



2.0. Ist Essgestört das neue Normal?

Entwickeln wir uns zu einem Land der Essgestörten? Das scheint eine provokative Frage zu sein, jedoch finden sich immer mehr Tendenzen zum Extremen, wenn wir uns das Essverhalten der Menschen detaillierter betrachten:

Die Menschen werde heutzutage überflutet mit Ernährungsinformationen, die sie zu jeder Zeit über verschiedene Medien erfragen und auch austauschen können. Diese Flut von Informationen kann auch verunsichern, denn auf verschiedenen Kanälen, beispielsweise online Portalen werden unterschiedliche Ernährungsempfehlungen gegeben. Was stimmt nun aber und wann könnte es sich um ein „Ernährungsmythos“ handeln? Unter „Ernährungsmythen“ könnte man Ernährungsaussagen verstehen, die wissenschaftlich nicht belegt sind, aber eine große Resonanz in unserer Bevölkerung finden. Als Beispiel kann genannt werden „Kartoffeln machen grundsätzlich dick“ und „Ananas macht schlank“. Starre Ernährungsvorgaben werden von vielen Produktherstellern und Abnehmprogrammen beworben, bei denen das Gefühl einer hohen Gewichtsabnahme erreicht wird. Kurzfristig wird dies beim Durchführen meist auch immer erreicht.

In unserer heutigen Bevölkerung kursiert die Einstellung: Eine gesunde Ernährung und ein schlanker Körper haben nur etwas mit Disziplin zu tun! Übergewichtige oder gar adipöse Menschen sind disziplinlos und faul. Fast alle Ernährungsprogramme zur Gewichtsabnahme von übergewichtigen und adipösen Menschen orientieren sich an einer Wissensvermittlung und der Einhaltung von starren / restriktiven Diätmaßnahmen. Als wüssten diese Menschen nicht, dass sie mehr Gemüse als Schokolade am Tag verzehren sollten. Dabei beschäftigen sich gerade adipöse Menschen, wie auch anorektische und orthorektische Menschen überdurchschnittlich stark mit dem Essen. Adipöse Menschen wissen oft sehr viel über Ernährung, können oft aber eine ausgewogene und kalorienbewusste Ernährung nicht oder nur zeitweise umsetzen. Der Druck durch restriktive Diätmaßnahmen, durch den alleinigen Fokus auf Ernährungswissen und Disziplin ist in der Regel nicht zielfördernd. Es führt zu einem rigiden Essverhalten. Rigides Essverhalten bedeutet

Verbot bestimmter Lebensmittel, strenge Regeln, und dass Diätphasen mit Phasen abwechseln, in denen das Essverhalten nicht besonders gezügelt ist. Die meisten übergewichtigen und adipösen Menschen befinden sich jahrelang in Extremen bezüglich der Esskontrolle. Entweder kontrollieren sie ihre Ernährung sehr starr, zählen Kalorien, bewerten Lebensmittel streng nach gut und böse und verbieten sich sehr viele Lebensmittel. Diese Kontrolle ist langfristig nicht aufrechtzuerhalten, denn sobald ein unvorhersehbares Ereignis eintritt, Stress vorhanden ist oder die Waage nicht mehr das gewünschte Ergebnis anzeigt, bricht das gesamte Kontrollsystem um nach dem Motto „Nun ist es egal“. Nach der extrem strengen Kontrolle erfolgt nun die Phase, in der fast gar nicht mehr kontrolliert wird. Es gibt nur schwarz und weiß, kein grau. Darüber hinaus ist zu berücksichtigen, dass viele Menschen alles über Ernährung wissen können, es aber trotzdem nicht umsetzen können, denn zwischen Wissen und Umsetzung besteht eine Kluft. Und in dieser Kluft befinden sich Themen wie zum Beispiel das emotionale Essen. Essen hat nämlich nicht nur die Funktion einer Energie- und Nährstoffversorgung, sondern für viele Menschen erfüllt es auch Funktionen wie Belohnung, Entspannung, Frustabbau oder wird bei Langeweile angewandt. Wenn dies relevant ist, dann wird das starre Kontrollsystem nicht dauerhaft aufrechtzuerhalten sein. Dies hat nichts mit reiner Disziplin zu tun. Wer nur das Argument der Disziplin vor Augen führt, der nimmt als Grundvoraussetzung an, dass Menschen beispielsweise keine Emotionen haben und funktionsfähig wie Computermaschinen sind.

Neben den extremen Essverhaltenstypen im Bereich Adipositas und Übergewicht nehmen auch Extremformen bei Normalgewichtigen zu. Viele wollen in der Ernährung alles perfekt machen und orientieren sich dabei immer mehr an Zahlen und Fakten statt auf Körperwahrnehmungssignale zu achten. Diese Ausrichtung kann auch als Orthorexie bezeichnet werden.

In meiner Ernährungstherapie steht das Essverhalten im Fokus! Statt einer Orientierung auf zahlenbasierten Größen und Fakten (Kalorien, Menge an Kohlenhydrate, Gewichtszahl), arbeiten wir Schritt für Schritt an der Umstellung von ungünstigen Essgewohnheiten. Eine langfristige Ernährungsumstellung funktioniert nicht innerhalb von zum Beispiel zwei Monaten. Es ist die Frage: Kann Jemand, der beispielsweise seit 20 Jahren mit Adipositas und ungünstigen Essverhaltensweisen

zu kämpfen hat, dies in zwei Monaten wirklich ändern? Wir lernen viele Techniken, um ein flexibles und achtsames Essverhalten aufzubauen. So können wir beispielsweise mit dem funktionalen Bedingungsmodell im ersten Schritt erst mal feststellen, was löst meine unkontrollierte und hochkalorische Nascherei aus? Mit dieser Methode können wir tief Situationen, Gedanken, Emotionen und die darauf erfolgten Verhaltensweisen verstehen. Denn viele Menschen essen etwas, was nicht ihrem Konzept entspricht und dann nehmen sie die anschließenden Schuldgefühle wahr. Nur werden Schuldgefühle das Verhalten der Menschen nicht ändern! Die Formel „Erkennen, Akzeptieren, Transformieren“ ist ein Beispiel im Prozess der Verhaltensänderung. Im Repertoire habe ich viele weitere Strategien, um Schritt für Schritt Essverhalten zu entwickeln. Dabei ist mir ein Gleichgewicht sehr wichtig, abseits von Extremen. Es gibt keine Lebensmittelverbote und auch Druck sollte kein Bestandteil beim Umgang mit der Ernährung sein.

Autorin: Sabrina Thaden