



Rigide oder flexible Esskontrolle – Welcher Weg führt zum Wunschgewicht?

Nahrung ist die Energie für den Körper. Ohne sie würden wir nicht überleben. Aber was passiert, wenn Essen unkontrolliert oder etwa unter zwanghafter Kontrolle geschieht? Auf welche Art und Weise kontrolliert werden kann, wird zwischen der rigiden und flexiblen Esskontrolle unterschieden.

Rigide Esstypen agieren nach dem „Alles oder nichts Prinzip.“ In der einen Phase wird alles verboten, was schmackhaft ist – besonders Süßigkeiten und Leckereien - und es wird gegessen, was kalorienarm ist. Dabei kommt es auf den Geschmack in dieser Situation nicht an. In dieser Phase wird meist eine Diät mit starker Nahrungseinschränkung gehalten. Bei veränderten Tagesstrukturen oder besonderen Ereignissen (z.B. Gewichtsstillstand), bricht dieses Kontrollsystem ein. Die zweite Phase ist die Folge: Es wird gegessen was schmeckt, auf die Menge wird nicht mehr geachtet. Es wird zügellos gegessen. Oft kommt es in solchen Situationen zu Gewichtszunahmen.

Vielleicht kennen Sie diese Situation: „Ich habe morgens bereits etwas über die Stränge geschlagen, da ich zwei Brötchen mehr als sonst gegessen habe. Den restlichen Tag über versuche ich Diät zu halten, um die Brötchen von morgens auszugleichen. Jedoch bricht diese massive Restriktion abends ein und ich esse, wonach mir ist. Jetzt ist es eh egal!“ Dieses Verhalten wird als rigides Kontrollverhalten verstanden.

Die flexible Esskontrolle funktioniert nach dem „Mehr oder weniger Prinzip.“ Es werden keine restriktiven Diäten mit Nahrungsmittelverboten praktiziert. Die Gewichtskontrolle wird als lebenslange Maßnahme und Aufgabe verstanden. Dazu gehört auch, sich Süßigkeiten und Leckereien in begrenzten Mengen zu gönnen. Dennoch werden kalorien- und fettarme Lebensmittel bevorzugt. Andere Speisen werden jedoch auch gegessen. Es gibt keine Lebensmittelverbote!

Wie setze ich nun die flexible Esskontrolle um?

Zunächst ist zu sagen, dass eine Umstrukturierung von einer rigiden/starren Esskontrolle hin zu einer flexiblen Esskontrolle ein langer Lernprozess ist. Dieser ist nicht von heute auf morgen getan! Es ist wichtig, dass die Essregeln flexibel formuliert werden. Es ist darauf zu achten, sich selbst einen gewissen Handlungsspielraum einzuräumen, bei dem es Platz für Überschreitungen geben darf. Bei Überschreitungen ist es wichtig, dass dort Regeln formuliert werden, die einem selbst zurück ins Gleichgewicht aus Lust und Verzicht verhelfen.

Emilie Stiehm, Praktikantin bei Sabrina Thaden im Zeitraum 08/20-12/20. Rigides und flexibles Essverhalten ist zentrales Thema in der Arbeit.