

# Eine gesündere Beziehung zum Essen aufbauen

Eine gesunde Beziehung zum Essen fördert Ihr körperliches, emotionales und psychisches Wohlbefinden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Beziehung zum Essen nachzudenken. Ist sie gut?

**Nicht sicher? Hier können Sie das schnell überprüfen. Wählen Sie unten aus, welche Aussage in jeder Zeile eher auf Sie zutrifft:**

Spalte A	Spalte B
<input type="checkbox"/> Ich esse gewöhnlich, wenn ich hungrig bin	<input type="checkbox"/> Ich esse oft, wenn ich nicht hungrig bin, oder verzichte auf das Essen, obwohl ich hungrig bin
<input type="checkbox"/> Ich höre gewöhnlich auf zu essen, wenn ich satt bin	<input type="checkbox"/> Ich esse oft mehr, obwohl ich satt bin oder ich esse nicht genug und fühle mich nicht satt
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich gut, wenn ich esse	<input type="checkbox"/> Ich kritisiere mich oft dafür, dass ich esse oder was ich esse
<input type="checkbox"/> Ich esse, was mir schmeckt und genieße, was ich esse	<input type="checkbox"/> Ich schränke ein, was ich esse oder ich gerate außer Kontrolle, wenn ich esse
<input type="checkbox"/> Ich esse gewöhnlich viele nahrhafte Lebensmittel und probiere gerne neue Lebensmittel aus	<input type="checkbox"/> Ich esse nur bestimmte Lebensmittel und ziehe es im Allgemeinen vor, keine neuen Lebensmittel auszuprobieren
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich wohl beim Essen mit anderen oder allein	<input type="checkbox"/> Ich esse lieber allein oder heimlich und vermeide es, mit anderen zu essen
<input type="checkbox"/> Ich neige dazu, kalorienreiche und nährstoffarme Lebensmittel in Maßen zu essen	<input type="checkbox"/> Ich finde kalorienreiche und nährstoffarme Lebensmittel „schlecht“ und habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich sie esse
<input type="checkbox"/> Zu besonderen Anlässen esse ich vielleicht zu viel, aber das ist in Ordnung	<input type="checkbox"/> Ich fühle mich schuldig oder schäme mich, wenn ich esse oder nachdem ich gegessen habe
<input type="checkbox"/> Ich finde Wege, um mich besser zu fühlen, wenn ich traurig, wütend, gestresst, gelangweilt oder einsam bin, ohne dass ich essen oder trinken muss	<input type="checkbox"/> Ich esse und/oder trinke, um mich zu trösten oder zu beruhigen, wenn ich traurig, wütend, gestresst, gelangweilt oder einsam bin
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich insgesamt gut und finde, dass ich gut aussehe	<input type="checkbox"/> Ich mache mir große Sorgen um mein Gewicht und mein Aussehen und versuche oft, eine Diät zu machen
<input type="checkbox"/> Ich esse in der Regel nahrhafte Lebensmittel, bewege mich und schlafe gut	<input type="checkbox"/> Ich leide unter Müdigkeit, Schwindelgefühlen, Verdauungsproblemen und/oder anderen körperlichen Beschwerden

## Wie ein gesundes Verhältnis aussieht

Alle Aussagen in Spalte A sind Zeichen für ein gesundes Verhältnis zum Essen. Das Essen bereichert ihren Körper und ihre geistige Gesundheit. Sie haben auch einen ausgewogenen Ansatz bei der Ernährung. Sie wissen, dass sie manchmal zu viel oder zu wenig essen können, essen aber in der Regel nach ihrem Hunger, Appetit und Nährstoffbedarf.

Aber wenn es Ihnen wie vielen anderen geht, kommen Ihnen zumindest einige der Aussagen in Spalte B bekannt vor. Und wie Sie wahrscheinlich schon vermutet haben, sind alle Aussagen in Spalte B Anzeichen dafür, dass Ihre Beziehung zum Essen verbessert werden könnte.

## Bewertung Ihres Verhältnisses

Um Ihre Beziehung zum Essen besser zu verstehen, sollten Sie ein oder zwei Wochen lang ein Tagebuch führen, um mögliche Muster aufzudecken. Immer wenn Sie essen oder Hunger verspüren, sollten Sie Folgendes notieren:

- Wo Sie waren und was Sie getan haben
- Wie Sie sich in diesem Moment gefühlt haben und warum
- Was Sie gegessen haben oder warum Sie nicht gegessen haben
- Wie Sie sich danach gefühlt haben

Nutzen Sie diese Übung als eine Möglichkeit, Ihr Verhältnis zum Essen objektiv zu analysieren. Wenn man die Auslöser kennt, ist es in der Regel einfacher, sein Verhalten zu ändern. Zum Beispiel, wenn Sie Folgendes herausfinden:

- **Sie neigen dazu, zu essen, um sich zu beruhigen.** Denken Sie an andere Dinge, die Sie tun können, wenn Sie das nächste Mal von Emotionen übermannt werden, z. B. spazieren gehen, einem Freund eine SMS schreiben oder ein paar Mal tief durchatmen. Überlegen Sie auch, wie Sie Ihren Stress im Moment und auf lange Sicht abbauen können.
- **Sie haben viel zu tun und lassen deshalb Mahlzeiten aus** Sie sind so beschäftigt, dass Sie den ganzen Tag über nichts essen, aber trotzdem müde und launisch sind. Überlegen Sie sich, ob Sie nahrhafte Mahlzeiten und Snacks im Voraus zubereiten oder kaufen wollen, damit Sie sie immer zur Hand haben.
- **Wenn Sie nicht hungrig sind und aus Langeweile oder Gewohnheit gedankenlos essen** z. B. bei einer passiven Aktivität wie Fernsehen. Wenn Sie das nächste Mal auf der Suche nach einer Beschäftigung sind, lassen Sie das Essen zugunsten einer anderen Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht. Und wenn Sie beim Fernsehen einen Snack zu sich nehmen möchten, vermeiden Sie es, eine Tüte Chips oder eine Packung Eiscreme mitzunehmen. Belassen Sie es bei einer Portion und füllen Sie nicht nach.
- **Sie fühlen sich unter Druck gesetzt, in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Art zu essen** oder in bestimmten Situationen. Wenn Sie das nächste Mal in einer Freundesgruppe oder bei einem Familientreffen sind, tun Sie Ihr Bestes, um sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und diese zu erfüllen. Sie könnten zuvor essen, höflich nein sagen oder ein Gericht aufteilen. Es könnte auch bedeuten, dass Sie die Zeit, die Sie in solchen Situationen verbringen, einschränken.

Das sind nur einige Beispiele. Viele Menschen - auch Kinder und Jugendliche - haben ein gestörtes Verhältnis zum Essen. Wenn genug Essen vorhanden ist, geht es in der Regel darum, sich einzuschränken oder gehenzulassen:

- Sie beruhigen und trösten sich in schwierigen Zeiten, indem Sie essen, z. B. wenn Sie aufgeregt, gestresst, traurig, einsam usw. sind.
- Sie machen Jo-Jo-Diäten und/oder Modediäten oder nehmen an Sportprogrammen teil. Diese werden oft als „schnelle Lösung“ betrachtet, um Gewicht zu verlieren, Muskelmasse aufzubauen oder den Körperbau zu verändern.
- Erstellen eines Belohnungs-/Bestrafungssystems, das Ihre körperliche Aktivität oder Ihr Handeln mit dem verknüpft, was Sie essen dürfen oder nicht.
- Sie unterteilen Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“ und schämen sich, wenn Sie ein „schlechtes“ Lebensmittel essen.
- Sie essen nur bestimmte Lebensmittel und sind nicht bereit, neue Lebensmittel auszuprobieren.

Die oben genannten Verhaltensweisen können grob als „gestörtes Verhältnis zum Essen“ bezeichnet werden. Sie können auch Anzeichen für Essstörungen sein.

## Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte

Eltern und Betreuer machen sich oft Sorgen, ob ihr Kind ausreichend Nahrung und Nährstoffe zu sich nimmt, vor allem, wenn ein Kind oder Jugendlicher besonders beim Essen wählerisch zu sein scheint.

Berücksichtigen Sie unbedingt den Entwicklungsstand Ihres Kindes. So ist es zum Beispiel normal, dass Kleinkinder besonders wählerisch sind, das gibt sich mit zunehmendem Alter. Die Forschung hat gezeigt, dass wählerisches Essen in dieser Phase in der Regel keine langfristigen gesundheitlichen Folgen hat.<sup>1</sup> Wenn das Kind heranwächst und sich gut entwickelt, geht es ihm auch sicher gut.

Ebenso kann es sein, dass ein Kind im Vorschulalter oder ein Jugendlicher versucht, seine Unabhängigkeit zu behaupten, was ein natürlicher Teil der Reifung ist. Möglicherweise sind es auch Reaktionen auf die Veränderungen des Körpers im Wachstum.

Überlegen Sie, was das Verhalten außerdem beeinflussen könnte:

- Könnte sich Ihr Kind von Ihnen oder einer anderen Person unter Druck gesetzt fühlen, bestimmte Lebensmittel zu essen oder nicht zu essen?
- Vielleicht ist Ihr Kind ein langsamer Esser und fühlt sich unter Druck gesetzt, schneller zu essen?
- Ist Ihr Kind wirklich hungrig, wenn Sie gemeinsam essen? Überlegen Sie, ob Sie die Snacks vor dem Essen zubereiten oder dem Kind das Essen als Teil der Snacks geben.
- Wird Ihr Kind für gutes Verhalten mit Essen belohnt? In diesem Fall könnte Ihr Kind beginnen, die Leckereien als gutes Essen zu betrachten und anderes Essen als schlechtes.
- Gibt es bei Ihnen regelmäßige Essenszeiten? Ist das Essen für Ihr Kind in der Regel angenehm oder eher anstrengend? Wenn nicht, sollten Sie sich eine Routine zulegen und/oder überlegen, wie Sie die Zeit zu etwas machen, auf das Sie sich freuen und das Sie genießen können.
- Hat das Kind einen ausgeprägten Geruchssinn oder mag es bestimmte Texturen oder Geschmacksrichtungen nicht? Wenn dies der Fall ist, sollten Sie erwägen, diese Lebensmittel in kleineren Dosen oder in anderer Form zu verabreichen oder ihnen andere Lebensmittel mit ähnlichen Nährstoffen anzubieten.
- Hat es Angst, sich zu verschlucken oder neue Gerichte auszuprobieren?

Als Faustregel gilt, wenn Kinder und Jugendliche aktiv sind und wachsen, essen sie wahrscheinlich genug nahrhafte Lebensmittel.<sup>2</sup>

Wenn nicht, liegt möglicherweise ein medizinisches oder psychisches Problem vor, z. B. eine Essstörung. Wenden Sie sich an einen Psychiater oder eine medizinische Fachkraft.

## Essstörungen

Weltweit leiden schätzungsweise acht Prozent aller Frauen und zwei Prozent aller Männer unter Essstörungen, vielleicht aber auch viel mehr, denn Essstörungen werden häufig nicht oder falsch diagnostiziert.<sup>3</sup> Schätzungsweise stirbt jeder zwanzigste Mensch mit Essstörungen an den Folgen der Störung oder begeht Selbstmord.<sup>4</sup>

Essstörungen treten zwar häufig im Jugend- und jungen Erwachsenenalter auf, können aber in jedem Alter auftreten, auch bei Kleinkindern. Zu den Warnzeichen gehören:

- Diäten oder Befolgung strenger Ernährungs- und Bewegungsregeln
- Wachstum und Entwicklung sind zurückgeblieben
- Essstörungen, wie z. B. sehr viel und sehr schnell zu essen, Essen in kleine Stücke zu schneiden und sehr langsam zu essen, darüber zu lügen, wie viel man gegessen hat, oder zu vermeiden, mit anderen zu essen
- Leistungsabfall bei der Arbeit, in der Schule, beim Sport oder anderen Aktivitäten
- Beziehungsprobleme und Probleme im sozialen Leben
- Psychische Störungen oder Symptome dafür, einschließlich Depressionen, Angstzustände, Selbstmordgedanken, geringes Selbstwertgefühl, Perfektionismus
- Begleitende Erkrankungen und/oder gesundheitliche Komplikationen, wie Herzprobleme, Knochenschwund, Diabetes, Bluthochdruck, chronische Müdigkeit, Magen-Darm-Probleme und andere.
- Alkohol- und Drogenkonsum

Und wie bei psychischen Erkrankungen im Allgemeinen machen auch Essstörungen keinen Unterschied. Menschen mit Essstörungen kommen aus allen Bevölkerungsschichten. Es gibt sie in allen Größen und Formen – eine Person, die mit einer Essstörung lebt, kann zunehmen, abnehmen oder körperlich so bleiben, wie sie vor dem Auftreten der Störung aussah. Manche Menschen haben mehr als eine Essstörung, auch zur gleichen Zeit oder befinden sich im Übergang von einer Störung zur nächsten.

Häufige Essstörungen sind:

- **Magersucht (Anorexia nervosa)**, Die betroffene Person hat große Angst vor einer Gewichtszunahme und versucht, ihr Gewicht durch sehr wenig Essen, übermäßigen Sport oder beidem zu kontrollieren.
- **Binge-Eating-Störung**, Die betroffene Person isst übermäßig viel und hat das Gefühl, beim Essen die Kontrolle zu verlieren. Sie isst meist heimlich und schämt sich dafür.
- **Bulimia nervosa**, Bei Bulimia nervosa isst eine Person viel zu viel und schränkt dann das Essen stark ein und/oder ergreift radikale Maßnahmen wie Erbrechen, Abführmittel oder exzessiven Sport, um nicht zuzunehmen.
- **Vermeidende restriktive Störung der Nahrungsaufnahme (ARFID)** Symptome dieser Störung sind: 1.) die Person hat kein Interesse am Essen, 2.) sie vermeidet Lebensmittel aufgrund ihrer Beschaffenheit, ihres Aussehens, ihrer Farbe oder ihres Geruchs und/oder 3.) sie macht sich Sorgen darüber, was beim Essen passiert, z. B. Angst vor Verschlucken, Erbrechen oder Verstopfung.

Die Heilung einer Essstörung ist eine Herausforderung und kann Wochen, Monate oder in manchen Fällen sogar Jahre dauern. Aber es ist möglich, und viele Menschen schaffen es, vor allem bei frühzeitigem Eingreifen. Mit diesem kurzen **Untersuchungstool** können Sie herauszufinden, ob Sie oder jemand in Ihrem Umfeld unter einer Essstörung leidet. Sie müssen möglicherweise auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

<sup>1</sup> University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Abgerufen am 27. November 2023.

<sup>2</sup> NHS. **Fussy eaters.** Abgerufen am 27. November 2023.

<sup>3</sup> The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** Abgerufen am 28. November 2023.

<sup>4</sup> National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Abgerufen am 28. November 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Abgerufen am 27. November 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Abgerufen am 28. November 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating?** Abgerufen am 29. November 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Abgerufen am 29. November 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Abgerufen am 27. November 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Abgerufen am 27. November 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Abgerufen am 28. November 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Abgerufen am 27. November 2023.

University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one**

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Ländern. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

WF12253179 142515-122023