

**„50 Jahre VDD“
Jubiläums – Kongress 2007**
in Kooperation mit dem
Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) e. V.
und dem
Verband der Oecotrophologen (VDO_E) e. V.
vom 19. bis 21. April
CongressPark Wolfsburg

*Monika Jürgensen, freiberufliche Diätassistentin, Fachberaterin für Essstörungen FZE, Düstnisky 4a,
24395 Gelting*

Essstörungen

Die offiziellen Diagnose-Kriterien sind nachzulesen:

1. ICD-10 (Internationale Klassifikation der Krankheiten) sowie
2. DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
(z.B.: www.dimdi.de)

Symptome:

a) Magersucht (Anorexia nervosa):

- zwanghaftes Essverhalten und mehr oder weniger extremer Nahrungsverweigerung (insbesondere kalorienhaltiger Lebensmittel) mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren
- oft verbunden mit exzessiven, verbissenen Sport, um mehr Energie zu verbrauchen
- ausgeprägte Körperschemastörung: die Patienten erleben sich trotz Untergewicht als „fett“ und versuchen verzweifelt, ihr Gewicht weiter zu reduzieren, selbst wenn es schon im lebensbedrohlichen Bereich liegt

b) Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa):

- normales oder gezügeltes Essen („Diäten“) im Wechsel mit Essanfällen (unkontrollierte und übermäßige Nahrungszufuhr insbesondere kalorienreicher Lebensmittel)
- Essen, das subjektiv „zu viel“ ist, wird erbrochen
- evtl. Verwendung von Abführmitteln, Appetitzügler und/oder Entwässerungsmedikamente, sowie exzessivem Sport, um die aufgenommenen Kalorien „rückgängig“ zu machen
- zwanghaftes Streben nach einem bestimmten Gewicht (das oft im untergewichtigen Bereich liegt)
- Selbstwertgefühl ist übermäßig stark vom Gewicht abhängig

c) (Binge eating disorder):

- normales oder gezügeltes Essen im Wechsel mit Essanfällen
- keine Kompensationsmechanismen, um die aufgenommenen Kalorien wieder „rückgängig“ zu machen
- Gewicht liegt im normalen oder im übergewichtigen Bereich

d) (Orthorexia nervosa):

- überzogenes, zwanghaftes Streben nach gesunden Lebensmitteln wie Vollkornprodukte, Bio-Produkte, Rohkost, zucker- und fleischfrei, ohne Fertigprodukte, ohne Zusatzstoffe
- oft mit anorektischen Anteilen verknüpft

Mögliche Ursachen, die die Entwicklung einer Essstörungen begünstigen können:

- a) Erleben eines Traumas (meist in der Kindheit) wie z.B. sexuelle Übergriffe, Verlust eines Familienangehörigen, Gewalt
- b) familiäre Strukturen wie z.B. Überbehütung, Verwahrlosung, fehlende Grenzen, übertriebenes Harmoniebedürfnis, übermäßiger Leistungsanspruch, mangelnde Zuwendung und Anerkennung, Trennungssituationen, Überschreitung der Generationsgrenzen (Mutter ist die „beste Freundin“ der Tochter ...)
- c) Essen als Belohnung / Bestrafung / Trost / Machtmittel
- d) defizitäre Strategien zur Lösung von Problemen sowie Bewältigen von Konflikten (Essen/Hungern als Lösung)
- e) Angst vor der Ablösung aus dem Elternhaus, vor dem Erwachsen-Werden
- f) Mangelndes Selbstwertgefühl
- g) Schönheitsideal: "Ich bin nur erfolgreich und bekomme Anerkennung, wenn ich schlank bin!"