Ziel: Achtsamkeit für dieses Thema schulen

Was ist Ernährungspsychologie?

Eigene Einschätzung des Essverhaltens von 0 - 10

→ man soll sich die Zahl aufschreiben oder im Kopf behalten

1. Einstieg

Was bedeutet gesunde Ernährung für Sie?

* Inputs werden auf Flipchart gesammelt
  + Essen, das mir gut tut
  + Ausgewogenheit
  + …

1. Klassische Essstörungen

Prävalenz: 3.5% der Schweizer Wohnbevölkerung sind im Lauf ihres Lebens von “klassischen” ESST betroffen

Zunahme von 50-60% beim selbst berichteten essgestörtem Verhalten im Rahmen von COVID-19

höhere Prävalenz bei Frauen aber betrifft NICHT nur Frauen

2.a) Anorexia nervosa

klassisches Bild: Person steht vor Spiegel und nimmt sich selbst als dick wahr, obwohl man in Realität ihre Rippen sieht; verlieren flexibilität beim Essen

-> je früher man beginnt desto besser die heilungschancen

2.b) Bulimie

2.c) Binge Eating Disorder

geht mit Schamgefühlen einher; wird oft heimlich gemacht

keine gegenregulierende Massnahmen wie bei Bulimie

auch normalgewichtige Personen können unter einer Binge Eating Störung leiden

wichtig: wie schätzt es eine Person subjektiv ein? z.B. nimmt es eine Person als Kontrollverlust wahr und leidet darunter?

betroffene von chronischen Essstörungen bleiben selten in einer “Kategorie” / “Störungsklasse”; häufig gehen Störungen ineinander über

gibt vieles dazwischen

Fallvignette Johanna

Unter welcher Essstörung würde Johanna am ehesten leiden?

→ hinter der gleichen Anamnese können sich alle Essstörungen verbergen (Essstörungen haben verschiedene Gesichter)

Overreporting / Underreporting grosses Problem in der Ernährungsberatung, aber Menschen sollen das preisgeben was sie möchten (Autonomiegefühl nicht wegnehmen! sondern Vertrauen langsam aufbauen)

Lebensmittelauswahl wird bei allen Essstörungen immer restriktiver!!! (Kohlenhydrate werden meist ziemlich am Anfang weggelassen)

Verzicht auf Kohlenhydrate (Brot, Cornflakes) führt zu Cravings

Teufelskreis der Rigidität (Grafik)

* 2 Komponenten von Essen
  + Bedarf → Hunger
  + Bedürfnis → Lust
* Alkohol hemmt Impulskontrolle
* Dammbruch-Effekt: “Nun ist es auch egal”

Wie kommt man da raus?

→ muss aus diesem Teufelskreis kommen, in dem man nicht Diät macht und versucht, das zu essen was gesund ist; sondern das auf das man Lust hat

Kann argumentieren, dass wenn jemand eine strikte Diät hält und dann einen Essanfall hat, gleicht sich die Kalorienzufuhr an wie wenn man immer das isst was man möchte

→ wenn sich alles stabilisiert hat schauen wo könnte man reduzieren ohne wieder in diesen Kreis zu ukommen

Differenzierung zwischen healthy body image / disordered eating / eating disorder

Bereich disordered eating ist sehr gross → nimmt einen grossen Teil im Leben ein bzgl. Gedanken, Zeit, etc. auch wenn es nach aussen wieder “normal”/“besser” aussieht

Leute die “normalen” BMI haben, werden oftmals nicht ernst genommen

10 Fragen, die man mit Banknachbar\*in besprechen sollte. (siehe Folien)

Bei welchen Fragen haben euch angesprochen / wo wart ihr von der Antwort überrascht

in Unimensa stehen Kalorienanzahl bei den verschiedenen Menüs → kann sehr problematisch sein für Personen mit z.B. Anorexia

geht weg von intuitiven Essen

Wir sind als Menschen geboren mit einem guten Sättigungsgefühl und Gefühl dafür was unser Körper braucht; sobald man den Kopf einschaltet geht man gegen den Körper

Nicht mehr nur ein Frauen-Thema

Wenn man in eine Ernährungsweise hineingeht mit einer gewissen Neugier und um zu schauen was seine Bedürfnisse sind - wieso nicht

Orthorexia nervosa: Übertriebene Beschäftiung mit gesunder Ernährung und zwanghaftes Vermeiden ungesunder Nahrungsmittel

6 Esssgründe (Grafik)

Hunger kann zu Alexythymie führen

Wichtig herauszufinden, aus welchen Gründen esse ich → was könnte ich stattdessen tun?

Fazit

* “Gesundes Essen findet im Bauch statt”
  + der Kopf darf ein bisschen mitreden, aber wenn er zu fest eingreift ist es ein Warnsignal, dass etwas falsch ist
* Jeder muss es für sich selbst entscheiden
* Tipps um ein gesundes Essverhalten zu leben (siehe Folien)
* Mindful Eating (Grafik)
* Am Schluss sich wieder einstufen bezüglich wo möchte ich hin

“Ich mache mir Sorgen” → Ich-Perspektive anstatt z.B. “Du hast so abgenommen” und weg vom Essen wie “Ich habe das Gefühl du lachst nicht so viel” anstatt z.B. mehr zu schöpfen

Vielleicht auch einfach fragen “Wie geht es dir?”