

Effektiv behandling av ätstörningar nu på Sophiahemmet



För 25 år sedan tog Cecilia Bergh emot sin första anorexipatient. I dag är hennes metod den behandling som visat sig vara mest effektiv vid ätstörningar. 75 procent av patienterna blir symtomfria. Nu öppnar Mando en klinik vid Sophiahemmet.

Den första patienten fick Cecilia Bergh 1993 då hon en sen kväll blev kontaktad av en akutmädlare på Huddinge sjukhus. Han hade just tagit emot en svårt sjuk 17-årig flicka som vägde knappt 30 kilo, hade ångest och självmordstankar. Flickan behövde läggas in, men den psykiatriska kliniken ville inte ta emot henne eftersom hon var för sjuk. Nu undrade läkaren, som kände till Cecilias forskningsprojekt om anorexi, om hon kunde ta emot flickan.

Och så blev det. Efter tre månaders ätträning och lugnande behandling i värme kunde flickan flytta över till öppenvården och efter ytterligare sex månader skrivas ut.

– I dag är hon en framgångsrik jurist, säger Cecilia Bergh som började forska om ätstörningar för 30 år sedan.

Forskningen gav ny behandlingsmetod

Hon och forskarkollegan Per Södersten upptäckte att personer med anorexi och bulimi har ett felaktigt ätbeteende som gör att kroppens hunger- och mättnadssignaler blir störda.

– Friska personer äter snabbt och mycket i början av måltiden och sedan lugnare i takt med att de blir mätta. Personer med ätstörning äter lika mycket och lika snabbt eller långsamt under hela måltiden, förklarar Cecilia Bergh.

Forskningsresultaten ledde fram till att de utvecklade en helt ny behandlingsmetod, Mandometermetoden, som lär patienterna att äta rätt. I behandlingen används en Mandometer, en elektronisk våg kopplad till en smarttelefon. Den registrerar hur patienten äter och ger feedback på hastighet och mängd. Patienten kan själv jämföra det mot en normalkurva och anpassa sitt ätande till den.

6/20 Personer med anorexi äter inte bara lite, de tränar också mycket. Den höga aktivitetsnivån är ett tvång som de själva inte kan kontrollera. Därför ingår i behandlingen också att de får vila en halvtimme i ett 35 grader varmt rum efter varje måltid.

– Värmen gör att den fysiska aktiviteten minskar, ångesten försvinner och det blir lättare att gå upp i vikt.

Ny klinik på Sophiahemmet

I dag har Cecilia och hennes team behandlat över 1 500 patienter med ätstörningar till symptomfrihet. Det finns Mandometerkliniker i Huddinge, Danderyd, Alingsås och sedan april 2019 också på Sophiahemmet.

Till en början möttes Mandometermetoden av motstånd. Kritikerna hävdade att ätstörningar har en psykologisk förklaring och ska behandlas med samtalsterapi och medicinering.

Nu har behandlingen fått erkännande i stora delar av vården och sedan 1997 har Mando vårdavtal med Stockholms läns landsting, numera Region Stockholm, för behandling av anorexi och bulimi och sedan januari i år även hetsättningsstörning. Mando vann 2018 upphandlingen för hela Region Stockholm och är nu den största behandlingsverksamheten i Sverige.

Utlösande faktorer

– I vår forskning kan vi inte se att anorexi och bulimi har psykologiska orsaker. Däremot har vi hittat två utlösande faktorer – bantning och hög fysisk aktivitetsgrad. Inte oväntat är det därför tio gånger så vanligt med ätstörningar inom idrotten än i samhället generellt, säger Cecilia Bergh.



Hon stödjer sitt uttalande på omfattande forskning. Hittills har det publicerats 200 forskningsartiklar och 13 doktorsavhandlingar och fler studier är på gång.

– Statistiken visar att 75 procent av våra patienter blir symtomfria och av dem är 90 procent friska också efter fem år.

Cecilia Bergh kan inte säga att anorexi är vanligare i dag än tidigare. Däremot är problemet mer uppmärksammat. Något som i sig är positivt för då blir det lättare för drabbade att få behandling.

– Men min förhoppning är att vi ska kunna arbeta mer förebyggande och på så sätt undvika att barn och ungdomar utvecklar ett stort ätande. Vem vet, kanske kommer det att gå att köpa en Mandometer på apoteket, säger Cecilia Bergh.

Mandometerkliniken vid Sophiahemmet tar emot patienter från hela Stockholms län. De kan söka själva via egen anmälan, så kallad egenremiss, via Mandometerklinikens hemsida. Även patienter utanför Stockholm är välkomna, men de måste remitteras via läkare i sitt eget landsting.

Kliniken har en slutenvårdsavdelning för 16 patienter, samt en öppenvårdsmottagning som kan ta emot 40 patienter varje dag.

Text: Inger Sundelin

Foto: Pia Hultkrantz och David Roos