



# Was is(s)t denn noch gesund? – Essstörungen haben viele Gesichter

---

KEP – KOMPETENZZENTRUM FÜR ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

MONIKA HARDMEIER

OKTOBER 2022

# KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie

---



- Standorte in Zürich und Winterthur
- Ernährungsberatung mit ernährungspsychologischem Schwerpunkt

# Was ist Ernährungspsychologie

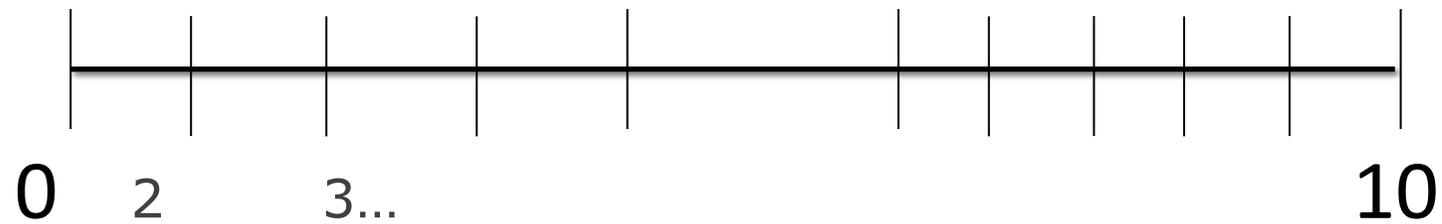
---

*“Nutrition psychology is the study of how cognitive and emotional choices influence eating behavior, psychological health and overall health”*

Ernährungspsychologie ist nicht ein 2-in-1 Beruf, sondern eine Spezialisierung aus der Richtung Ernährungswissenschaft oder Psychologie.

# Was is(s)t denn noch normal?

---



Rigides/gestörtes  
Essverhalten

Flexibles/unbeschwertes  
Essverhalten

Wo stehen Sie?

# Inhalt

---

- Einstieg
- Überblick über die «klassischen» Essstörungen
- Einfluss von Ernährungstrends und Diäten
- Emotionales Essen
- Gesundes Essverhalten leben

Was bedeutet  
gesunde Ernährung  
für Sie?

---

# Die drei «klassischen» Essstörungen

---

- Anorexia nervosa (AN)
- Bulimia nervosa (BN)
- Binge Eating Disorder (BED)

# Prävalenz ESST in der Schweiz (BAG, 2010)

---

- 3.5% der Schweizer Wohnbevölkerung sind im Laufe ihres Lebens von einer ESST betroffen
- Europäische Studien zeigen Zunahme von 50-60% beim selbst berichteten essgestörten Verhalten im Rahmen der Covid-19-Pandemie

## Frauen

1.2% für Anorexia nervosa

2.4% für Bulimia nervosa

2.4% für die Binge Eating

## Männer

0.2% für Anorexie

0.9% für Bulimie

0.7% für Binge Eating Störung

# Anorexia nervosa

---

## Diagnosekriterien nach ICD-10:

- Absichtlich selbst herbeigeführter oder aufrechterhaltener **Gewichtsverlust**
- Angst vor einem **dicken** Körper und einer **schlaffen** Körperform
- **Unterernährung** unterschiedlichen Schweregrades
- Eingeschränkte Nahrungsauswahl, übertriebene körperliche Aktivitäten, selbstinduziertes Erbrechen, Abführen, Gebrauch von Appetitzüglern oder Diuretika

# Bulimia nervosa

---

## Diagnosekriterien nach ICD-10:

- **Essanfälle** und **Erbrechen** oder Gebrauch von **Abführmitteln**
- Übertriebene Sorge um Körperform und Gewicht

# Binge Eating Disorder

---

- Wiederholte Episoden **unkontrollierten Essens**
- **Heimliches** Essen
- Keine gegenregulierenden Massnahmen
- Häufig assoziiert mit Übergewicht und Adipositas

# Fallvignette Johanna

---

- 23-jährige Studentin
- Normalgewichtig
- Anmeldung in die Ernährungsberatung durch die Gynäkologin bei **Eisenmangel**, unspezifischen **Verdauungsbeschwerden** sowie Wunsch der Klientin nach **Gewichtsreduktion**
- Ovo-lacto-vegetarische Ernährung seit dem Alter von 15 Jahren

## **Frühstück**

Porridge aus Haferflocken mit Haferdrink und Beeren

## **Mittagessen**

Gemischter Salat mit Hüttenkäse

## **Zvieri**

1 Frucht

## **Abendessen**

Gemüsepfanne mit Tofu und Sojasauce

# Drei Diagnosen, viele Gemeinsamkeiten

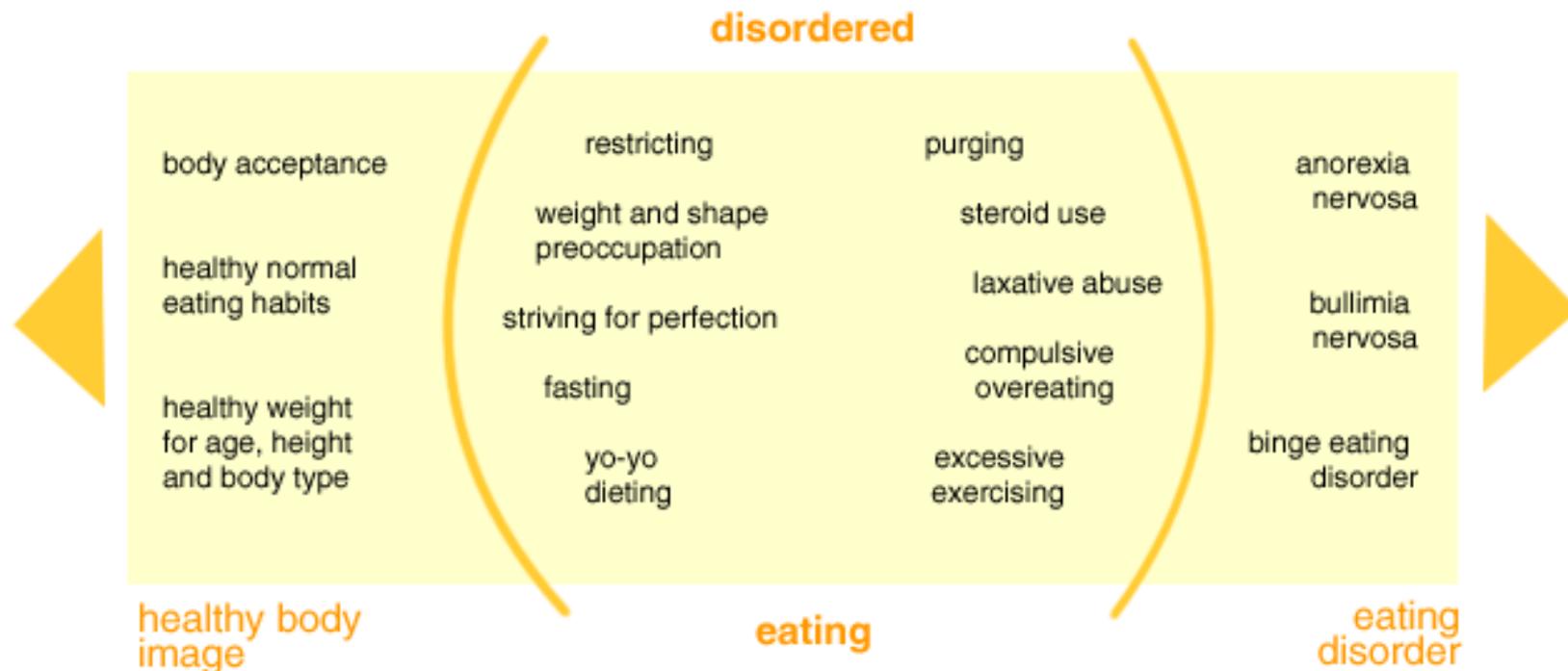
	AN	BN	BED
<b>Gewichtsverlauf</b>	Gewichtsabnahme	Stabiles Körpergewicht	Gewichtszunahme
<b>Lebensmittelauswahl</b>	Immer restriktiver	Immer restriktiver	Immer restriktiver
<b>Essanfälle</b>	-	Mehrmals/Woche	Mehrmals/Woche
<b>Verdauungsprobleme</b>	Exzessiver Gemüsekonsum	Erbrechen	Essanfälle

# Cravings

---



# Gestörtes Essverhalten



Quelle: Australian National Eating Disorder Collaboration

# Was is(s)t denn noch normal?

---

1. Wie viele Minuten denken Sie pro Tag über Ihre Ernährung nach?
2. Planen Sie Ihre Mahlzeiten mehrere Tage im Voraus?
3. Was ist Ihnen wichtiger: Der ernährungsphysiologische Wert Ihrer Mahlzeit oder der Genuss?
4. Haben Sie das Gefühl, je gesünder Sie sich ernähren, desto schlechter sei Ihre Lebensqualität? Oder umgekehrt?
5. Sind Sie in letzter Zeit mit sich strenger geworden, was Ihre Ernährung und/oder Ihr Bewegungsverhalten betrifft?
6. Steigert sich Ihr Selbstwertgefühl durch gesunde Ernährung?
7. Verzichten Sie auf Lebensmittel, die Sie früher genossen haben, um nun "richtige" Lebensmittel zu essen?
8. Haben Sie durch Ihre Essensgewohnheiten Probleme auszugehen und distanzieren Sie sich dadurch von Freunden und Familie?
9. Fühlen Sie sich schuldig, wenn Sie von Ihrer Diät/Ernährungsform abweichen?
10. Fühlen Sie sich glücklich und unter Kontrolle, wenn Sie sich «gesund» ernähren?

# Nicht mehr nur ein Frauen-Thema

---

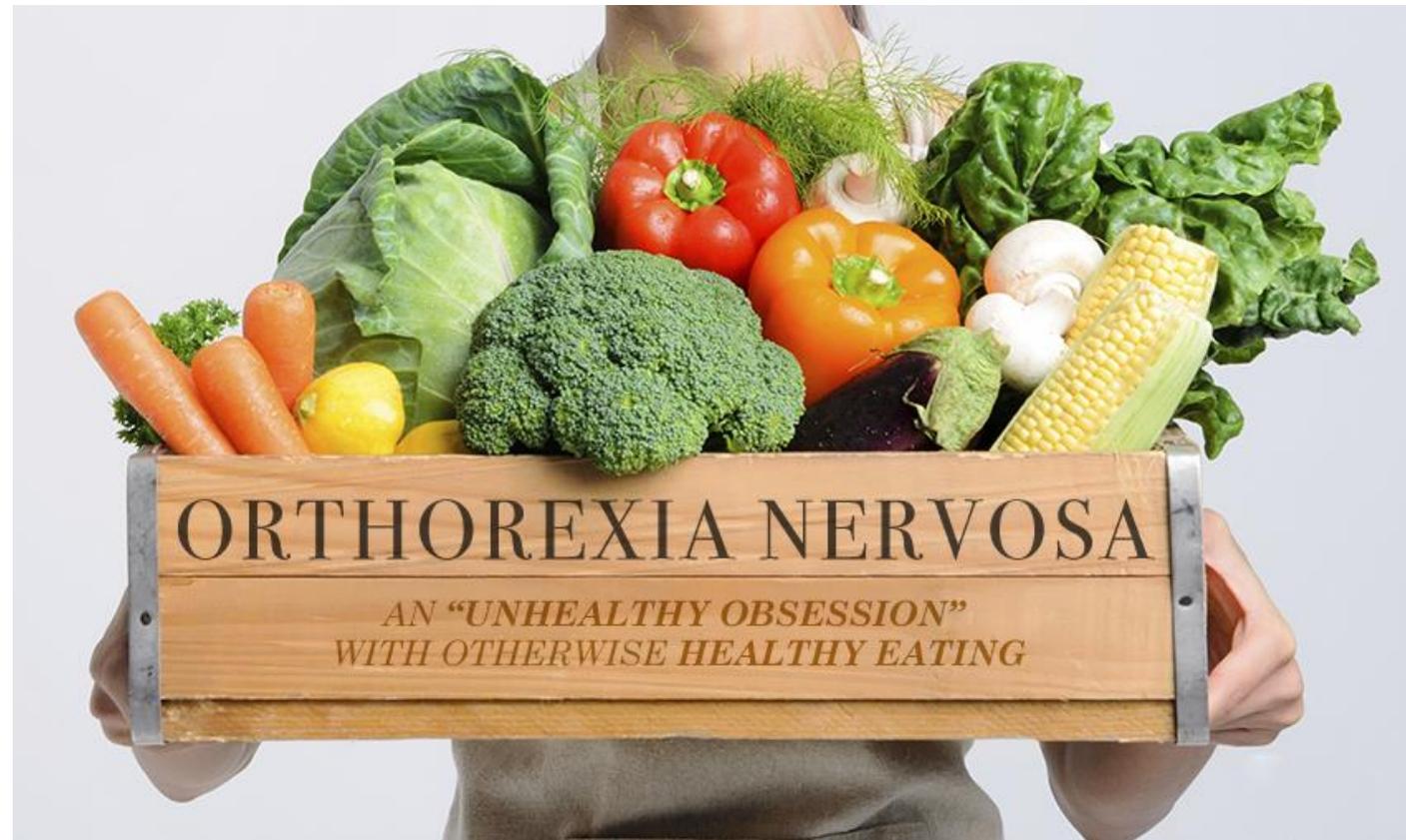


# Was is(s)t denn noch gesund?



# Orthorexie (EDNOS)

---



# Orthorexia nervosa (ON)

---

- Übertriebene Beschäftigung mit **gesunder Ernährung** und zwanghaftes **Vermeiden** ‚ungesunder‘ Lebensmittel.
- Definition von ‚gesund‘ oder ‚ungesund‘ wird mit der Zeit immer **enger**
- Strikte Einhaltung von **Ernährungsregeln** und eigener spezifischer **Essgewohnheiten**
- Zunehmende **Isolation** vom sozialen Umfeld

# Essen als Ideologie – Du bist, was du isst

---

- Schönheitsideal
- Gesundheit
- Werte und (politische) Haltung
- Social Media
- Zugehörigkeit/Gleichgesinnung

# Essen und Emotionen – 6 Essgründe

---

1. Hunger
2. ???
3. ???
4. ???
5. ???
6. ???



---

Fazit -  
Was is(s)t  
denn  
noch  
gesund?

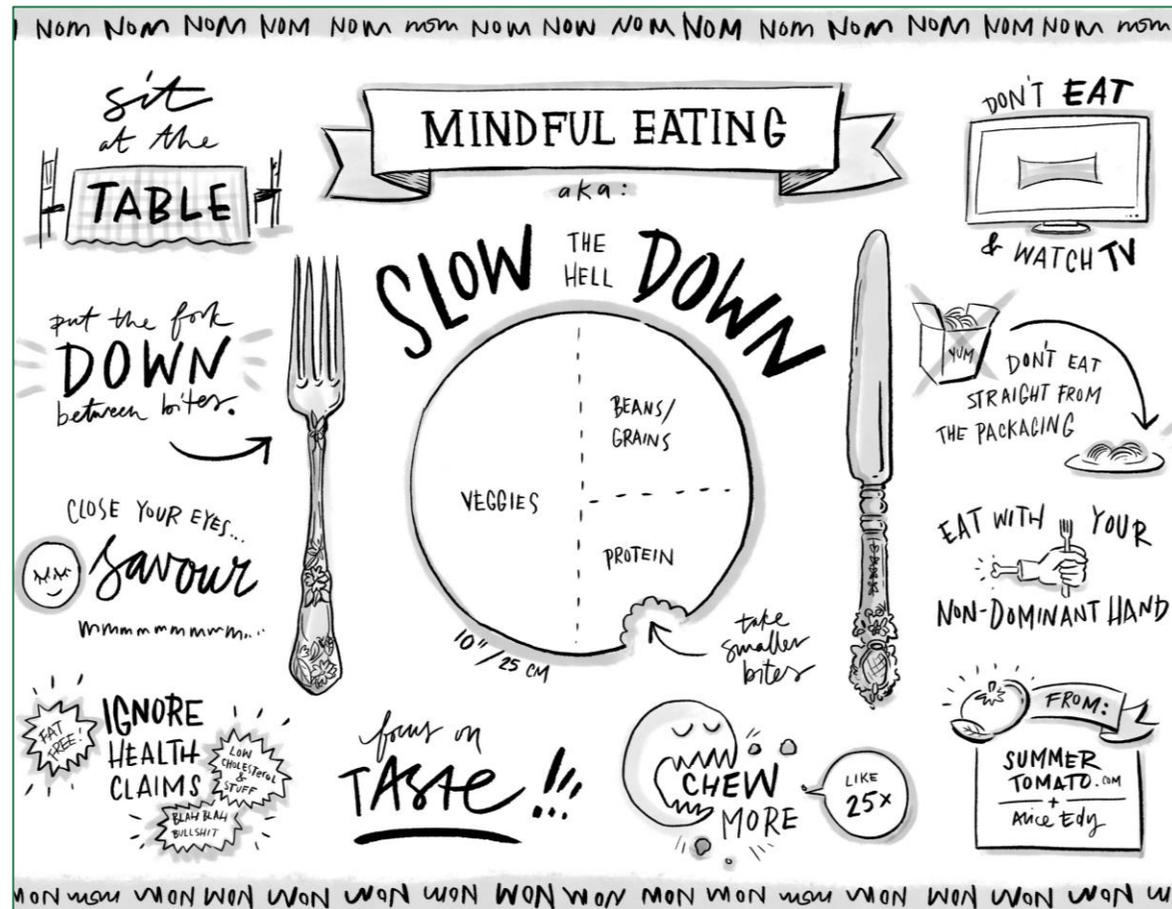


# Ein gesundes Essverhalten leben

---

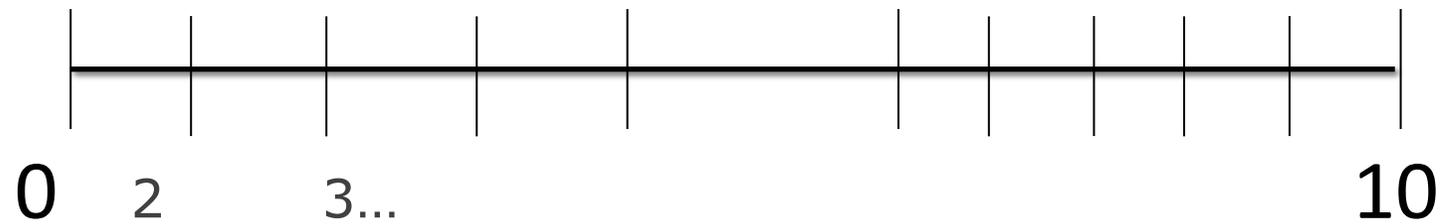
- Überprüfen Sie, ob angepriesene Ernährungstrends wirklich zu Ihnen passen
- Essen Sie regelmässig
- Geniessen Sie sättigende und befriedigende Mahlzeiten
- Finden Sie selbstfürsorgliche Wege, um mit Stress und Emotionen umzugehen
- Geniessen Sie Ihr Essen und praktizieren Sie Mindful Eating

# Mindful Eating



# Was is(s)t denn noch normal?

---



Rigides/gestörtes  
Essverhalten

Flexibles/unbeschwertes  
Essverhalten

Wo möchten Sie hin?

# KEP – Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie

---

## Unser Standort in **Zürich**

Sonnhaldenstrasse 14  
8032 Zürich  
Telefon: +41 (0)43 931 76 79  
E-Mail: [kep@hin.ch](mailto:kep@hin.ch)  
Web: [www.kep-zh.ch](http://www.kep-zh.ch)

## Unser Standort in **Winterthur**

Neuwiesenstrasse 95  
8400 Winterthur  
Telefon: +41 (0)52 551 76 80  
E-Mail: [kep@hin.ch](mailto:kep@hin.ch)  
Web: [www.kep-zh.ch](http://www.kep-zh.ch)

**Mit ärztlicher Verordnung Abrechnung über die Grundversicherung möglich**

# Weitere Informationen & Hilfe

---

SGES – Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen

- <https://sges-ssta-ssda.ch/>

AES – Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen

- <https://www.aes.ch/>





## Zeit für Fragen und Diskussion

Monika Hardmeier, Ernährungsberaterin BSc BFH

