STOB-værktøjet

Spørgsmål Til børn og unge Om BED

Introduktion

De fleste kender nok til at spise for meget en gang i mellem, for eksempel til højtider, fødselsdage, eller hvis nogen serverer noget mad, man virkelig godt kan lide. Den slags overspisning er helt almindelig. Men der findes også en anden type overspisning, hvor man blandt andet kan opleve at miste kontrollen over, hvad, hvor meget, eller hvor hurtigt man spiser. Her kan man føle sig ude af stand til at stoppe spisningen, også selvom man ikke er sulten eller har fået ondt i maven. Nogle beskriver det, som om man er på et tog, der kører, og man kan ikke stoppe det eller hoppe af.

Den type overspisning, hvor man oplever at miste kontrollen over sin spisning, kan se ud på to måder:

1. I den ene spiser man en stor mængde mad på ret kort tid. Man går typisk på jagt efter mad i skabe og skuffer og ender måske med at spise en masse mad hurtigt, for eksempel en sandwich, en bolle med pålæg, chokoladekiks og en portion is.
2. I den anden spiser man en mængde mad, som kan opfattes som normal af andre, men hvor man alligevel har følelsen af at miste kontrollen og ikke kunne styre spisningen.

Det er oplevelsen af at miste kontrollen, når man spiser, der er afgørende for, om der er tale om Binge Eating Disorder (BED). **Nedenfor er der 6 spørgsmål, som du skal besvare, så godt du kan.**

Spørgsmål

1. Har du inden for de sidste 3 måneder haft episoder, hvor du har overspist?

   ☐ **JA** ☐ **NEJ**

2. Hvis ja til spørgsmål 1, hvor mange gange om ugen har du haft episoder med overspisning inden for de sidste 3 måneder?

   ☐ **Mindre end 1 gang** ☐ **1-2 gange**
   ☐ **3-4 gange** ☐ **mere end 4 gange**

3. Oplever du at miste kontrollen i forbindelse med en overspisning, så du for eksempel har svært ved at styre hvad, hvor meget, eller hvor hurtigt du spiser?

   ☐ **JA** ☐ **NEJ**

4. Oplever du at overspise, når du ikke er sulten eller at fortsætte selvom du har fået ondt i maven?

   ☐ **JA** ☐ **NEJ**

5. Overspiser du i skjul? Det kan for eksempel være, at du kun overspiser, når du er alene hjemme, at du gemmer papir og poser fra maden væk, eller at du kun spiser mad, der allerede er åbnet for, så det ikke kan ses?

   ☐ **JA** ☐ **NEJ**

6. Oplever du at føle skyld, skam eller at blive ked af det, når du har overspist?

   ☐ **JA** ☐ **NEJ**

Nationalt Center for Overvægt
Livet med mere

caretoons

©2024. Materialet er udviklet i et samarbejde mellem Nationalt Center for Overvægt og Caretoons ApS som en del af projektet STOB. Projektet er finansieret af Sundhedsstyrelsen og har til formål at udvikle et screeningsværktøj til almen praksis til tidlig opsporing af tvangsoverspisning/Binge Eating Disorder (BED) hos børn og unge samt at udbrede viden om lidelsen i almen praksis samt til patienter og pårørende.