



FORMEN VON ESSSTÖRUNGEN

Im Video „Binge Eating, Magersucht und Biggerexie – der Kampf gegen den eigenen Körper“ (https://www.youtube.com/watch?v=-R4Ugl_iV94) werden drei Essstörungen beschrieben:

1. Magersucht (Anorexie nervosa)

- Streben nach extremer Schlankheit
- kleinste Mengen Nahrung zu sich nehmen
- erheblicher Gewichtsverlust
- zum Teil starkes Untergewicht
- Körperschemastörung (Körper wird als zu „dick“ wahrgenommen)
- Angst zuzunehmen
- Nährstoffmangel
- Lanugobehaarung (feine Haare, besonders am Rücken)
- Gedanken kreisen ständig ums Essen und die Figur
- exzessiv Sport machen, um mehr Kalorien zu verbrauchen, als zu sich genommen werden (eine besondere Form, die am Essverhalten weniger auffällt)
- tritt vorwiegend im Jugend- und im frühen Erwachsenenalter auf
- Mädchen zehn- bis zwanzigmal häufiger betroffen als Jungen
- im schlimmsten Fall ist die Erkrankung tödlich

2. Binge-Eating-Störung (Esssucht)

- häufig Heißhungeranfälle
- Große Mengen an Lebensmitteln werden sehr schnell hinuntergeschlungen
- starker Zwang zu essen
- Betroffene haben das Gefühl, keine Kontrolle mehr über ihr Verhalten zu haben
- Es werden keine Gegenmaßnahmen herbeigeführt ⇒ führt auf Dauer zu Übergewicht
- Betroffen sind zu 40 % Männer und zu 60 % Frauen
- Erkrankung tritt meistens im Alter von 20–30 sowie 45–54 auf

3. Biggerexie (Muskelsucht, Muskeldysmorphie)

- besonders Jungen und Männer betroffen
- Bedürfnis, immer mehr Muskel aufzubauen
- Fettgewebe soll maximal reduziert werden
- Sporteinheiten werden zwanghaft und bis zur Erschöpfung absolviert
- Oft kommen Proteinpulver und Steroide zum Einsatz
- Betroffene haben gestörte Selbstwahrnehmung (sehen sich schmäler, als sie eigentlich sind)
- Es wird meistens ein sehr strenger Ernährungsplan verfolgt

FORMEN VON ESSSTÖRUNGEN

Weitere Essstörungen:

4. Bulimie (Bulimie nervosa)

- Hauptmerkmal: regelmäßige Essattacken
- Betroffene haben dabei das Gefühl, die Kontrolle über ihr Essverhalten zu verlieren
- Um Gewichtszunahme zu verhindern, werden Gegenmaßnahmen wie z.B. Erbrechen, Abführmittelmissbrauch, strenge Diäten, Fastenzeiten oder übermäßige Sportaktivitäten herbeigeführt
- Angst, dick zu werden, ist extrem ausgeprägt
- Betroffene sind häufig normalgewichtig
- Krankheit bleibt meistens lange unentdeckt

5. Avoidant-restrictive food intake disorder (ARFID)

- übersetzt: „vermeidend-restriktive Ernährungsstörung“
- Hauptmerkmal: Betroffene schränken die Menge oder Auswahl an Lebensmitteln stark ein. Das extrem wählerische Essverhalten kann sich beispielsweise auf die Farbe, den Geschmack, den Geruch oder die Textur der Nahrung beziehen. Manche Betroffene haben kein Interesse am Essen oder vermeiden bestimmte Speisen aus Angst vor negativen Folgen.
- Anders als etwa bei der Magersucht verfolgen Betroffene mit ihrem Essverhalten nicht das Ziel, ihr Körpergewicht zu kontrollieren oder eine bestimmte Körperform zu erreichen. Die selbst auferlegten Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme sind jedoch so erheblich, dass sie zu starken Gewichtsverlusten, Mangelerscheinungen bis hin zu einer Abhängigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln bzw. Sondennahrung führen. Nicht selten beeinträchtigt das gestörte Essverhalten auch das soziale Leben und den Alltag Betroffener erheblich.

Spezialform: Orthorexia nervosa

- zwanghafte Beschäftigung mit „gesunder“ und qualitativ hochwertiger Ernährung
- Betroffene sind von dem Gedanken besessen, ausschließlich gesund zu essen
- Speiseplan ist sehr strikt
- Betroffene haben Angst vor körperlicher oder psychischer Erkrankung, wenn sie „falsche“ Lebensmittel zu sich nehmen
- Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie „verbotene“ Lebensmittel gegessen haben
- Durch die einseitige Ernährung kann es zu Mangelerscheinungen kommen

Quelle: <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/glossar/zeige/arfid/>