

Ernährungstherapeutisches Verhaltenstraining bei dysfunktionalem Essverhalten

(Kein Stress mehr mit dem Essen)

geeignet zur Vorlage bei der Krankenkasse

Diagnostik:

1. Was ist dysfunktionales Essverhalten?
2. Was ist eine Essstörung?

1. Was ist dysfunktionales Essverhalten?

Ursache

- Warum eine Person ein dysfunktionales Essverhalten entwickelt, ist multifaktoriell.
- Wie und/oder was eine Person isst bzw. vermeidet zu essen, führt zu körperlichen oder psychischen Beschwerden, die sich dann in der Folge gegenseitig weiter verstärken.

in Bezug auf Gefühle/Emotionen und Emotionsregulation:

- Essen wird benutzt um Gefühle zu regulieren:
z.B. mit Essen trösten, weil man einsam oder traurig ist, mit Essen belohnen, erst essen, wenn man etwas erledigt hat auch wenn man hungrig ist, mit Entzug von Essen bestrafen, weil man vorher etwas „falsch“ gemacht hat (und vieles mehr)

in Bezug auf das eigene Körpergewicht:

- Kontrolle des Gewichts durch Kontrolle des Essverhaltens, der Nahrungsmenge und der Nahrungsauswahl
- sehr häufige bis ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Essen, dabei das Gefühl der Unzufriedenheit mit sich selbst und/oder dem Gewicht
- regelmäßige immer wiederkehrende oder dauerhafte Kontrolle des Gewichts durch Diäten
- dabei oft (sehr) strikte Ernährungspläne,
- vermeiden und Ausfallen lassen von Mahlzeiten zur Regulierung des Gewichts
- dauerhafter oder teilweise Verzicht auf vermeintlich dick machende oder ungesunde Nährstoffe (z.B. auf Fett oder auf Kohlenhydrate bzw. auf Lebensmittel (z.B. keine Nudeln, kein Brot, keine Schokolade, keine Wurst,...))

In Bezug auf körperliche Beschwerden und/oder alle Formen von Verdauungsbeschwerden

- ständige Beschäftigung mit dem Essen aufgrund von Angst vor Unverträglichkeiten oder der Angst, dass ein Lebensmittel „schädlich“ sein könnte
- (deutliche) Einschränkung der Lebensmittelauswahl aufgrund der Angst vor Unverträglichkeiten oder der Angst, dass ein Lebensmittel „schädlich“ sein könnte
- (sehr) starke Konzentration auf Beschwerden, die schnell einem „falschen“ Essen zugeordnet werden und weitere Angst und Unsicherheit erzeugen
- Essen nicht mehr ungezwungen genießen können

Behandlung:

- Wenn eines der Merkmale zutrifft, ist ein „Ernährungstherapeutisches Verhaltenstraining bei dysfunktionalem Essverhalten“ eine wirksame Methode zur nachhaltigen Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Eine Erstattung durch die Krankenkasse kann geprüft werden.

2. Was ist eine Essstörung?

Ursache

- Warum eine Person eine Essstörung entwickelt, ist multifaktoriell.
- Wie und/oder was eine Person isst bzw. vermeidet zu essen, führt zu körperlichen oder psychischen Beschwerden, die sich dann in der Folge gegenseitig weiter verstärken.

Formen von Essstörungen und die Hauptmerkmale:

(weiterführende Informationen in den international gültigen ICD 10 Kriterien (WHO))

Bei allen Formen existiert eine intensive innere Beschäftigung mit dem Essen, wodurch die psychische, körperliche Gesundheit und damit die Lebensqualität massiv eingeschränkt ist.

Anorexia nervosa

- deutliches Untergewicht nach BMI, aktiv herbeigeführter Gewichtsverlust durch z.B.: Vermeiden von Essen u./o. Missbrauch von Abführmitteln u./o. absichtliches Erbrechen u./o. übertriebene körperliche Aktivität u./o. Missbrauch von Appetitzüglern u./o. Diuretika
- Körperschemastörung: Betroffene empfinden sich als zu dick, obwohl meist normal- oder untergewichtig
- vor der Pubertät: körperliche Entwicklung/Wachstum ist nachhaltig gehemmt
- Ausbleiben der Periode
- keine oder kaum Krankheitseinsicht

Bulimia nervosa

- unwiderstehliche Gier nach Essen, regelmäßig auftretende Essattacken, in der in kurzer Zeit große Mengen an Nahrungsmitteln konsumiert werden, aktives Gegensteuern durch absichtlich herbeigeführtes Erbrechen u./o. Hungerphasen ggfls. auch Missbrauch von Abführmitteln/Diuretika u./o. übertriebene körperliche Aktivität

Binge Eating Disorder (BED) Night Eating Disorder (NED)

- Kontrollverlust beim Essen, Essen großer Mengen
- Ausgleich durch Hungern, übertriebene körperliche Aktivität u./o. anderer regulierende Maßnahmen
- von Normalgewicht bis hin zu deutlichem Übergewicht
- zu NED: der Kontrollverlust findet nur nachts statt, der Wach-Schlaf-Rhythmus ist gestört

Orthorexia nervosa

- Der Zwang sich gesund ernähren zu müssen
- Übertriebene Beschäftigung mit dem Thema „gesunde Ernährung“
- Es gibt „verbotene“ Lebensmittel, diese zu essen erzeugt große Schuldgefühle und Angst

Essattacken mit sonstigen psychischen Störungen

- Da Essen sehr eng mit Emotionen verknüpft/konditioniert ist, kann jede Form von psychischer Belastung oder Störung zu einem belastenden dysfunktionalem Essverhalten führen: Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen, posttraumatische Störungen, Lebenskrisen (körperliche Erkrankung, Tod, Trennung, Geburt, sonst. gravierende Veränderungen) chronische Überlastung und/oder Erschöpfung

Behandlung:

Psychotherapie verknüpft mit einem ernährungstherapeutischen Verhaltenstraining bei dysfunktionalem Essverhalten. Eine (anteilige) Kostenübernahme nach Antragstellung durch die Krankenkasse ist gegeben.