir einstaklingar breyta oft hegðun sinni (ómeðvitað) því svertið hefur mikil áhrif á hugsanir og tilfinningar þeirra. Svertið veldur því oft breytingum á persónuleika, þ.e. áhrif sveltisins hylja þeirra rétta persónuleika. Árátta og þráhyggja eru nokkuð algeng sveltieinkenni og geta lýst sér í mikilli þráhyggju varðandi hreinlæti, röð og reglu, stífum rútínum, söfnunaráttu o.fl. Þráhyggja varðandi mat getur einnig leitt til breyttrar hegðunar þar sem sumir fá aukinn áhuga á eldamennsku og uppskriftum. Hegðun í kringum mat breytist oft þar sem einstaklingurinn t.d. blandar ekki matnum saman á disknum, sker matinn í litla bita og margir eiga erfitt með að borða með öðrum.

Sverti og vannæring hafa mikil áhrif á félagslega hegðun einstaklingsins. Hann hefur tilhneigingu til að einangra sig frá öðrum og svertið veldur því oft félagsfælni og félagslegri einangrun. Vegna breytinga á skapgerð getur hann einnig átt í samskiptaörðugleikum við annað fólk. Sumir upplifa tap á kynhvöt en þar spila hormónabreytingar í líkamanum og orkuleysi stórt hlutverk. Áhugaleysi, slen og sinnuleysi eru sveltieinkenni sem draga úr áhugamálum og virkni einstaklingsins og ýta enn frekar undir félagsfælni og einangrun.

Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York: Guilford Press.
Herrin M. (2003). *Nutrition counselling in the treatment of eating disorders*. Brunner-Routledge.