

# Trening og kostholdsveiledning mot spiseforstyrrelser

En ny behandling som kombinerer fysisk aktivitet og kostholdsterapi, er under utprøving, og Maria Bakland har skrevet doktorgradsavhandling om erfaringene til pasienter og terapeuter.

**Maria Bakland**

Doktorgrad

Spiseforstyrrelse

Trening

Kosthold

«Patients' and therapists' experiences with a new treatment for eating disorders, combining physical exercise and dietary therapy. An interview study»

Norges idrettshøgskole i samarbeid med UiT-Norges arktiske universitet har stått bak en utprøving av en ny behandling for spiseforstyrrelser i et randomisert, kontrollert design. Den nye behandlingen, som kombinerer Fysisk Aktivitet og Kostholds Terapi (FAKT) skal ha vist seg omtrent like effektiv i å redusere symptomer som tradisjonell kognitiv atferdsterapi. Formålet med Maria Baklands avhandling var å finne ut av hvordan pasientene opplevde å delta i FAKT, samt hvordan terapeutene med bakgrunn i idrettsmedisin og ernæring opplevde å gjennomføre denne behandlingen.

- Doktorand: Maria Bakland

- Disputas: 24. september 2020
- Utgått fra: Universitetet i Tromsø

## Tre svar fra Bakland

### 1. Hva tilfører denne forskningen av ny innsikt?

Resultatene fra de kvalitative studiene viste at terapeutene var svært komfortable med å gjennomføre FAKT. De opplevde at deres fagbakgrunn var relevant og nyttig, spesielt deres kompetanse innen fysisk aktivitet og ernæring. Pasientenes erfaringer støttet opp under terapeuterfaringene i den forstand at de opplevde terapeutene som gjennomgående både komfortable og kompetente. Pasientene anga også at FAKT var til hjelp i deres tilfriskningsprosess derved at de fikk prøve ut konkrete måter å håndtere symptomer på som fungerte i hverdagen. De opplevde også å få et sunnere forhold til fysisk aktivitet og til å etablere et mer regelmessig måltids- og spisemønster. Disse resultatene bygger opp under resultatene fra den randomiserte studien i den forstand at man med større grad av sikkerhet kan si at FAKT ikke bare er effektiv, men også oppleves som virksom og nyttig for dem som har deltatt.

2. **Hvilke metoder har du brukt og hvorfor?** I tre delstudier ble det gjennomført kvalitative intervjuer med til sammen 30 deltakere fra behandlingen, både terapeuter, pasienter som fullførte behandlingen og pasienter som ikke fullførte. Intervjumaterialet ble analysert ved hjelp av tematisk analyse.

3. **Hvem vil kunne dra nytte av forskningen i klinisk praksis?** Forskningen er viktig for et stort antall mennesker med spiseforstyrrelser som av en eller annen grunn ikke kommer til, eller nås av det ordinære behandlingstilbudet. Avhandlingen har også vist at terapeuter innen idrettsmedisin og ernæring kan ha en mye mer aktiv behandlerrolle enn hva som er tilfelle for etablerte psykoterapimetoder.