

Welche Einflüsse wirken auf den Beginn und die Beendigung der Nahrungsaufnahme

Miriam Jörder, 31.10.2020

Hausarbeit Psychologie der Ernährung
Prof. Dr. Kröller
Master Ernährungstherapie
Hochschule Anhalt

1. Einführung

Die Ernährungsberatung umfasst viele Teilbereiche der Beratung. Immer wichtiger wird hierbei die Ernährungspsychologie. Längst geht es in einer klassischen Ernährungsberatung, wenn es diese überhaupt gibt, nicht mehr nur darum Nährwerte zu berechnen und Ernährungspläne zu schreiben, sondern ergänzend ist es die Aufgabe eines Ernährungsberaters Motivationsphasen zu erkennen, Verhaltensänderungen zu begleiten oder psychologische Unterstützung anzubieten. Zu Beginn einer Ernährungsberatung muss der Klient immer als Black-Box gesehen werden. Erst langsam kann sich ein Ernährungsberater an die Gedanken, Gefühle und die persönliche Lebensgeschichte eines Klienten herantasten. Damit sich ein Ernährungsberater dennoch im Voraus gut auf mögliche Wege der Ernährungsberatung vorbereiten kann ist es wichtig Strategien, Methoden und Modelle zu kennen. Grundlage hierfür ist es jedoch unter anderem eine Ist-Analyse des Klienten durchzuführen. Welches sind die Herausforderungen, vor denen der Klient steht? Wo benötigt er Unterstützung? In welcher Lebens-/Motivationsphase befindet er sich? In der vorliegenden Arbeit sollen Einflüsse auf den Beginn und die Beendigung der Nahrungsaufnahme in Form einer Erhebung ermittelt werden. Die Erkenntnisse können somit als Grundlage der Vorbereitung von Ernährungsberatung genutzt werden, um die Black-Box des Klienten schneller zu entschlüsseln.

2. Hintergrund

Mit steigendem Wohlstand der Gesellschaft haben die Facetten der Nahrungsaufnahme zugenommen. Diente früher die Nahrungsaufnahme überwiegend

der Lebenserhaltung, kann heute beispielsweise die Nahrungsaufnahme genutzt werden, um sich abzugrenzen, die Gesundheit zu fördern, experimentelle Innovationen zu kreieren oder gesellschaftliche Anerkennung zu erhalten. Auch die Anpassung an den schnellen Lebensstil und der Trend zu Außer-Haus-Verpflegung nehmen Einfluss auf das Ernährungsverhalten. Steigende Erwartungen an Lebensmittel rücken immer weiter in den Mittelpunkt. Zwar ist nach dem Food-Report 2020 des BMEL immer noch der Geschmack (99 Prozent) die wichtigste Erwartung an ein Lebensmittel, doch kommt schon an zweiter Stelle (91 Prozent) der Gesundheitsfaktor eines Lebensmittels. Weitere Erwartungen sind eine einfache Zubereitung mit 48 Prozent, der Kaloriengehalt mit 36 Prozent und der Preis mit 32 Prozent (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft 2019). Welche Stellung die Nahrungsaufnahme im Leben einnimmt ist hierbei individuell zu sehen. Beeinflussende Faktoren sind beispielsweise Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status oder die Bildungsschicht (Muff und Weyers 2010). Zudem kommen innere und äußere Reize hinzu, welche im Folgenden näher beleuchtet werden. Doch bevor diese betrachtet werden, wird ein kurzer Überblick über das intuitive Essverhalten gegeben, von dem sich das externalen oder emotionalen Essenverhalten abgrenzt.

2.1. Intuitive Essverhalten

Ein intuitives Essverhalten beschreibt das ursprüngliche, evolutionär geprägte Essverhalten. Die Entscheidung, wann der richtige Zeitpunkt des Beginns und der Beendigung der Essensaufnahme ist, wird durch körperliche Signale gesteuert. Auch die Art der geeigneten Lebensmittelauswahl wird vom Körper hormonell bestimmt, um dadurch eine ausgewogene Nährstoffversorgung zu gewährleisten. Das intuitive Essen wird in der Wissenschaft mit mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden verbunden und suggeriert somit eine höhere Lebensqualität (Resch und Tribole 2013). Auch zeigen aktuelle Studienergebnisse, dass die Missachtung des intuitiv gesteuerten Essverhalten in Zusammenhang mit ernährungsbedingten Krankheiten, Übergewicht oder Essstörungen steht (Brown et al. 2009).

2.2. Emotionales Essverhalten

Das emotionale Essverhalten beschreibt die wechselseitige Beziehung zwischen dem Essen und Emotionen. Hierbei unterscheidet man die Beeinflussung der Emotionen durch die Nahrungsaufnahme und die Beeinflussung der Nahrungsaufnahme durch Emotionen (Macht 2005a). Letzteres hat seinen Ursprung in der Psychosomatik. Es

beschreibt ein Mehressen als Ausgleich oder Kompensation von emotionaler Belastung (Konttinen et al. 2010). Nach Bruch besteht eine mangelnde Fähigkeit interne Zustände, gekoppelt mit Emotionen, von Empfindungen, die beim Hunger entstehen, zu unterscheiden. Der Ursprung solcher mangelnden Fähigkeiten entstehen oft sehr früh. Bruch beschreibt, dass schon im Alter von unter einem Jahr eine Fehlkopplung stattfinden kann. Dies geschieht beispielsweise, wenn Kinder gefüttert werden, während sie emotional erregt sind (Larsen et al. 2006). Emotionale Zustände, welche ein emotionales Essen initiieren, werden von Lazarus beschrieben. Dieser nennt 15 verschiedene Zustände, die sowohl negative als auch positive Emotionen beschreiben (siehe Tabelle 1) (Lazarus 2006)

Tabelle 1: Negative und positive Emotionen (Lazarus 2006)

Negative Emotionen		Positive Emotionen
Ärger		Erleichterung
Neid		Hoffnung
Eifersucht		Freude
Angst		Stolz
Erschrecken		Liebe
Schuld		Dankbarkeit
Scham		Mitgefühl
Traurigkeit		

Emotionales Essen kann hierbei bei Individuen zu unterschiedlichen Reaktionen führen. So steigern negative Emotionen das Essverhalten von gezügelten Essern, hemmen jedoch häufig das Essverhalten von ungezügelten Essern (Macht 2005a).

Jedoch auch die umgekehrte Wirkung von Essen und Emotionen werfen unterschiedliche Varianzen auf. So werden nach Macht fünf grundlegende Mechanismen unterschieden. Durch die Nahrungsaufnahme können assoziative, sensorische, neurochemische, pharmakologische, energetische und emotionale Wirkungen hervorgerufen werden. Für diese Untersuchung werden die assoziativen und sensorisch-affektive Wirkungen besonders betrachtet. Von einem ausgelösten Essverhalten durch assoziativ bedingte Emotionen ist dann die Rede, wenn beispielsweise schon die alleinige Anwesenheit von Nahrungswörtern eine Reaktion hervorrufen (Macht 2005a). Auch bei dem Anblick von hochenergetischem Essen können sowohl positive als auch negative assoziative Emotionen hervorgerufen

werden. Dies beobachtet man besonders bei Frauen mit Übergewicht, gezügelten Essern und bulimischen oder anorektischen Individuen. Je höher der Energiegehalt eines Lebensmittels, desto stärker werden meist negative Reaktionen ausgelöst (Macht et al. 2003). Eine positiv assoziativ hervorgerufene Essreaktion könnte zum Beispiel durch eine positive Erinnerung entstanden sein. So kann bei der reinen Vorstellung an ein Lebensmittel eine Erinnerung, zum Beispiel an das Lieblingsessen bei Oma in der Kindheit, ein emotionales Essverhalten hervorgerufen werden. Sensorisch-affektive Reize können besonders gut durch Geruchs- und Geschmacksreize provoziert und beschrieben werden. So kann man durch saure oder bittere Flüssigkeiten negative Reaktionen bei Neugeborenen und mit süßen Tropfen positive Emotionen hervorrufen (Rosenstein und Oster 1988). Dass auch Geschmackserlebnisse die Emotionen verändern, zeigt im gleichen Sinne ein Experiment der Arbeitsgruppe Macht und Müller. Hierbei wurden Erwachsenen durch einen gezeigten Film in traurige Stimmung versetzt. Im Anschluss erhielt ein Teil der Gruppe ein Glas Wasser, ein anderer Teil erhielt 5 g Schokolade. Milkschokolade, welcher nachgewiesen ist, dass sie durch ihren Gehalt an Tryptophan (Vorstufe von Serotonin) die Stimmung aufhellt, erzielte auch in diesem Experiment ein positives Ergebnis (Macht 2005b).

2.3. Externales Ernährungsverhalten

Ein externes Essverhalten wird beschrieben durch die Nahrungsaufnahme, ausgelöst durch äußere Faktoren. Diese nehmen mit zunehmendem Alter zu und gewinnen ebenfalls an Bedeutung (Pudel und Maus 1990). Durch die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln, steigen auch die äußeren Einflüsse, welche Individuen zur Nahrungsaufnahme veranlassen. Ein external geleitetes Essverhalten wird daher auch als eine von vielen Ursachen für Übergewicht gesehen (Warschburger 2011). Ein externes Ernährungsverhalten kann die Folge einer fehlgeleiteten Erziehung sein (wenn man in der Kindheit erlernt hat, seinen Teller aufzuessen), die Folge von fehlender Hardiness, die Folge von sozialem Druck oder der Wunsch nach Anerkennung. Pudel und Maus gruppieren Beweggründe für ein externes Essverhalten in einige Themenbereiche. Hierzu zählen Gesundheits-Aspekte, Verträglichkeit, optische Ansprüche an den eigenen Körper, gesellschaftliches Essen, kulturspezifische Aspekte, Traditionen und Gewohnheiten, Neugierde und Angebotslage oder der Preis (Pudel und Maus 1990). Hierbei können solche Beweggründe spontan auftauchen oder lange erlernt werden.

3. Methoden

Zur Durchführung einer Erhebung von Einflüssen auf den Beginn und die Beendigung von Mahlzeiten wurden die Mitarbeiter des Fachdienstes Abteilung 56.5 der Stadt Mannheim, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder (Q5), mündlich eingeladen. Bei einer Gesamtmenge von 9 Mitarbeitern, nahmen 33 Prozent an der Erhebung teil. Die Teilnehmer*innen erhielten ein eintägiges Ernährungstagebuch, welches ergänzt wurde durch die Abfrage „Grund für Beginn/Beendigung der Nahrungsaufnahme, Gefühle vor/während/nach der Nahrungsaufnahme“, sowie ein standardisierter Fragebogen (Intuitive Eating Scale-2- german version) zur Einstufung des Essverhaltens (Ruzanska und Warschburger 2007). Es handelt sich hierbei um ein reliabilitiertes und validiertes Messinstrument der Ernährungspsychologie. Der Fragebogen umfasst 23 Aussagen mit einer fünfstufigen Beantwortungsskala (Stimme überhaupt nicht zu – Stimme nicht zu – Teils-Teils – Stimme zu – Stimme voll und ganz zu). Die Auswertung erfolgte über einen Gesamtscore und über Einteilung und Bewertung von Rubriken. Die Höhe des Gesamtscore erfasst das intuitive Essverhalten eines Individuums. Die Teilrubriken werden in Tabelle 2 aufgelistet (siehe Tabelle 2)

Tabelle 2: Teilrubriken für den Intuitive Eating Scale-2 ((Ruzanska und Warschburger 2007)

A	<i>Unconditional Permission to Eat</i> misst bedingungslose Erlaubnis einer Person, das zu essen, worauf sie Lust hat, ohne Diätregeln zu befolgen	Items 1, 2, 3, 4, 5 und 6
B	<i>Eating for Physical Rather than Emotional Reasons</i> erfasst, inwiefern eine Person eher aufgrund von physiologischen als aufgrund von emotionalen Auslösern isst	Items 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 und 14
C	<i>Reliance on Hunger and Satiety Cues</i> misst die Fähigkeit, Hunger- und Sättigungssignale wahrnehmen und ihnen vertrauen zu können	Items 15, 16, 17, 18, 19 und 20
D	<i>Body-Food Choice Congruence</i> erfasst die Fähigkeit, Lebensmittel zu essen, die dem Körper gut tun und ihn leistungsfähig machen	Items 21, 22 und 23

Hierbei kann ein Vergleich zu dem in der Ernährungspsychologie ebenfalls häufig eingesetzten standardisierten Fragebogen, dem Dutch Eating Behavior Questionnaire, gezogen werden. Die ersten beiden Kategorien überschneiden sich und lassen somit eine Aussage bezüglich gezügeltem bzw. emotionales Essverhalten zu (Uni Potsdam). Rubrik C lässt Schlüsse zu ob Individuen auf ihr Hunger- und Sättigungsgefühl hören und danach Essen, oder sich durch unspezifische externe Faktoren beeinflussen lassen.

4. Ergebnisse

4.1. Auswertung Fragebögen

Die Auswertung der Fragebögen ergab, dass alle drei Teilnehmer teils-teils intuitiv Essen. 2/3 der Teilnehmer*innen neigten tendenziell dazu intuitiver (Durchschnitt >3,0) zu essen. Bei der Betrachtung der Rubrik A (Unconditional Permission to Eat), welche Auskunft über kontrollierter/unkontrollierte Esser gibt, lagen die Ergebnisse auch relativ in der Mitte. Was aussagt, dass alle Teilnehmer*innen sich zu knapp 50 Prozent bei der Essensaufnahme zügeln, obwohl kein*e Teilnehmer*in eine bestimmte Diät verfolgte. Die Ergebnisse der Rubrik B (Eating for Physical Rather than Emotional Reasons), welche die Neigung zu emotionalem Essen erforscht, zeigten auf, dass bei zwei Teilnehmer*innen (Teilnehmer 1 und 3) eine fast 50 prozentige Tendenz dazu aufwiesen emotional zu Essen. Teilnehmer*in 2 zeigte deutlicher (Score 4,0) eine Neigung dazu, kein emotionaler Esser zu sein. Dieser zeigt auch in der nächsten Rubrik (C: Reliance on Hunger and Satiety Cues) eine deutliche Tendenz auf das Hunger- und Sättigungsgefühl zu hören und danach zu Essen. Wohingegen Teilnehmer*in 1 und 2 hier abweichend geantwortet haben. Die Ergebnisse der Rubrik D (Body-Food Choice Congruence) zeigen auf, dass wiederum Teilnehmer*in 1 und 3 eher die Fähigkeit besitzen, Lebensmittel zu essen, die dem Körper guttun und ihn leistungsfähiger machen. Im Unterschied zu Teilnehmer*in 2, welche*r hiervon etwas abweicht.

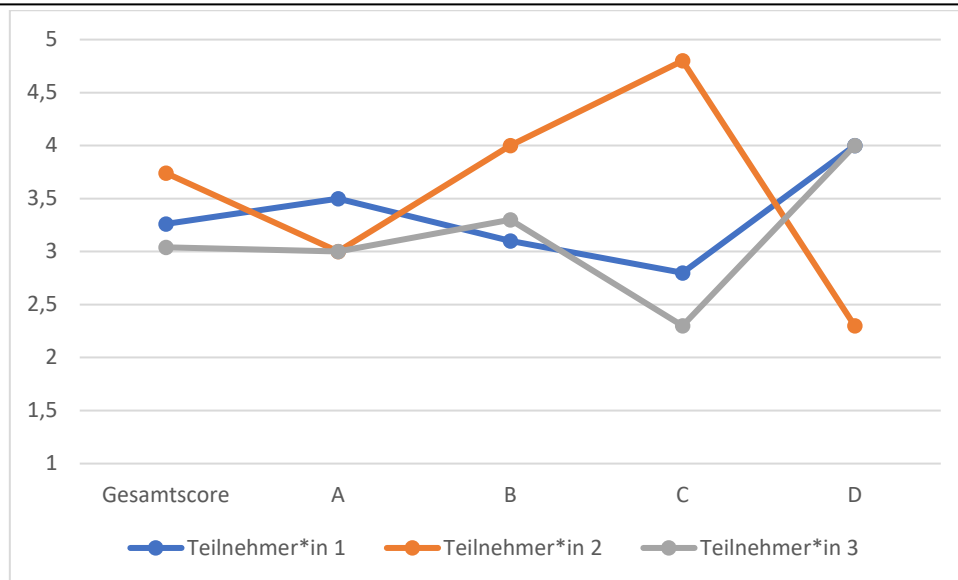


Abbildung 1: Auswertung Intuitive Eating Score-2

4.2. Auswertung Ernährungstagebücher

Durch die erhobenen Angaben der Gründe für den Beginn bzw. die Beendigung von Mahlzeiten, sowie Gefühle vor, während oder nach Mahlzeiten, konnten die Mahlzeiten verschiedenen Essverhalten zugeordnet werden. Folgende Ergebnisse werden in Tabelle 3 aufgelistet.

Mahlzeitart	Anzahl	Intuitives	Emotionales	Externales
		Essverhalten		
Frühstück	3	II		I
Mittagessen	3	II		I
Abendessen	3	I	I	I
Snack	6		III	III

Auffällig war, dass das intuitive Essverhalten ausschließlich bei Hauptmahlzeiten zu tragen kam. Hier wurden die Hunger- und Sättigungsgefühle beachtet oder ein Bezug konnte hierzu hergestellt werden. Emotional bedingte Mahlzeiten konnten überwiegend mit süßen Snacks in Verbindung gebracht werden. Auslöser oder Gründe für emotionales Essen waren beispielsweise das Bedürfnis/der Wunsch nach sozialen

Kontakten, die Intention, die Stimmung aufzuhellen oder um ein Gefühl von Geborgenheit zu erlangen. Bei externalem Essverhalten konnte keine Zuordnung zu bestimmten Mahlzeiten gemacht werden. Gründe für externes Essen waren beispielsweise Essen aus Wertschätzung (geschenktes Essen wollte nicht abgelehnt werden), „präventives“ Essen (wenn gegessen wurde um ein Heißhungergefühl bei der nächsten Mahlzeit zu vermeiden), oder das Essen bestimmter Lebensmittel aus „Gesundheitsaspekten“ (Obst für die Vitaminaufnahme). Zudem wurde das Essen teilweise als „motivationale“ Unterstützung oder Leistungssteigerung genutzt (beschrieben als Nervennahrung/Energie für eine bevorstehende Lerneinheit). Die Gründe für die Beendigung einer Mahlzeit spielten für die Teilnehmer*innen eine untergeordnete Rolle, hierzu wurden wenig Aussagen getroffen. Angaben wurden gemacht über das Entstehen von schlechtem Gewissen nach der Aufnahme einer fettreichen Ernährung, das verzögerte Hungergefühl nach einem Restaurant/Kantinenbesuch bei einer mittleren Portionsgröße und beim Mehressen einer Mahlzeit wegen Restevermeidung.

5. Diskussion

In der vorliegenden Arbeit wurden Einflüsse auf das Ernährungsverhalten untersucht. Es konnte festgestellt werden, dass das Ernährungsverhalten immer individuell zu sehen ist und eine eindeutige Zuordnung zu einem bestimmten Essverhalten nicht möglich ist. Es ist meist ein Zusammenwirken von unterschiedlichen, äußeren und inneren Einflussfaktoren. Ähnliche Verhaltensweisen zeigen sich bei den Geschlechtern. So ist erkenntlich, dass Teilnehmer 1 und 3 der Erhebung weiblich waren und ähnliche Scores im Intuitive Eating Scale-2 erzielten. Teilnehmer 2 war männlich und wies einen Unterschied zu den beiden anderen Teilnehmerinnen auf. Diese Erhebung verdeutlicht die Wichtigkeit und Relevanz der äußeren und inneren Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten, für die Ernährungsberatung. Die Ergänzung „Grund für Beginn/Beendigung der Nahrungsaufnahme, sowie Gefühle vor/während/nach der Nahrungsaufnahme“ in einem Ernährungstagebuch ist sehr gut geeignet, als Methode in der Ernährungstherapie. Durch diese Vorabinformationen können Beratungsprozesse vereinfacht werden, garantieren eine zielgerichtete Anleitung und vermindern mögliche Schwierigkeiten in der Beratungssituation. Sie dienen präventiv als Rückfallprophylaxe und unterstützen den Klienten besser in seiner Zielerreichung.

Literaturverzeichnis

Brown, S. L.; Schiraldi, G. R.; Wroblewski, P. P. (2009): Association of Eating Behaviors and Obesity with Psychosocial and Familial Influences. 40/2. American Journal of Health Education (S. 80-89).

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2019): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2019. Online verfügbar unter https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Ernaehrungsreport2019.pdf;jsessionid=8C654A5502C9AAD73952B3CE662BEC34.intranet921?__blob=publicationFile&v=4, zuletzt geprüft am 27.08.2020.

Konttinen, H.; Männistö, S.; Sarlio-Lähteenkorva, S.; Silventoinen, K.; Haukkala, A. (2010): Emotional Eating, Depressive Symptoms and Self-Reported Food Consumption. A Population-based Study. *Appetite*, 54(1), 473-479. 54/1. *Appetite*.

Larsen, J. K.; van Strien, T.; Eisinga, R.; Engels, R. (2006): Gender Differences in the Association Between Alexithymia and Emotional Eating in Obese Individuals. *Journal of Psychosomatic Research*. 60. Aufl. *Journal of Psychosomatic Research* (S. 237-243).

Lazarus, R. S. (2006): *A New Synthesis: Stress and Emotion*. Springer Publishing Company, New York.

Macht, M. (2005a): Emotionsbedingtes Essverhalten: Die Bedeutung der Emotionen. *Journal of Psychology* (213, S. 9-22).

Macht, M. (2005b): Essen und Emotion. 52/8. Hg. v. *Ernährungs-Umschau*.

Macht, M.; Gerer, J.; Ellgring, H. (2003): Emotions in Overweight and Normal-Weight Women Immediately after Eating Foods Differing in Energy. 80 (2-3). Hg. v. *Physiology & Behavior* (S. 367-374.).

Muff, C.; Weyers, S. (2010): Sozialer Status und Ernährungsqualität. Evidenz, Ursachen und Interventionen. 55/2010. Online verfügbar unter https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2010/02_10/EU02_2010_084_089.qxd.pdf, zuletzt geprüft am 27.08.2020.

Pudel, V.; Maus, N. (1990): *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. Hg. v. R. Schwarzer. Hogrefe. Göttingen (S. 154-155).

Resch, T.; Tribole, E. (2013): Intuitiv abnehmen: Zurück zu natürlichem Essverhalten. 8. Auflage, Dt. Erstaufgabe. Hg. v. Goldmann (S. 13-387).

Rosenstein, D.; Oster, H. (1988): Differential facial responses to four basic tastes in newborns. 59. Aufl. Child Development (1555-1568).

Ruzanska, U. A.; Warschburger, P. (2007): Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample., 117, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.018>. 117. Aufl. Appetite (126-134).

Uni Potsdam (Hg.): Psychologische Messinstrumente. Beratungspsychologie. Online verfügbar unter <https://www.uni-potsdam.de/de/beratungspsychologie/forschung/psychologische-messinstrumente>, zuletzt geprüft am 08.09.2020.

Warschburger, P. (2011): Psychologische Aspekte der Adipositas: Konsequenzen für Therapieinhalte, Therapieindikation und Therapieerfolg. 54/5. Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz (S. 562-569).