

# Adipositas und Essstörungen

## 26.8.2009



# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “macht stark”, “ist gesund”

# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “macht stark”, “ist gesund”
  - ◆ Vollkornbrot
  - ◆ Joghurt
  - ◆ Müsli

# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “mag ich nicht”

# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “mag ich nicht”
  - ◆ Vollkornbrot
  - ◆ Joghurt
  - ◆ Müsli

# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “macht dick” und “macht nicht stark”

# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “macht dick” und “macht nicht stark”
  - ◆ Schokolade
  - ◆ Hamburger
  - ◆ Pommes Frites

# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “mag ich”

# Aufklärung tut not ?

- Studie an 2900 Familien mit Kinder zwischen 4 und 16 Jahren
- Einstufung von Lebensmitteln auf Karten nach “mag ich”
  - ◆ Schokolade
  - ◆ Hamburger
  - ◆ Pommes Frites

# Aufklärung tut not ?

- Aufklärung funktioniert in Hinblick auf Wissensvermittlung,
- erreicht aber hinsichtlich Präferenz und damit Essverhalten das Gegenteil des Gewünschten
- Verknappung/Verbot erhöht die Präferenz
  - Hummer, Austern und Champagner

# “Übergewichtige sind undiszipliniert” ?

- Normalgewichtige
  - ◆ essen meist mit Lust und langsam
  - ◆ essen in der Regel, worauf sie Lust haben
  - ◆ so viel, wie sie wollen
  - ◆ tun sich beim Essen keinen Zwang an
  - ◆ hören auf, wenn sie keinen Appetit mehr haben
- Übergewichtige
  - ◆ essen häufig mit schlechtem Gewissen und schnell
  - ◆ essen häufig, wenn sie keinen (leiblichen) Hunger haben
  - ◆ disziplinieren sich immer wieder zu rigorosen Diäten
  - ◆ hören auf zu essen, wenn nichts mehr da ist oder der Teller leer ist

# Die Herausforderung für Gefährdete

- Unser Körper ist eingerichtet auf
  - ◆ Unregelmässige, gerade ausreichende Kalorienzufuhr
  - ◆ Viel essen, wenn viel verfügbar ist
  - ◆ Schnell essen, wenn Konkurrenz da ist
  - ◆ Viel Bewegung (Jagen)
  - ◆ “sich freuen, wenn man satt wird”
- Unsere Umwelt bietet
  - ◆ Wenig Notwendigkeit für Bewegung
  - ◆ Überangebot an Nahrung (insgesamt + Portion)
  - ◆ Preiswert fettreiches, appetitsteigerndes Essen
  - ◆ “sich ärgern, wenn man nicht mehr essen kann”

# Essstörungen liegen vor:

- überdauernde Abweichung vom wünschenswerten Ausmaß der Aufnahme von Nahrung.
- ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“ hinsichtlich der:
  - ◆ Nahrungsaufnahme oder
  - ◆ Verweigerung/Vermeidung der Nahrungsaufnahme
- häufig mit einer negativen Einstellung zum eigenen Körper verbunden
- Beeinträchtigung der sozialen Kontakte durch das Essverhalten

# Was ist gestörtes Essverhalten?

Normales Essverhalten	Gestörtes Essverhalten
Funktionierender Hunger- und Sättigungsmechanismus	Keine Empfindung für Hunger- und Sättigung
Nahrungsaufnahme erhält die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit	Körperliche Schädigung
Genuss des Essens	Zwanghaftes Essen oder Kontrollverlust beim Essen
Soziale Funktion des Essens	Essverhalten be-/verhindert sozialen Kontakte

# Essstörungen – multifaktorielle Ursachen:

- soziales Umfeld (Familie, Freunde, Schule etc.)
- Gesellschaft (Idealisierung körperlicher Maße)
- Medien (Schlankheitsideal wird an pos. Attribute gekoppelt, z.B. Attraktivität, Glück, Erfolg)
- individuelle und Persönlichkeitsfaktoren  
(Pubertätsphase/Autonomiebestreben, niedriges Selbstwertgefühl, niedrige Frustrationstoleranz, Lebenskrisen)
- Biologische Faktoren

# Therapeutische Grundprinzipien für die Behandlung von Essstörungen

- Hungern provoziert Essattacken und “Jojo-Effekt”
- Essen ohne körperlichen Hunger hat eine Funktion, die ersetzt werden muss
- Wer Langeweile, negative Gefühle etc. mit Essen beantwortet, kann alternative Bewältigung lernen
- Ein stabiles Selbstwertgefühl und selbstbewusstes Auftreten macht Essen zur Kompensation unnötig

# Wege zur Hilfe:

- Unser Körper reguliert unser Gewicht zum Normalen, wenn wir:
  - ◆ **Mit Genuß essen**
  - ◆ **Langsam essen**
  - ◆ **Auf (körperlichen) Hunger und Sättigung achten**
  - ◆ **Uns ausreichend bewegen**