

## Wissenswertes über Essstörungen

Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Binge eating disorder und Adipositas: So lauten die häufigsten Essstörungen unserer Zeit.

Am Beginn einer Essstörung steht häufig eine Beeinträchtigung des Selbstgefühls. Dies führt zu einer Störung der Selbstwahrnehmung – insbesondere des Körperbildes. Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie ein Gefühl der Unzulänglichkeit, ein niedriges Selbstwertgefühl oder eine starke Abhängigkeit von der Meinung anderer begünstigen dabei die Erkrankung.

Im Rahmen einer Therapie beziehungsweise Behandlung von Essstörungen werden die individuellen psychischen Entstehungs- und Aufrechterhaltungsfaktoren identifiziert und störungsspezifische Bewältigungsstrategien erarbeitet. Ziel ist in erster Linie eine Verbesserung der Lebensqualität – vorrangig durch einen Abbau negativen Denkens in Bezug auf den eigenen Körper, verbunden mit einer Stärkung des Selbstwertgefühls. Im Sinne einer multimodalen Therapie wird dabei auch das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Patienten modifiziert.

Vorsichtig und behutsam wird das Essen in gesundem Maß wieder erlernt. Ziel ist es, dass Sie wieder in der Lage sind, Ihrem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl zu folgen – und dass Sie regelmäßig und genussvoll essen und trinken können, ohne dass Ihre Gedanken dabei ständig um Ihr Körpergewicht und Ihre Figur oder um den Kaloriengehalt Ihrer Nahrung kreisen.

### **Ernährungstherapie:**

Ernährung ist immer mehr als reine Nährstoffaufnahme, aber ohne ausreichende Versorgung des Körpers mit den notwendigen Nährstoffen, verfehlt sie ihre grundlegende Funktion: Den Körper in einem gesunden, leistungsfähigen, widerstandsfähigen und zuverlässigen Zustand zu erhalten.

Neben der offensichtlichen Notwendigkeit beeinflusst unsere Ernährung unseren Alltag, unser Wohlbefinden und unsere Zukunft – nämlich dann, wenn wir uns fehlernähren und damit Erkrankungen die Tür öffnen oder wenn wir uns adäquat um unsere Ernährung kümmern und dadurch präventiv handeln, um unsere Gesundheit möglichst lange zu erhalten.

Wenn Erkrankungen, die mitbedingt durch eine Fehlernährung sind, auftreten, kommt die Ernährungstherapie ins Spiel: sie zielt darauf ab, durch die alltägliche Nahrungsaufnahme den gesundheitlichen Zustand zu verbessern oder ein Fortschreiten der Erkrankung(en) zu verhindern. Dabei geht es nicht nur um die körperliche Versorgung durch die Ernährung, sondern auch um den individuellen Umgang mit Lebensmitteln sowie das emotionale und psychosomatische Erleben dabei. Ein weiterer relevanter Faktor ist die Ernährung im Hinblick auf die soziale und kulturelle Dimension, da diese sie maßgeblich beeinflussen. Ernährungstherapie ist ein Baustein einer ganzheitlichen Behandlung und soll die ärztliche Therapie unterstützen.

Neben der Ernährungsbildung richtet sich Ernährungstherapie auch an die körperliche Wahrnehmung in Bezug auf das Essen – das Erkennen von Hunger oder Sättigung, Reaktionen des Körpers auf bestimmte Lebensmittel und die Wahrnehmung von Signalen, die unser Körper uns sendet und uns zu einem intuitiven Essverhalten führen kann.

Zu Beginn einer Ernährungstherapie lernen sich Beraterinnen und Berater und Klientinnen und Klienten kennen und werfen einen ersten Blick auf den aktuellen Zustand und das vorherrschende Ernährungsmuster. Dazu gehört neben einer gründlichen Anamnese in der Regel auch ein Ernährungsprotokoll über mehrere

Tage inkl. Symptomatik und Gefühlen, die durch einzelne Mahlzeiten ausgelöst werden können. Auch andere Lifestylefaktoren wie Bewegung, Stress und Schlafrhythmus können ein Thema sein. Das Protokoll wird anschließend zusammen ausgewertet und nötige Anpassungen, Optimierungen und Ziele besprochen. Im Verlauf der Therapie finden regelmäßige Treffen statt, um den Fortschritt zu dokumentieren, weitere Schritte zu definieren und Hilfestellungen für die Klienten geben zu können. Ziel ist hierbei auch, die besprochenen und nötigen Schritte in den Alltag zu übernehmen und mögliche Alltagshürden auszuräumen.

Das eine ausgewogene Ernährung nicht nur für unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch für die psychische Gesundheit wichtig ist, bestätigen immer mehr (auch großangelegte) Studien. Die Ernährungsgewohnheiten können sich förderlich oder auch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken.

Über bestimmte Nervenbahnen, die sogenannte Darm-Hirn-Achse, kommunizieren unser Bauch und unser Gehirn ständig miteinander. Bestimmte Arten von Darmbakterien, genauer gesagt ihre Stoffwechselprodukte, die im Zusammenhang mit der jeweiligen Ernährung des Menschen stehen, scheinen das seelische Gleichgewicht positiv verändern zu können. Mit einer geeigneten Ernährung können wir somit einen entscheidenden Einfluss auf die Zusammensetzung der Darmbakterien nehmen.

Durch eine gesunde Ernährung verbessert sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Sich mit der eigenen Ernährungsweise wohlfühlen ist ein wichtiger Faktor für allgemeine Lebenszufriedenheit. Auch im Falle einer Erkrankung selbst etwas tun zu können und damit die Gesundheit zu unterstützen, ist oft hilfreich und über die Ernährung möglich. Die Ansprüche, die an unsere Ernährung gestellt werden, sind jedoch auch oft hoch, dass der Wunsch, sich richtig zu ernähren, auch zu einer Belastung werden kann. Nicht zuletzt, weil es oft schwer zu durchschauen ist, welche Ernährungsempfehlungen tatsächlich sinnvoll sind und welche weniger. Deswegen kreist die Frage nach der richtigen Ernährung nicht ausschließlich darum, was tatsächlich gegessen wird,

sondern auch darum, warum und wie wir uns damit fühlen. In Phasen des Glücklichseins fällt uns eine ausgewogene, „gesunde“ Ernährung oder auch das Abnehmen oftmals viel leichter, als in schwierigen oder sehr stressigen Lebensphasen.

Eine Zusammenfassung diverser Studien konnte zeigen, dass sich Stress und Depressionen negativ auf das Wachstum (wichtiger) Darmbakterien auswirken können, was wiederum zu einem erhöhten Risiko für Stressanfälligkeit, Depression und einer ungünstigen Nahrungswahl führen kann. Auf der anderen Seite beeinflusst die Erkrankung selbst oft das Essverhalten der Betroffenen.

Durch chronischen Stress wird das sympathische Nervensystem dauerhaft aktiviert, welches wiederum zu einer Aktivierung des Immunsystems und einem erhöhten Level an entzündungsfördernden Zytokinen (Botenstoffe) führt.

Die körpereigene Herstellung von bestimmten entzündungsfördernden Botenstoffen kann zum Beispiel durch die Aufnahme von mehr Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren verringert werden. Das kann in der Ernährung umgesetzt werden, indem anstelle von Fleisch, mehr fettreicher Fisch gegessen wird und mehr von speziellen, hochwertigen Pflanzenölen in die Ernährung integriert werden.

Auch die Reduktion von Übergewicht spielt hier eine entscheidende Rolle. Fettgewebe ist ein hormonaktives Gewebe und produziert bestimmte entzündungsfördernde Stoffe, die im gesamten Körper unter Anderem sogenannte „stille Entzündungen“ vermitteln. Aktuelle Studien zeigen hier, dass eine ausgewogene Ernährung mit reichlich verschiedenfarbigem Obst und Gemüse, Milchprodukten mit einem niedrigen Fettanteil sowie Nüssen, Samen und hochwertigen Ölen positiv auf die Symptome bei psychischen Erkrankungen wirkt.

Es existieren enge Beziehungen zwischen dem Essverhalten und dem psychischen Befinden. Wir essen, um zu feiern, um sich zu belohnen, um sich zu entspannen oder um sich zu trösten. Solche emotionalen Ausdrucksformen

gehören zu einem normalen Essverhalten dazu, werden aber problematisch, wenn Menschen in Bezug auf einzelne dieser Funktionen nicht mehr über Handlungsalternativen zum Essen verfügen. Dann nämlich ist eine übersteigerte Nahrungsaufnahme (zum Beispiel, um sich zu trösten) programmiert, und dem Übergewicht wird der Weg geebnet.