

Wish to be thinner. Development and prediction of disturbed eating: a longitudinal study of Swedish girls and young women

Josefin Westerberg Jacobson

Fil.dr., beteendevetare, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet, Box 564, 751 22 Uppsala. E-post: josefin.westerberg-jacobson@pubcare.uu.se.

Avhandlingens huvudsyfte var att studera utveckling och prediktion av störda ätbeteenden bland 7-20-åriga flickor och identifiera risk och skyddsfaktorer. Under de senaste decennierna har prevalensen av ätstörningar och viktproblem bland ungdomar, speciellt unga kvinnor, ökat och därmed blivit en viktig hälsofråga. Kunskap om risk och skyddsfaktorer för utveckling av ätstörningar är av stor betydelse för att kunna genomföra relevanta förebyggande åtgärder.

Totalt 1279 flickor i åldrarna 7-15 år deltog i projektet samt deras föräldrar. Rekryteringen av deltagarna skedde genom ett slumpmässigt, stratifierat urval av skolklasser i Uppsala län. Projektet hade en longitudinell design över 7 år. Faktorer som predicerade stort ätbeteende var en önskan att bli smalare, högre BMI än kamraterna, flickornas egna och pappans attityder till mat/ätande åt ett mer problematiskt håll, mammans skattning av perfektionism och flickornas upplevelse av mindre trivsamma relationer i familjen. Skyddande faktorer var lågt BMI och mer hälsosamma attityder till mat/ätande, speciellt influerat av hög självkänsla samt låg till medelhög grad av perfektionism.

Önskan att bli smalare visade sig vara en riskfaktor och därför undersöktes om önskan att bli smalare hade betydelse för flickornas livsstil. Bland de flickor som följdes över 5 år uttryckte de som önskade sig smalare att de skulle bli mer omtäckta om de var smalare, de hoppade över

måltider oftare, de åt frukost ensamma oftare och hade ett högre BMI jämfört med de flickor som inte önskade sig smalare. Flickor som önskade sig smalare hade fyra gånger högre risk att utveckla ett stort ätbeteende 5 år senare än de flickor som inte hade denna önskan. Flickornas motiv till att bli smalare visade att det var viktigt för dem att leva upp till smalhetsidealet. Hälsosamma viktminskningsmetoder var vanligast men extrema viktminskningsmetoder ökade med ökande ålder.

Avhandlingsarbetet visar att en önskan att bli smalare, BMI, attityder till mat/ätande, familjeinfluenser och perfektionism är viktiga faktorer för utvecklingen av störda ätbeteenden för flickorna. Skyddande faktorer ser ut att vara hög självkänsla, lågt BMI, låg till medelhög grad av perfektionism och mer hälsosamma attityder till mat/ätande. Smalhetsidealet internaliseras tidigt. Hälsopedagoger och skolsköterskor bör hjälpa ungdomar och deras familjer att fokusera mindre på vikt och istället fokusera på att hjälpa ungdomar att få sunda kostvanor och fysisk aktivitet som kan underhållas kontinuerligt. Denna typ av förebyggande insatser tar ett brett spektrum av ät- och viktproblem i beaktande.