

ORTHOREXIE

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft
zwischen

**BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum
CHU Rouen-Normandie**

Einführung

Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr

Im Zeitalter der Globalisierung und der intensiven Viehzucht, Fischerei und Landwirtschaft wollen immer mehr Menschen zu einer **gesünderen**, unverarbeiteten und nachhaltigen **Ernährung** zurückfinden.

Die Suche nach einer vollkommen gesunden Ernährung ohne Junkfood und industriell verarbeitete Lebensmittel (Pestizide, Zusatzstoffe usw.) kann zur Entstehung von Lebensmittelphobien führen.

Die Verbraucher sind heute hin- und hergerissen zwischen dem **Wunsch nach einer ausgewogenen Ernährung** und einem **mangelnden Vertrauen in die gesundheitliche Qualität** von Lebensmitteln aus dem Supermarkt.

So wird ein zwanghaft gesundes Essverhalten, das auf die Qualität der verzehrten Nahrungsmittel fixiert ist, Orthorexie genannt.

Definition

Orthorexie ist definiert als eine **Besessenheit vom gesunden Essen**. Sie ist gekennzeichnet durch eine übermäßige Beschäftigung mit der Qualität von Lebensmitteln und ihren Auswirkungen auf den Körper, unter Vernachlässigung der verzehrten Mengen, der Empfindungen beim Essen (siehe Newsletter #9) und sogar der geschmacklichen Vorlieben.

Menschen mit Orthorexie erklären ihr Verhalten mit der Suche nach einer **Form von Reinheit** (1). Orthorexie führt also zum ausschließlichen Verzehr von Lebensmitteln, die als „rein“ (roh, unverarbeitet) gelten, und zum Ausschluss aller Lebensmittel, die als „unrein“ (verarbeitet, industriell, risikobehaftet) gelten. Die Person teilt die Lebensmittel hauptsächlich aufgrund ihrer eigenen Überzeugungen in Kategorien ein, die auf **subjektiven, nicht wissenschaftlichen Argumenten** beruhen, z. B.: Gluten weglassen, Rohkost essen, keine Kuhmilch, keine Zusatzstoffe ...

Diese Kategorisierung führt zur völligen Vermeidung vieler Lebensmittel, bei manchen sogar ganzer Lebensmittelfamilien.

ORTHOREXIE
Richtig Appetit

Wenn „gesund essen“ pathologisch wird

Ab wann ist das Streben nach einer ausgewogenen Ernährung pathologisch?

In der wissenschaftlichen Literatur heißt es, dass ein Verhalten als pathologisch angesehen werden kann, wenn es zu einer **erheblichen Belastung oder großem Leid** führt und sich auf **wichtige Bereiche** des Alltags (sozial, beruflich, Hobbys usw.) auswirkt (2).

Ausgewogen essen

- Sich soweit möglich ausgewogen ernähren
- Sich ausgewogen ernähren, unter Beachtung der Empfehlungen (siehe Newsletter #August), aber auch mit Flexibilität
- Den Konsum bestimmter Lebensmittel einschränken, ohne sie ganz auszuschließen
- Sich Lebensmittel, die Freude machen, und Leckereien erlauben
- Sich Festessen, Restaurants usw. erlauben

- Die Ernährung steht nicht an 1. Stelle
- Eine ausgewogene Ernährung geht nicht auf Kosten anderer Lebensbereiche
- Essen muss ein Genuss bleiben
- Das Selbstwertgefühl ist unabhängig von der Ernährungsweise

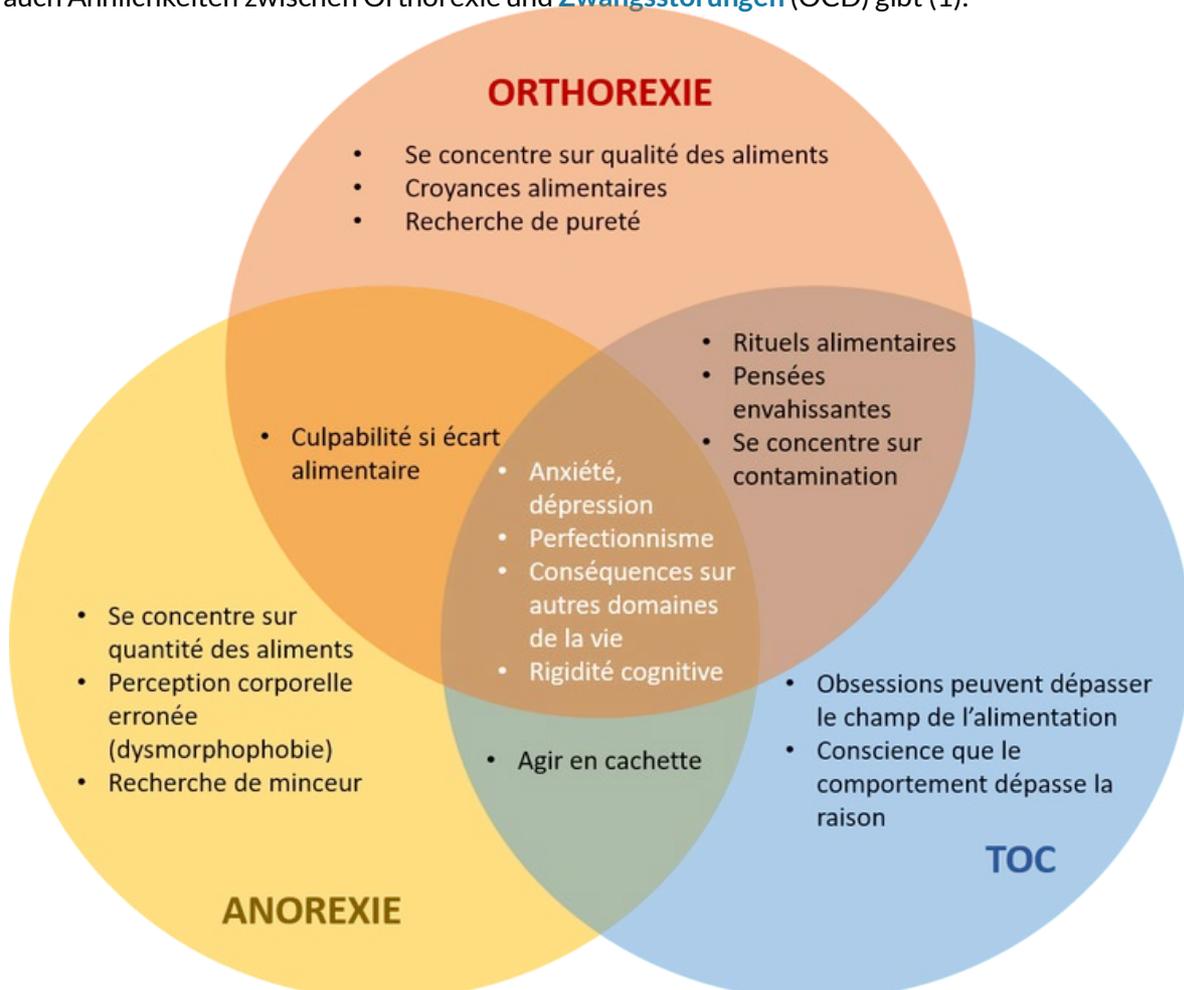
Orthorexie

- Strikte Einhaltung der sich selbst auferlegten Diät
- Fehlende Flexibilität
- Lieber fasten als gegen seine Diät verstoßen

- Vollständiger Ausschluss von bestimmten Lebensmitteln oder Lebensmittelfamilien, die für „unrein“ gehalten werden
- Abweichungen von der Diät führen zu Schuldgefühlen, Angst und sogar Selbstbestrafung (1, 3).
- Die Ernährung steht an 1. Stelle
- Die Ernährung ist der größte Grund zur Sorge

- Die auferlegte Diät wird auf Kosten anderer Lebensbereiche durchgeführt
- Soziale Isolation
- Völliger Verlust der Freude am Essen
- Das Selbstwertgefühl ist abhängig von der Ernährungsweise
- Eine Quelle von Leid

Per Definition kann Orthorexie nicht als Essstörung bezeichnet werden. Sie hat jedoch einige Gemeinsamkeiten mit **Anorexia nervosa**, die ihrerseits eine Essstörung ist. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass es auch Ähnlichkeiten zwischen Orthorexie und **Zwangsstörungen** (OCD) gibt (1):



Die Entwicklung der Orthorexie

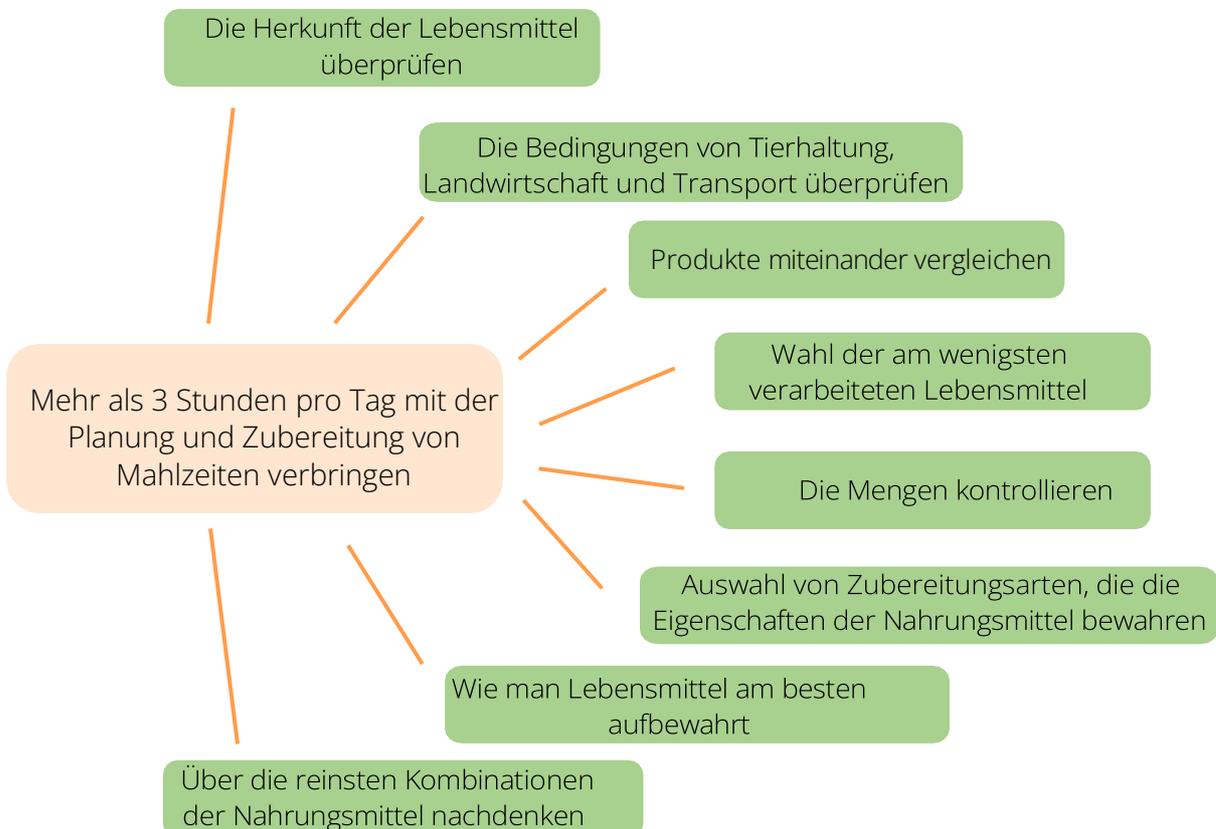
Es gibt mehrere Faktoren, die zur Entstehung von Orthorexie beitragen können: Diese **Risikofaktoren** können **intern** (vom Individuum ausgehend) oder **extern** (von der Umgebung ausgehend) sein (1, 3, 4, 5).

Interne Risikofaktoren	Externe Risikofaktoren
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Perfektionismus ◆ Zwangsstörungen ◆ Essgewohnheiten ◆ Essstörungen ◆ Unzufriedenheit mit seinem Körperbild ◆ Streben nach Schlankheit ◆ Bedürfnis nach Kontrolle ◆ Ängstliche/depressive Neigung ◆ Angst vor Krankheiten und Gesundheitsproblemen – Hypochondrie ◆ Ernährungswissen ◆ Ernährung gemäß einer Reduktionsdiät ◆ Sportliche Betätigung auf hohem Niveau 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Soziokulturelle Einflüsse <ul style="list-style-type: none"> ◦ Bio-, Green*, Healthy**-Trend ◦ Trend „gesunder Körper“ ◆ Massive Verbreitung von Fake News und Ernährungsmythen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Soziale Netzwerke ◦ Medien ◦ Dokumentationen, Bücher und Artikel mit Panikmache ◆ Mangelndes Vertrauen in die Lebensmittelindustrie <ul style="list-style-type: none"> ◦ Wiederholte Skandale und Polemiken

* green = grün
 ** healthy = gesund

Wie äußert sich Orthorexie?

Konkret kann sich Orthorexie je nach Person durch viele verschiedene Verhaltensweisen manifestieren. Es folgt eine nicht vollständige Liste der **Symptome** von Orthorexie (1):



Manifestationen der Orthorexie:

Ein zu hohes Budget für Lebensmittel ausgeben, als es sein Einkommen erlauben würde

Sich weigern, „unreine“ Produkte in jeglicher Form zu sich zu nehmen (Getränke, Medikamente, Kosmetika, Verpackungen usw.).

Angst vor dem Verzehr von Lebensmitteln, die von anderen ausgewählt und/oder zubereitet wurden

Stress durch die Einnahme von Mahlzeiten in Anwesenheit von anderen, die nicht dieselben Ansprüche haben

Die Hilfe anderer beim Kochen ablehnen, aus Angst, dass Rituale und Praktiken nicht eingehalten werden könnten

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit → Zunahme von Angstzuständen und des Depressionsrisikos

Körperliche Gefahren der Orthorexie

Orthorexie führt insbesondere durch die Einführung vieler Rituale zu einer erheblichen Einschränkung der **Lebensqualität**, kann aber auch schwerwiegende Folgen für die **körperliche und geistige Gesundheit** des Patienten haben:

Mangelzustände aufgrund des Ausschlusses bestimmter Nahrungsmittel

Gewichtsverlust

Erhöhtes Risiko für Essstörungen

Hormonelle Störungen

Mangel-/Unterernährung infolge einseitiger Ernährung

Osteoporose

Schwächung des Immunsystems

Müdigkeit, Konzentrationschwäche

Wie kann Orthorexie behandelt werden?

Wir empfehlen Ihnen vor allem, sich an eine Gesundheitsfachkraft zu wenden, die Ihnen helfen und Sie bei Ihrer Verhaltensänderung begleiten kann (Allgemeinmediziner, Ernährungsberater usw.).

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie strikte Anforderungen an Ihre Ernährung stellen und Ihre Diät zu umfassend geworden ist, können Ihnen verschiedene Übungen dabei helfen, **wieder mehr Flexibilität** in Ihre Ernährung zu bringen (6).

- **Hören Sie auf Ihren Körper:** Nehmen Sie sich wieder Zeit, auf Ihr Essgefühl zu achten (mehr dazu finden Sie in unserem Newsletter #7).
- **Essen Sie bewusst:** Lernen Sie wieder, das Essen zu genießen, indem Sie beim Essen Ihre fünf Sinne einsetzen.
- **Lassen Sie los:** Versuchen Sie, zu essen, ohne sich über Nutzen oder Schaden von Lebensmitteln Gedanken zu machen und ohne die Menge zu kontrollieren.
- **Akzeptieren Sie Ihre Gelüste:** Ein bisschen Schlemmen bringt Ihr Ernährungsgleichgewicht nicht gleich durcheinander!

Die Wiedereinführung der Lebensmittel, die Sie ausgeschlossen haben, ist anfangs verwirrend und erfordert einige Versuche und Ausdauer. Behalten Sie die Gründe für Ihre Entscheidung, sich zu verändern und zu einer gelasseneren Ernährung zurückzukehren, im Hinterkopf und lassen Sie sich nicht entmutigen.

Schlussfolgerung

Orthorexie ist eine Störung, die in unserer heutigen Gesellschaft immer häufiger auftritt, da sie zum Teil durch gesellschaftliche Bedenken und Einflüsse begünstigt wird, die im Bereich der Ernährung und der Gesundheit des Körpers häufig sind.

Man darf nicht vergessen, dass der Genuss beim Essen ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung ist. Schon die lateinische Redewendung „**Mens sana in corpore sano**“ (Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) sagt: Der Genuss beim Essen und die positiven Gefühle sollten keinesfalls vernachlässigt werden, um einen gesunden Körper zu unterstützen.



Quellen

1. Koven, N. S., & Abry, A. W. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 11, 385.
2. Edition, F. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Am Psychiatric Assoc, 21(21), 591-643.
3. Goutaudier, N., & Rousseau, A. (2019). L'orthorexie: une nouvelle forme de trouble des conduites alimentaires? *La Presse Médicale*, 48(10), 1065-1071.
4. McComb, S. E., & Mills, J. S. (2019). Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. *Appetite*, 140, 50-75.
5. Segura-García, C., Papianni, M. C., Caglioti, F., Procopio, L., Nisticò, C. G., Bombardiere, L., ... & Capranica, L. (2012). Orthorexia nervosa: a frequent eating disordered behavior in athletes. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(4), e226-e233.
6. Anne Artley & Melinda Smith (2021). Orthorexia Nervosa. Disponible sur : <https://www.helpguide.org/articles/eating-disorders/orthorexia-nervosa.htm>