



ESSGEFÜHL, ESSSTÖRUNGEN UND ADIPOSITAS

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen
**BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum CHU Rouen-
Normandie**

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

Einführung

Wenn keine Krankheit vorliegt, spiegeln die Essgefühle die **Bedürfnisse** unseres Organismus wider. Und wenn wir auf diese Empfindungen achten, sollte das **Energie- und Nährstoffgleichgewicht** unseres Körpers gegeben sein (siehe Newsletter #7 - Mai). In manchen Fällen spiegeln die Essgefühle jedoch nicht mehr die Bedürfnisse des Körpers wider. Solche Situationen können pathologisch werden, wenn sich eine **Chronizität** (wiederholtes Auftreten über einen längeren Zeitraum) einstellt. Dies ist in der Regel bei Menschen mit Essstörungen oder Adipositas der Fall [1]. Beim Lesen dieses Newsletters werden Sie mehr erfahren über den Verlust der Essgefühle (EG) und seine Folgen, und wir schlagen Ihnen eine Übung vor, um diesem Verlust entgegenzuwirken.



Verlust der Essgefühle

Menschen mit Essstörungen und/oder Adipositas haben in der Regel ein repetitives und langfristiges Essverhalten, das zu einer Beeinträchtigung des **Belohnungssystems** führen kann. Eine solche Beeinträchtigung kann zu einer verringerten Wahrnehmung der Essgefühle und damit zur Fortdauer gewisser Essstörungen führen.

Es lassen sich zwei Profile unterscheiden:

- **Restriktives Profil:** Die Herausbildung einer wiederholten und freiwilligen Nahrungsbeschränkung, die mit einem Gefühl der Befriedigung verbunden ist, führt zu einem **Verlust der Achtsamkeit** für seine Essgefühle und kann langfristig zu einem Verlust der Essgefühle selbst führen.

Zwanghaftes Profil: Nach wiederholten Episoden mit zwanghafter Nahrungsaufnahme können die beschriebenen Personen die Kontrolle über ihre Ernährung verlieren und ihre Essgefühle ausblenden. Wenn man seine Essgefühle über längere Zeit ignoriert, besteht die Gefahr, dass sie mit der Zeit nachlassen und **nicht mehr wahrgenommen** werden.

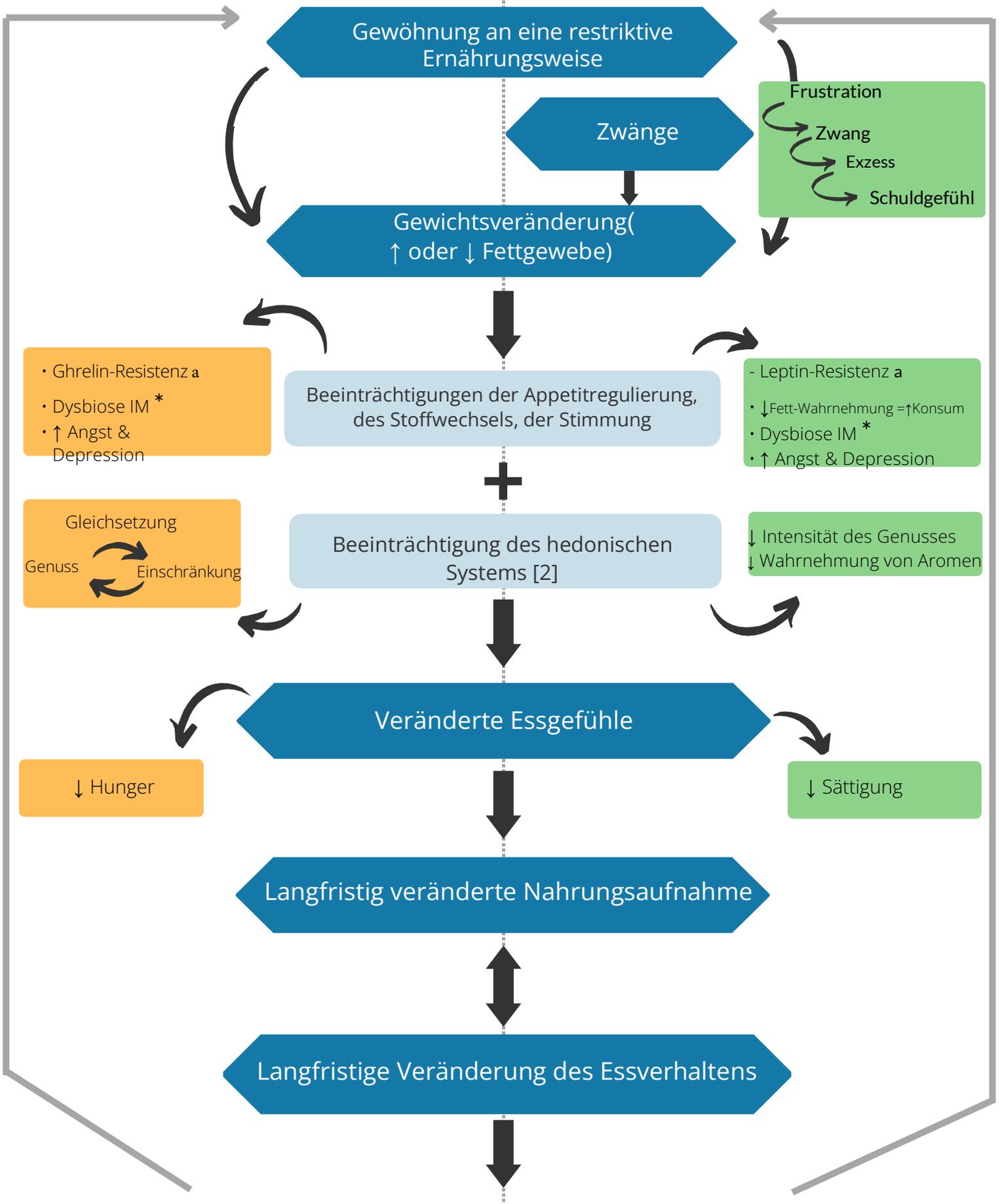
Außerdem können die durch das zwanghafte Essen ausgelösten Schuldgefühle in manchen Fällen auch zu einem einschränkenden Verhalten führen, mit dem die vorherige, als zu viel empfundene Nahrungsaufnahme kompensiert werden soll.

In beiden Fällen besteht die Gefahr, dass man durch den Kampf gegen sein Hungergefühl oder aber Essexzesse beginnt, Genuss, Belohnung und Einschränkung gleichzusetzen, was zu einer Essstörung führen kann.



Restriktives Profil

Zwanghaftes Profil



Auftreten & Andauern der Essstörung

* IM = intestinale Mikrobiota (siehe Newsletter #5, Adipositas und intestinale Mikrobiota)

a Ghrelin-Resistenz und Leptin-Resistenz sind **hormonelle Erscheinungen**, die die Nahrungsaufnahme auf gegensätzliche Weise beeinflussen.

Eine Resistenz bedeutet nicht, dass das Hormon im Organismus nicht mehr vorhanden ist. Der Fehler liegt nicht in der Produktion des Moleküls, sondern in der **Effizienz seines Kreislaufs**. Dies erklärt, warum wir das Hormon bei den von einer Resistenz betroffenen Personen in höheren Mengen finden, weil dieser Kreislauf gestört ist.



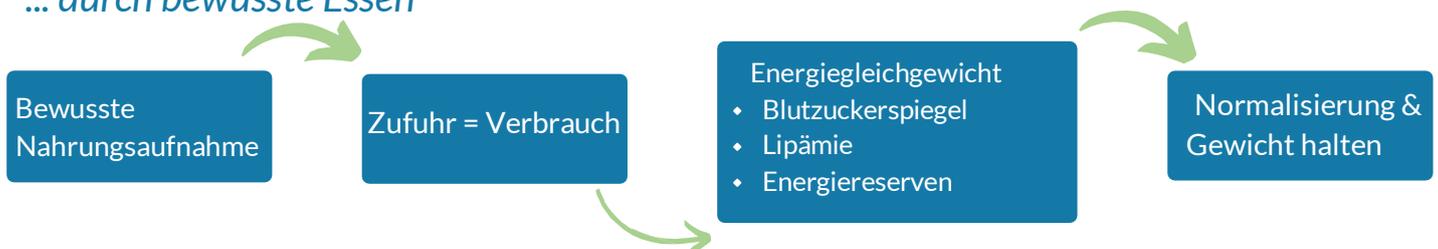
- Ghrelin ist ein **orexigenes Hormon** (appetitsteigernd), das besser bekannt ist als „Hungerhormon“. Eine Ghrelin-Resistenz führt zu einer geringeren Empfindlichkeit für das Hungergefühl und damit zu einer **eingeschränkten** Nahrungsaufnahme. Dieses Hormon findet sich bei Menschen, die an Anorexia nervosa leiden, in größeren Mengen.
- Leptin ist dagegen ein **appetithemmendes Hormon**, das auch als Sättigungshormon bezeichnet wird. Eine Leptin-Resistenz hat zur Folge, dass das Sättigungsgefühl verloren geht, was zu einer **erhöhten** Nahrungsaufnahme führt. Daher ist dieses Hormon bei Menschen mit Binge-Eating-Störung in größeren Mengen vorhanden.

Die Wiederherstellung der Essgefühle ...

Das Erkennen seiner Essgefühle und ein angemessenes Reagieren darauf ermöglichen es:

- sein Gewicht zu normalisieren und zu halten
- das Risiko für zwanghaftes Verhalten zu senken
- die Nahrungsaufnahme zu regulieren
- seinen Energiehaushalt auszugleichen
- die Bedarfe des Organismus besser zu decken (Energie, Nährstoffe, Vitamine & Mineralstoffe)

... *durch bewusste Essen*



Achtsames, bewusstes Essen kann eine sinnvolle Übung sein, um seine Essgefühle wiederherzustellen [3], und zwar über zwei Hauptvorgänge:

- Bewusstes Essen bedeutet, auf seine **physiologischen und emotionalen Signale** zu hören. Dann wird die Nahrungszufuhr dem Bedarf entsprechen und dem Organismus das geben, was er braucht, ohne Übermaß oder Mangel.
- Bei diesem Vorgang wird es eine bewusste Ernährung ermöglichen, den **Einfluss externer Signale** auf seine (qualitativen und quantitativen) Ernährungsentscheidungen zu begrenzen und sich stattdessen wieder auf seine physiologischen Signale zu konzentrieren [4].

Schlussfolgerung

Wie erläutert, kann eine Situation, in der die Essgefühle, also die Empfindungen für die Nahrungsaufnahme, verloren gehen, zu Veränderungen des Essverhaltens führen. Dann können eine **Esstörung und/oder Adipositas** entstehen oder andauern.

Wenn man wieder lernt, auf diese körperlichen Empfindungen des Hunger- und Sättigungsgefühls zu achten, kann das Energiegleichgewicht wiederhergestellt werden.

Dennoch ist es wichtig, seine physiologischen Bedürfnisse zu befriedigen und eine **ausgewogene Ernährung im Tagesablauf** (3 Mahlzeiten ± 1 Zwischenmahlzeit) einzuhalten, auch bei Personen, die kein Hungergefühl verspüren.

Ein völliges Fehlen von Hunger kann trügerisch sein, da der Organismus trotz allem eine Energiezufuhr benötigt, die seinen Verbrauch deckt.

Achtsames Essen kann beim Versuch der erneuten Synchronisierung seiner Essgefühle hilfreich sein.

Hunger und Sättigung = Spiegelbild der Bedürfnisse des Organismus

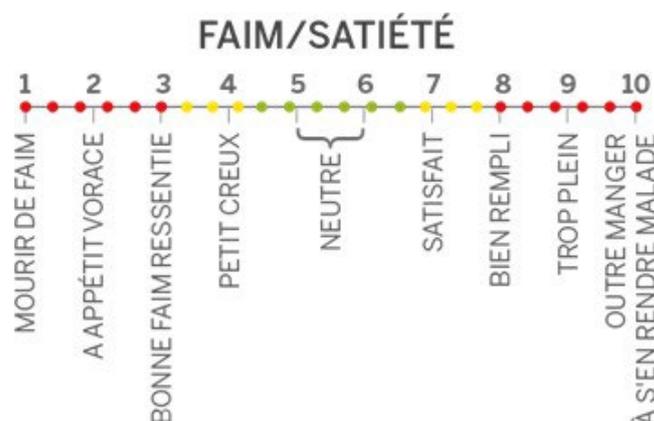
Bewusste Ernährung → neue EG

Neue EG = Normalisierung und Stabilisierung des Gewichts

Bis das Interventionsprogramm NutriActis (Phase 2) verfügbar sein wird, empfehlen wir Ihnen eine **Vorübung**, mit der Sie beginnen können, wieder auf Ihre Essgefühle (EG) zu achten:

Bitte bewerten und notieren Sie vor Beginn und am Ende jeder Mahlzeit, auch einer Zwischenmahlzeit:

- Ihr Hungergefühl auf einer Skala 1 bis 5 vor der Mahlzeit
- Ihr Sättigungsgefühl auf einer Skala von 6 bis 10 nach der Mahlzeit.



Quellen

- [1] Bellisle, F. (2005). Faim et satiété, contrôle de la prise alimentaire. *EMC-Endocrinologie*, 2(4), 179-197.
- [2] Schaefer, J. T., & Magnuson, A. B. (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(5), 734-760.
- [3] (Mathieu, J. (2009). What should you know about mindful and intuitive eating?. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(12), 1982-1987.)
- [4] Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283
- [5] Wharton, W., E Gleason, C., Sandra, O., M Carlsson, C., & Asthana, S. (2012). Neurobiological underpinnings of the estrogen-mood relationship. *Current psychiatry reviews*, 8(3), 247-256.
- [6] Stewart, J. E., Feinle-Bisset, C., Golding, M., Delahunty, C., Clifton, P. M., & Keast, R. S. (2010). Oral sensitivity to fatty acids, food consumption and BMI in human subjects. *British journal of nutrition*, 104(1), 145-152..
- [7] <https://www.enterosatys.fr/les-sensations-alimentaires>
- [8] <https://www.inserm.fr/dossier/anorexie-mentale/>
- [9] Tylka, Tracy L., and Jennifer A. Wilcox. "Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct?" *Journal of Counseling Psychology* 53.4 (2006): 474.
- [10] <https://www.gros.org/comportement-alimentaire-la-nouvelle-approche-des-nutritionnistes>
- [11] Tuomisto, Terhi, et al. "Reasons for initiation and cessation of eating in obese men and women and the affective consequences of eating in everyday situations." *Appetite* 30.2 (1998): 211-222.
- [12] Barru, L., & Bayart, P. (2016). Interprétation des recommandations du PNNS: produits gras, sucrés, salés. *Obésité*, 11(4), 242-249.
- [13] Chevrot, M., Bernard, A., Ancel, D., Buttet, M., Martin, C., Abdoul-Azize, S., ... & Besnard, P. (2013). Obesity alters the gustatory perception of lipids in the mouse: plausible involvement of lingual CD36. *Journal of lipid research*, 54(9), 2485-2494.