

Warum es keine „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel gibt: Den „All-foods-fit“-Ansatz verstehen

„Gestern habe ich schwer gesündigt – ich hatte zwei Nachspeisen.“

„Heute werde ich mich „gut“ verhalten, damit ich heute Abend eine Pizza essen kann.“

„Ich habe so viel „Junk-Food“ gegessen.“

„Sie ist so diszipliniert – sie isst nur „gesunde“ Lebensmittel.“

Kommen Ihnen diese Kommentare bekannt vor? Vermutlich nicken Sie gerade. Grund dafür, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der eine [Diätkultur](#) vorherrscht, in der diese Art von Aussagen vollkommen normal sind und es gesellschaftlich akzeptabel ist, bestimmte „schlechte“ oder „ungesunde“ Lebensmittel oder sogar ganze Lebensmittelgruppen (wie Kohlenhydrate) zu verteufeln und den „gesunden“ oder „guten“ Lebensmittel eine moralische Zustimmung zu verleihen.

Als Ernährungsberaterin im Bereich Essstörungen, die einen diätlosen Ansatz zur Ernährung verfolgt, habe ich schon zahlreiche Gespräche mit meinen Kunden geführt, die sich wegen der Wahl Ihrer Lebensmittel schämen und das Gefühl haben, etwas sehr Schlimmes zu tun, wenn Sie sich Fast-Food oder ein Stück Kuchen gönnen. Aber nicht nur Menschen, die unter einer Essstörung leiden, fühlen sich so. Tatsächlich haben [Forschungsergebnisse](#) gezeigt, dass auch die allgemeine Bevölkerung Lebensmittel durch eine Linse der Moralität betrachtet, und insbesondere energiereichere (d. h. kalorienhaltigere) Lebensmittel als „unrein“ und energieärmere Lebensmittel als „rein“ betrachtet.

Zum Glück ist in den letzten Jahrzehnten ein neuer Ansatz entstanden, eine Herangehensweise an Essen, bei dem Schande und Moralität von Lebensmitteln entfernt werden und wir wieder Kraft und Freude aus unserer Ernährungskultur beziehen können. Diese Herangehensweise wird als „All-Foods-fit“ bezeichnet.



„Alle Lebensmittel enthalten Nährstoffe, weil alle Lebensmittel Kalorien haben, die von Ihrem Körper in Energie umgewandelt werden.“

– Aleta Storch,
qualifizierte
Ernährungsberaterin

Was ist ein „All-Foods-fit“-Ansatz?

Bei einem „All-Foods-fit“-Ansatz zur Ernährung geht es darum, Platz für viele unterschiedliche Lebensmittel in Ihren Speisen und Snacks zu schaffen, wobei nichts verboten ist (außer, Sie leiden unter einer Lebensmittelallergie). Dazu zählen auch Lebensmittel, die von der Gesellschaft oft als „ungesund“ betrachtet werden, die ich aber als „Genusslebensmittel“ bezeichnen würde. Es geht darum, einen Ausgleich zwischen nährstoffreichen Lebensmitteln und Genusslebensmitteln zu finden, der sich für Sie richtig anfühlt. „Manche Lebensmittel enthalten bestimmte Nährstoffe, die für verschiedene Aspekte der physischen Gesundheit vorteilhaft sind. Das bedeutet jedoch nicht, dass weniger nährstoffreiche Lebensmittel von Natur aus nicht nahrhaft sind“, erklärt Aleta Storch, eine qualifizierte Ernährungsberaterin. „Alle Lebensmittel enthalten Nährstoffe, weil alle Lebensmittel Kalorien haben, die von Ihrem Körper in Energie umgewandelt werden.“

Außerdem erkennt ein „All-Foods-fit“-Ansatz an, dass es bei Lebensmitteln um mehr als nur die reine Ernährung gehen kann. „Manche Lebensmittel können andere Arten der Gesundheit fördern, sei es die psychische, emotionale, Beziehungs- oder finanzielle Gesundheit“, fügt Storch hinzu. „In der Diätkultur werden diese Lebensmittel als „schlecht“ oder „Junk-Food“ bezeichnet, aber wenn wir die Philosophie verfolgen, dass alle Lebensmittel die Kapazität haben, einen oder mehrere Aspekte unserer Gesundheit zu fördern, dann haben alle Lebensmittel Platz in einer Ernährungsweise, welche die Gesundheit fördert.“

Der allmähliche Anstoß, Moralität von der Auswahl von Lebensmittel zu trennen, begann in den 1990er-Jahren, als [Heroin-Chic](#) in Mode und Fett verboten war und stark eingeschränkte Diäten wie die Atkins- oder Zone-Diäten boomten. Möglicherweise in Reaktion auf derart alarmierende Trends entstanden der „All-Foods-fit“-Ansatz, [intuitives Essen](#) und andere Bewegungen, die Diäten ablehnten. „In unserer Ernährung haben Pizza und Eiscreme ebenso Platz wie Kale und Quinoa“, erklärt die qualifizierte Ernährungsberaterin Claire Rifkin. „Wir dürfen diese Lebensmittel ohne Scham- oder Schuldgefühle genießen und müssen sie nicht als „gut“ oder „schlecht“ einstufen.“

Wie ein „All-Foods-fit“-Ansatz die Erholung von einer Essstörung unterstützt

Ein „All-Foods-fit“-Ansatz kann allen Menschen helfen, die in einer auf Diäten fokussierten Gesellschaft leben. Eine absichtliche Akzeptanz aller Lebensmittel anstelle der gesellschaftlichen normalisierten Regeln – beispielsweise Nachspeisen oder Kohlenhydrate vermeiden oder sich stets für Salate anstelle von Pommes entscheiden – kann das Leben für alle angenehmer, erfüllender und friedlicher machen. „Wenn der „All-Foods-fit“-Ansatz von der allgemeinen Bevölkerung übernommen wird, kann dies für viele Menschen befreiend und heilsam sein, und die Schwarzmalerei hinsichtlich bestimmter Lebensmittel abbauen“, meint Rebecca Jaspán, eine qualifizierte Ernährungsberaterin, die sich auf Essstörungen spezialisiert. „Er macht es möglich, dass Lebensmittel einfach nur Lebensmittel sind.“ Außerdem hat eine [Studie](#) unter Studentinnen aus dem Jahr 2022 gezeigt, dass intuitive Ess-Interventionen wie den Genuss aller Lebensmittel erlauben dazu beitragen können, das Risiko von gestörten Essverhalten zu vermindern und die Wertschätzung des Körpers zu erhöhen.

Forschungsergebnisse unterstützen zudem den Einsatz des „All-Foods-fit“-Ansatzes in der Behandlung von Essstörungen. Bei einer [Studie](#) aus dem Jahr 2022 über ein intuitives Essprogramm an einem Behandlungszentrum konnte eine Verbindung zwischen positiven Behandlungsergebnissen und intuitiven Essfähigkeiten wie das Einbeziehen aller Lebensmittel festgestellt werden. [In einer weiteren Studie](#) unter Studierenden wurde ein Zusammenhang zwischen intuitiven Essprinzipien, wie zum Beispiel sich zu erlauben, alle Lebensmittel zu genießen, und verbesserten Symptomen einer Essstörung festgestellt, insbesondere im Vergleich von Verhaltensweisen wie sich selbst wiegen und Kalorien zählen.

Ich persönlich bin mir sicher, dass ich immer noch in meiner Essstörung gefangen wäre, wenn ich im Verlauf meiner Erholung nie meinen Frieden mit allen Lebensmitteln geschlossen hätte. In meiner Praxis stelle ich fest, dass Klienten wahrhaft einen Schritt zur vollständigen Erholung machen können, wenn sie einen Punkt der [Neutralität](#) erreichen und die Moralität rund um Lebensmittel ablegen. Wenn sie jedoch immer noch bestimmte Lebensmittel ablehnen oder Regeln haben, wie und wann Sie diese essen können, bleibt die vollständige Freiheit unerreichbar. „Das Ziel einer „All-Foods-fit“-Modalität

bei der Erholung von einer Essstörung sollte immer darin bestehen, die mit bestimmten Lebensmitteln verbundenen Schuldgefühle und das Stigma zu reduzieren“, betont Rifkin.

Eine Art und Weise, um dies zu erreichen, besteht im Erstellen eines Inventars von verbotenen Lebensmitteln und der Integration von jedem Lebensmittel in einem Tempo, das machbar scheint. Storch betont außerdem, wie wertvoll es ist, die Wissenschaft in den Prozess mit einzubeziehen: „Letztendlich können unsere Körper nicht die Glukose aus einem Schokoriegel von der Glukose in einem Apfel unterscheiden. Erhalten wir zusätzliche Nährstoffe vom Apfel, die wir nicht von der Schokolade bekommen? Auf alle Fälle“, erklärt sie. „Wir erhalten jedoch auch Nährstoffe vom Schokoriegel, die wir nicht vom Apfel bekommen, und wenn der Schokoriegel eine Quelle der Freude und Entspannung, der Apfel jedoch eine Quelle von Stress und Rigidität ist, dann ist der Schokoriegel sogar die gesündere Wahl.“ Es mag zwar harte Arbeit sein, aber unsere Gehirne lassen sich formen und mit Wiederholungen, Zeit und Geduld können Sie lernen, alle Lebensmittel als neutral zu betrachten.

Vorteile für einen „All-Foods-fit“-Ansatz

Vom „All-Foods-fit“-Ansatz können Menschen im gesamten Spektrum der Lebensmittelbeziehungen profitieren: Menschen, die unter Essstörungen leiden, Menschen, die gestörte Essverhalten an den Tag legen, und auch die Menschen, die einfach nur Lebensmittel essen und in unserer Gesellschaft leben. Hier finden Sie einige Vorteile, die dieser Ansatz mit sich bringt:

- 1. Sie lassen sich nicht mehr von der Diätkultur beherrschen.** Diäten und Gewichtsverlust sind eine Multimilliarden-Industrie, die von den Scham- und Angstgefühlen von Menschen über die Wahl ihrer Lebensmittel profitiert. Der „All-Foods-fit“-Ansatz hilft Ihnen dabei, sich von der Diätkultur zu befreien. Er ermöglicht es Ihnen, zu essen, worauf Sie Lust haben, ohne Scham- oder Schuldgefühle zu haben oder das Bedürfnis zu verspüren, dies im Nachhinein zu kompensieren.
- 2. Sie verbessern Ihre psychische Gesundheit.** Wenn Sie weniger Energie darauf verbringen, sich über bestimmte Lebensmittel oder darüber, was Sie gegessen haben, Sorgen zu machen, schaffen Sie sich neuen mentalen Freiraum und Energie für bedeutungsvollere Aspekte des Lebens. Laut Storch macht der „All-Foods-fit“-Ansatz „das Leben

einfacher und angenehmer“. Tatsächlich zeigen [Forschungsergebnisse](#) die Verbindungen zwischen intuitivem Essen (das auf All-Foods-fit zutrifft) und verbesserter psychologischer Gesundheit auf, [einschließlich](#) weniger Sorgen wegen Ihrem Körper und weniger depressive Symptome. Dieser Ansatz kann besonders hilfreich sein, um Schwarz-Weiß-Denken über Lebensmittel herauszufinden, ein häufiges Verhaltensmuster, der bei der Erholung von einer Essstörung auftritt, erklärt Rifkin.

- 3. Sie heilen Ihre Beziehung zu Ihrem Körper.** Wenn Sie den „All-Foods-fit“-Ansatz für eine gewisse Zeit praktiziert haben, fällt Ihnen vielleicht auf, dass Sie eine bessere [Körperwahrnehmung](#) und höheres Selbstbewusstsein entwickeln. Das macht Sinn, denn das Ablegen der Lebensmittelregeln erhöht Ihre Zuversicht in Ihre Fähigkeit, selbst die besten Entscheidungen im Bereich der Lebensmittel zu treffen. In einer [Meta-Analyse](#) aus dem Jahr 2021 wurde tatsächlich eine Verbindung zwischen Erwachsenen, die intuitives Essen praktizierten, und verbesserter Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein und allgemeinem Wohlbefinden festgestellt.
- 4. Sie senken Ihr Risiko, eine Essstörung zu entwickeln.** Für Menschen ohne Essstörungen wirkt der „All-Foods-fit“-Ansatz als eine Art Puffer, der Ihr Risiko senkt, gestörte Essverhalten zu entwickeln, ergab eine [Studie aus dem Jahr 2020](#).
- 5. Sie verbessern Ihre physische Gesundheit.** Ich werde oft gefragt: „Aber wie kann alles essen, auch Pizza und Pommes, denn gesund sein?“ In meiner Praxis sehe ich oft, dass Kunden, die Regeln für ihre Lebensmittel aufstellen, häufig in ungesunde Verhaltensmuster verfallen, beispielsweise den Fress-Hunger-Zyklus. Es mag konterintuitiv sein, aber ihre Regeln führen dazu, dass sie ständig an die verbotenen Lebensmittel denken, und sie können nicht mehr spüren, was ihr Körper braucht. Sobald alle Lebensmittel verfügbar sind, stellt sich häufig ein natürliches Gleichgewicht zwischen genuss- und nährstoffreichen Lebensmitteln ein. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum „All-Foods-fit“-Praktiken wie intuitives Essen mit [erhöhter Qualität der Ernährungsweise](#), [vermehrtem Verzehr von Obst und Gemüse](#) und [verbesserten metabolischen Indikatoren](#) wie Blutdruck und Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht werden.
- 6. Sie können sich wieder auf Ihre Intuition verlassen.** Lebensmittelregeln schaffen mentale Hintergrundgeräusche und trennen

Ihre Verbindung zu Ihrem Körper, dem Sitz Ihrer Intuition. „Wenn Sie neutral an Lebensmittel herangehen, können Sie sich auf interne Hinweise wie [Hunger- und Völlegefühle](#) verlassen, um zu entscheiden, welche Lebensmittel Ihnen physisch, psychisch und emotional ein gutes Gefühl vermitteln“, erklärt Jaspan.

Tipps für die Einführung des „All-Foods-fit“-Ansatzes in Ihrem Leben

Es reicht leider nicht aus, sich einfach nur für den „All-Foods-fit“-Ansatz zu entscheiden. Viele Menschen müssen sehr durchdacht und absichtlich an ihn herangehen, häufig mit der Unterstützung von qualifizierten Ernährungsberatern. Hier sind einige Tipps für den Anfang:

1. Überlegen Sie sich das „Warum“ für sich selbst.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich zu überlegen, wie die „All-Foods-fit“-Mentalität Ihrem Leben nutzen könnte. „Überlegen Sie sich, dass Lebensmittel, die Sie als „schlecht“ oder „Junk-Food“ bezeichnen, die möglicherweise Bereiche der Gesundheit unterstützen, die über das Körperliche hinausgehen“, schlägt Storch vor. Vielleicht geht es darum, mehr geistigen Freiraum zu haben und weniger an Essen zu denken, mehr Freude im Leben zu finden, oder vielleicht mehr Freiheit und weniger Angst zu haben, wenn Sie auf Reisen sind oder ins Restaurant gehen.

2. Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Gedanken und Regeln. „Ich empfehle, dass Sie Ihre Gedanken und Gefühle rund um das Essen mit Neugier betrachten“, meint Rifkin. Machen Sie vorurteilslos eine Bestandsaufnahme Ihrer Gedanken und Regeln rund um Lebensmittel, die Ihnen im Weg stehen. Wenn Ihnen das hilft, schreiben Sie sie auf und ziehen Sie diese immer wieder zu Rate, während Sie Fortschritte machen.

3. Erlauben Sie es sich selbst Wenn Sie bereit sind, fangen Sie an, Lebensmittel, die bisher verboten waren, in Ihre Ernährungsweise mit einzubeziehen – und dies mit vollständiger, bedingungsloser Erlaubnis. „Keine Lebensmittel sind verboten oder werden für besondere Anlässe oder „Mogeltage“ aufgehoben“, meint Jaspan. „Wenn Ihnen das furchterregender oder schwieriger vorkommt, als Sie sich dies vorgestellt haben, gehen Sie langsamer und in einem Tempo vor, das Ihnen realistischer vorkommt. Bei manchen meiner

Kunden, die mehrere Lebensmittel haben, vor denen sie sich fürchten, erstellen wir eine Hierarchie der furchterregenden Lebensmittel, wobei die schwierigsten Lebensmittel an der Spitze, die etwas einfacheren in der Mitte und die einfachsten ganz unten aufgeführt werden. Wir fangen ganz unten an und arbeiten uns im Laufe der Zeit nach oben vor.“

- 4. Fähigkeiten zur Bewältigung.** Es kann furchterregend sein, alle Lebensmittelregeln loszulassen und Lebensmittel zu essen, die einst verboten waren. Häufig dienen derartige Lebensmittelregeln als schlecht angepasste Bewältigungsfähigkeiten, um mit schweren Emotionen oder Lebenslagen umzugehen oder sich dagegen zu wappnen. Sie müssen also möglicherweise angepasste Bewältigungsmittel wie feste Esszeiten mit einbauen, um mit den schweren Emotionen umzugehen, die dabei auftauchen können. Einige Beispiele dafür sind Atemübungen, Übungen, um sich zu grundieren, Übungen im Selbstmitgefühl, sich einem Therapeuten oder einer sicheren Person anvertrauen und Musik zu hören.
- 5. Bleiben Sie am Ball.** Wenn Sie angefangen haben, Lebensmittel in Ihre Diät einzubauen, die bisher verboten waren, sollten Sie das häufig tun. Da Ihr Gehirn derartige Lebensmittel als Bedrohung wahrnehmen kann, müssen Sie diese regelmäßig essen, bis Sie mit ihnen Frieden schließen und sich in Kontrolle fühlen können. Es gibt keine feste Regeln, wie „am Ball bleiben“ aussieht, aber es kann hilfreich sein, das Lebensmittel einen Monat lang mindestens jeden zweiten Tag zu essen, anschließend einige Monate lang mehrere Male in der Woche und dann immer, wenn Sie darauf Lust haben.
- 6. Holen Sie sich Unterstützung.** „Wenn Sie es sehr schwer finden, neue Lebensmittel einzuführen oder Sie von Schuldgefühlen überwältigt werden, kann es hilfreich sein, sich von einer qualifizierten Fachkraft im Bereich der psychischen Gesundheit oder einem qualifizierten Ernährungsberater unterstützen zu lassen,“ betont Rifkin. Sollten Ihre Schwierigkeiten auf gestörtem Essverhalten oder einer Essstörung beruhen, ist es noch wichtiger, Hilfe zu suchen: die verzerrten Gedanken und Verhaltensmuster einer Essstörung lassen sich nicht alleine oder durch reine Willenskraft bewältigen.



Wenn Sie sich wegen Ihrer Ernährungsweise und Lebensmittelregeln Sorgen machen, ist es wichtig, Ihren Hausarzt oder einen Experten im Bereich von Essstörungen anzusprechen, um eine professionelle Beurteilung und die richtige Hilfe zu erhalten. [Eine kostenlose Beratung](#) mit einem Experten im Bereich von Essstörungen einzuplanen ist ein schneller und praktischer erster Schritt auf dem Weg zur Lebensmittelfreiheit.

Quellen

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023:1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010–2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie spezielle Gesundheitsfürsorge, Behandlung oder Medikamente benötigen. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen andere Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Komponenten sind möglicherweise nicht in allen Staaten oder für alle Gruppengrößen verfügbar und können sich jederzeit ändern. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF15047674 333034-112024 OHC