

Essstörung

Genauso wie bei übermässigem Nikotin- oder Alkohohlgenuss, kann auch Essen oder ein bestimmtes Essverhalten zur Sucht werden. Dabei können verschiedene Suchtverhalten oder Essstörungen entstehen. Hauptsächlich kann man folgende unterscheiden:



Quelle n24.

Magersucht (Anorexia nervosa):

Führt nicht zu Übergewicht sondern im Gegenteil meistens zu Untergewicht (Magersucht) der betroffenen Personen.

Magersüchtige essen sehr, sehr wenig oder manchmal tagelang gar nichts. Sie treiben oft zusätzlich exzessiv Sport und fühlen sich immer noch zu dick. Massive Mangelerscheinungen können auftreten. (Zu tiefe Zufuhr an Vitaminen, Mineralien, Nährstoffen etc.)

Ess-Brechsucht (Bulimie):

“Fress-Attacken“ mit anschliessendem Erbrechen zum Entleeren des Magens. Sehr oft mit Unterstützung von Medikamenten wie Abführpillen. Personen mit Bulimie weisen meist ein normales Körpergewicht auf.

Essanfälle ohne Erbrechen (Binge Eating Disorder):

Betroffene Personen essen sehr, sehr grosse Portionen (Tausende von Kalorien). Da ein richtiges Sättigungsgefühl fehlt, hören sie erst auf, wenn der Bauch schmerzt. Im Gegensatz zur Bulimie erfolgen anschliessend keine Gegenmassnahmen (z.B. Erbrechen). Aus diesem Grunde findet man in dieser Gruppe sehr viele übergewichtige Personen.

Süsshunger:

Süsshunger ist keine eigentliche Essstörung, kann sich aber zu einer richtigen Sucht entwickeln. Dabei wird immer wieder die Lust auf süsse, zuckerhaltige Lebensmittel geweckt. Diese Lust wird gestillt, oftmals durch eine ganze Tafel Schokolade, Kuchenstücke, Gummibärchen oder ähnlichem. Dieser Süsshunger führt oft dazu, das angestrebte Gewichtsreduktionen scheitern.

Da die erstgenannten Essstörungen oder Süchte wie Magersucht, Bulimie und Binge Eating Disorder sehr speziell sind und zur Behandlung langwierige Therapien und Betreuung notwendig ist, gehen wir innerhalb diesem „Thema der Woche“ nicht weiter darauf ein. Wir konzentrieren uns auf das Thema **Süsshunger**.

Wie entsteht eine Sucht?

Sucht entsteht oft aus einer Gewohnheit, durch längeren Entzug oder ein Verbot. Manchmal besteht auch eine bestimmte Veranlagung oder eine allgemeine Labilität.

Wie komme ich wieder davon los?

Nur sehr schwer! Meist leidet man unter Entzugserscheinungen wie beim Versuch sich das Rauchen oder ähnliches abzugewöhnen. Eine Zeitlang geht's und dann überfällt einem der Heissunger oder eine unbändige Lust etwas Süsses zu essen. Es ist einfacher mit dem Rauchen aufzuhören, als eine Ess-Sucht zu loszuwerden. Eines der Hauptprobleme dabei ist: **Essen muss man!**

Absolutes Verbot von Süssigkeiten oder "Fettigkeiten" hilft nicht. Besser ist, sich eine bestimmte Portion an Süssem zu erlauben. Die Kunst besteht jedoch darin, einen Weg zu finden, anschliessend nicht noch mehr zu wollen. Hier muss mit allen Tricks und Kniffs gearbeitet werden.

Wenn z.B. Süssigkeiten im Haushalt vorhanden sind, ist die Versuchung immer da. Und wenn man der Versuchung erst mal nachgegeben hat, gibt es kein Halten mehr. Dann wird der gute Vorsatz auf den nächsten Tag verschoben usw.

Tipps oder Lösungsmöglichkeiten:

- Bewusst jeden Tag etwas Süsses frisch einkaufen (nur **eine** kleine Portion).
- Einer anderen Person (Partner) die Süssigkeiten zur Verwahrung geben.
- Alle 2 bis 3 Stunden vollwertige Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Gemüse konsumieren. Damit bleibt der Zuckerspiegel konstant und es gibt keine grossen Schwankungen, die den Heisshunger auslösen können.
- Keine Produkte mit Süsstoffen konsumieren. Bewirken ebenfalls Heiss- oder Süsshunger-Attacken.
- Ausgleiche schaffen oder Ablenkung erzeugen. z.B. mehr bewegen! Wir essen nicht zuviel, sondern bewegen uns für das, was wir essen, zu wenig!
- Ursachen und Probleme beseitigen und Lösungen dafür suchen. Stress, Nervosität, Depressionen, Unzufriedenheit etc.

Vorbeugen

Besser als von einer Sucht loszukommen, ist sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Einfacher gesagt als getan. Aber wenn man bedenkt, dass viele Gewohnheiten und speziell der Süsshunger bereits in der Kindheit (evt. schon im Säuglingsalter) entstehen, lohnt es sich dazu einige Gedanken zu machen und den Hebel frühzeitig anzusetzen. Denn so wie auf dem Bild...

..... darf es nicht sein!!!



Quelle: sueddeutsche.de