



Weitere Infos unter:

<http://www.bitterundsuess.de/>

<http://www.bethel-regional.de/einrichtungsdienst-details-108/items/jugendhilfe-bethel-wohngruppe-neue-heimat.html>

<http://www.ev-kinderheim-herne.de/>

<http://www.bzga-essstoerungen.de/>

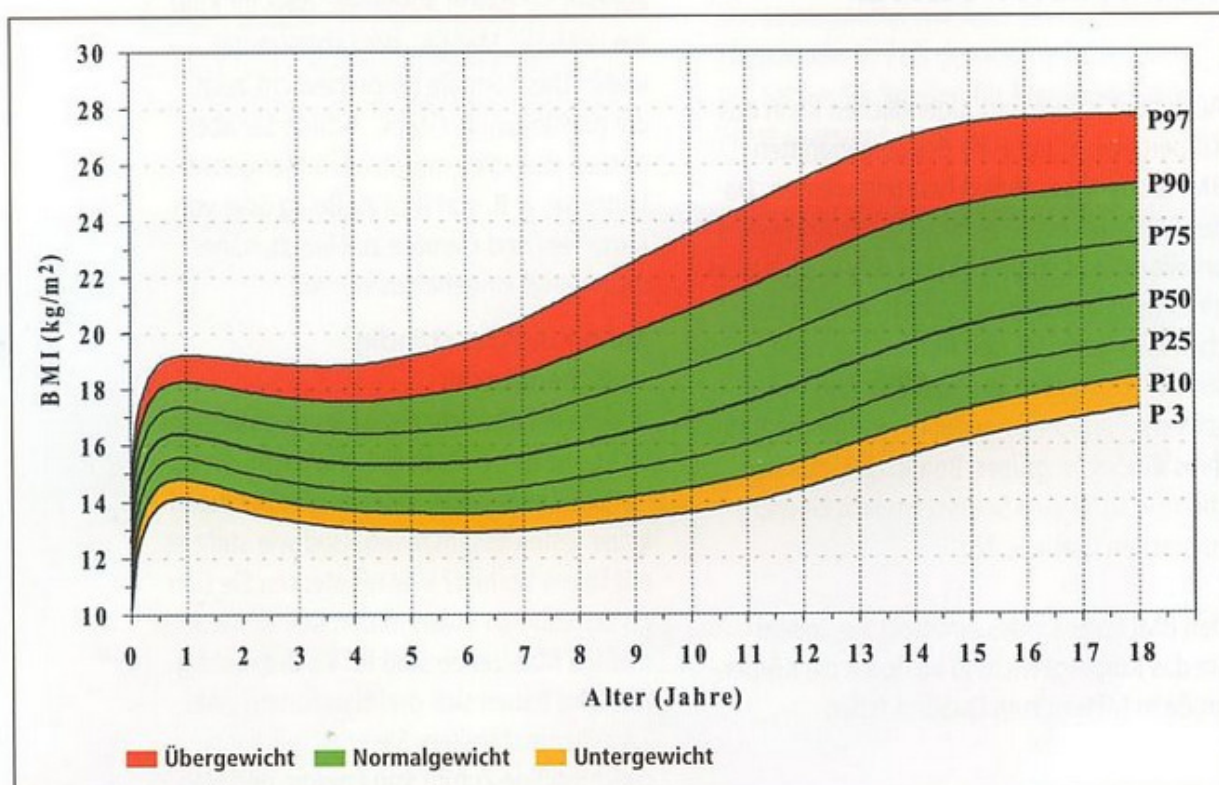
Handout: FAQ zum Essstörungen- Workshop

Wo finde ich die S3-Leitlinien zur Behandlung von Essstörungen:

http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-026k_S3_Diagnostik_Therapie_Esst%C3%B6rungen_2011-12.pdf

Was sind "Altersperzentilen" ?

Perzentile ist ein Begriff aus der medizinischen Statistik. Es handelt sich um eine Art Maßeinheit, wo ein Kind im Vergleich zu anderen Kindern steht. Ein Beispiel: Liegt die Körpergröße eines 12 Monate alten Babys auf der 90. Perzentile, bedeutet dies, dass nur 10% der Kinder seines Alters und Geschlechts größer sind und 90% kleiner.



Perzentilen für den Body-Mass-Index von Mädchen im Alter von 0 bis 18 Jahren¹



Weitere Infos unter:

<http://www.bitterundsuess.de/>

<http://www.bethel-regional.de/einrichtungsdienst-details-108/items/jugendhilfe-bethel-wohngruppe-neue-heimat.html>

<http://www.ev-kinderheim-herne.de/>

<http://www.bzga-essstoerungen.de/>

Wo finde ich einen verlässlichen BMI- Rechner ?

Einen ausgezeichneten, besonders auch für die Gewichtseinschätzung bei Kindern und Jugendlichen verlässlichen Rechner finden Sie beim "Quick- Check Essstörungen" auf der Seite des Bundesfachverbands Essstörungen:

<http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/service/quick-check-essstoerungen.php>

Was bedeutet „BMI“ und wie berechnet man ihn ?

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung der Körpermasse eines Menschen. Die Formel zur Berechnung des BMI lautet: Körpermasse in kg / Körpergröße in m². Sie gibt allerdings lediglich einen groben Richtwert an und ist umstritten, vor allem da sie das Alter nicht berücksichtigt.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO verwendet den BMI als Erkennungsmerkmal für gesundheitsrelevante Störungen wie Über- oder Untergewicht. Außerdem wird er bei ernährungsbezogenen Krankheiten zur eindeutigen Diagnosestellung verwendet.

Wo beginnt und endet der Normalgewichtsbereich ?

	BMI (kg/m ²)	
starkes Untergewicht	≤ 16,00	Untergewicht
mäßiges Untergewicht	16,00–16,99	
leichtes Untergewicht	17,00–18,49	
Normalgewicht	18,50–24,99	Normalgewicht
Präadipositas	25,00–29,99	Übergewicht
Adipositas Grad I	30,00–34,99	
Adipositas Grad II	35,00–39,99	
Adipositas Grad III	≥ 40,00	

Da man heute weiß, daß leichtes Übergewicht nicht nur negative Folgen hat (siehe unter Adipositas), sondern auch leicht protektiv wirkt (z.B. weniger Herzinfarkte), gilt der

Bereich von 18,5 - 29,99 BMI

(unter 16 Jahren: 10. - 97 Altersperzentile).

Innerhalb dieses Bereichs wird höheres oder niedrigeres Gewicht als nicht gesundheitsgefährdend bzw. Lebensstilentscheidung bewertet, wenn nicht sehr starke Schwankungen auftreten. Z.B. gilt der Jojo- Effekt (diätetische Abnehm- und Zunahmephasen wechseln sich ab) als Mitauslöser für Essstörungen.



Weitere Infos unter:

<http://www.bitterundsuess.de/><http://www.bethel-regional.de/einrichtungsdienst-details-108/items/jugendhilfe-bethel-wohngruppe-neue-heimat.html><http://www.ev-kinderheim-herne.de/><http://www.bzga-essstoerungen.de/>

Magersucht / Anorexia nervosa

Magersucht ist eine psychische Krankheit aus dem Bereich der seelisch bedingten Essstörungen. Die Betroffenen reduzieren ihre Nahrungszufuhr auf ein Minimum. Sie leiden an einer Körperschemastörung – sie nehmen sich trotz ihres Untergewichts als zu dick wahr. Die Gedanken der Kranken sind eingeeengt und drehen sich nur um die Themen Ernährung und Gewicht. Bis zu 15% der Erkrankten sterben daran, entweder durch Infektionen, Herzprobleme oder auch durch Selbstmord. Die Kranken haben oft eine niedrige Körpertemperatur und sie sind sehr kälteempfindlich, weil der Körper den Stoffwechsel reduziert. Es kommt ausserdem zu Wachstumsstopp, fehlender Brustentwicklung, kindlichen Genitalien und Ausbleiben der Regelblutung.

Ursachen

- Erbliche Disposition
- familiäre Konflikte
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- gesellschaftliche Faktoren, z.B. Schlankheitsideal
- Mobbing
- Psychische Traumatisierungen wie sexueller Missbrauch oder Misshandlung

Körperliche Folgen

- Verlangsamter Herzschlag
- Niedriger Blutdruck
- Veränderungen bei Erregung des Herzmuskels
- Herzrhythmusstörungen worauf ein plötzlicher Herztod folgen kann
- Unfruchtbarkeit - Osteoporose mit erhöhtem Risiko auf Knochenbruch
- Zahnerosionen durch Magensäure, Karies
- Chronische Verstopfung, Magenkrämpfe, Übelkeit, Nierenversagen, Blasenschwäche
- Wachstum von Lanugohaaren (Haarflaum der normal den Fetus im Bauch der Mutter bedeckt)
- Verlust an zu erwartender Lebensdauer

Kriterien laut ICD 10

(neueste "International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems")

Das Körpergewicht liegt 15 % unter dem erwarteten Gewicht oder unter BMI von 17,5. Der Gewichtsverlust ist selbst herbeigeführt durch das Vermeiden von hoch kalorischen Speisen, Einschränkungen der Nahrungsaufnahme und eine oder mehrere der folgenden Möglichkeiten:

- selbst herbeigeführtes Erbrechen
- selbst herbeigeführtes Abführen
- übertriebene körperliche Aktivitäten
- Gebrauch von Appetitzüglern und/oder Entwässerungsmitteln
- Körperschemastörung: Die Angst, zu dick zu werden, besteht als eine tief verwurzelte, überwertige Idee. Die Betroffenen legen eine sehr niedrige Gewichtsschwelle für sich selbst an. Verringerte und veränderte Hormonproduktion: führt bei Frauen zu einem Aussetzen der Regelblutung (Amenorrhö), bei Männern zu einem Verlust von sexuellem Verlangen und Potenz. Beginnt die Erkrankung vor der Pubertät, sind die entsprechenden Entwicklungsschritte verzögert oder gehemmt (s.o.).



Weitere Infos unter:

<http://www.bitterundsuess.de/>

<http://www.bethel-regional.de/einrichtungsdienst-details-108/items/jugendhilfe-bethel-wohngruppe-neue-heimat.html>

<http://www.ev-kinderheim-herne.de/>

<http://www.bzga-essstoerungen.de/>

Übergewicht / Adipositas

Übergewicht ist eine chronische Gesundheitsstörung, die durch übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper gekennzeichnet ist (keine psychogene Essstörung).

Das klassische Übergewicht tritt am häufigsten in industrialisierten Ländern auf, wo nur noch wenige Menschen körperlich anstrengende Arbeit verrichten und Nahrung im Überfluss vorhanden ist.

Ursachen

- Überernährung
- Bewegungsmangel
- Befriedigungsverhalten (Naschen)
- Stoffwechselstörungen - Schlafmangel / Nacharbeit
- Lebensmittelunverträglichkeit
- Nebenwirkung von Medikamenten (Kortison, Psychopharmaka, Antidepressiva)
- kostengünstige Verfügbarkeit von hochkalorischen Nahrungsmitteln (u.a. Fast Food)
- geringerer Energieverbrauch durch verringerte körperliche Aktivität

Verstärkt werden diese Ursachen durch Werbung für hoch kalorienreiche Lebensmittel wie z.B. Alkohol, Süßigkeiten, Fette, Fertiggerichte, Fast Food, Naschereien

Folgen / Begleit- und Folgemorbidität

- Herz- Kreislauferkrankungen
- Diabetes
- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck
- Speiseröhrentzündung
- Arteriosklerose, Schlaganfälle
- Brustkrebs,
- Arthrose, degenerative Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates
- Gallenblasenerkrankungen
- Gicht
- Obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (Erstickungsanfälle im Schlaf)
- Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit und für Demenzerkrankungen
- seelische Folgen:

Das Gefühl der Betroffenen, Versager und Außenseiter zu sein sowie soziale und berufliche Ausgrenzung treten häufig auf; bedingen und verstärken sich gegenseitig.

Adipositas kann beispielsweise einer Einstellung in den öffentlichen Dienst oder einer Verbeamtung entgegenstehen.



Weitere Infos unter:

<http://www.bitterundsuess.de/><http://www.bethel-regional.de/einrichtungsdienst-details-108/items/jugendhilfe-bethel-wohngruppe-neue-heimat.html><http://www.ev-kinderheim-herne.de/><http://www.bzga-essstoerungen.de/>

Ess-Brechsucht / Bulimia nervosa

Das typische Merkmal der Ess- Brechsucht ist das Auftreten sog. Heißhungerattacken, die direkt danach ungeschehen gemacht werden (z.B. durch selbstinduziertes Erbrechen, Hungern, oder den Mißbrauch von Abführ- und/oder Brechmitteln, Sport, ...)

Auslöser für den Heißhunger sind oft emotionale Faktoren, psychischer Stress, Unzufriedenheit mit der eigenen Person, starke Gefühle von Verlassenheit. In der Vorgeschichte finden sich häufig Episoden der Magersucht. Die Betroffenen haben während der Essanfälle das Gefühl, die Kontrolle über sich selbst und über die Nahrungsmengen, die sie zu sich nehmen, zu verlieren. Das darauf folgende Ungeschehen- Machen erfolgt, um negative Gefühle wie Angst (z.B. vor Zunahme) oder Scham (z.B. über den Kontrollverlust) zu bewältigen. Die Erkrankten leiden an einer gestörten Selbstwahrnehmung und/oder einer Körperschemastörung.

Ursachen

Die Ursachen der Bulimie ähneln der Magersucht (siehe dort). Die häufigsten Begleiterkrankungen sind

- Missbrauch von Alkohol, Drogen, Nikotin, Medikamenten
- Autoaggressives Verhalten / selbstverletzendes Verhalten
- Übertriebenes Geldausgeben, Frustkäufe, Kaufsucht, Ladendiebstahl
- Soziale Isolation, Karrieredrang, Überanpassung an Gruppe/Familie
- Depressionen und Minderwertigkeitsgefühle, große Unzufriedenheit mit sich selbst oder über die eigene Geschlechterrolle

Körperliche Folgen

Die körperlichen Folgen ähneln denen der Magersucht, allerdings sind viele Bulimiker/innen normalgewichtig. Durch die Bulimie verändert sich bei 50 % nach gewisser Zeit das Gehirn. Außerdem kann es zu Magenerweiterungen, Magenruptur und Entzündungen der Speiseröhre kommen oder auch zu Herzproblemen oder Nierenschäden.

Kriterien laut ICD 10

andauernde Beschäftigung mit dem Essen
unwiderstehliche Gier nach Nahrungsmitteln,
Essattacken, bei denen große Mengen an Nahrung in kurzer Zeit gegessen werden
Vermeidung von Gewichtszunahme durch: selbst herbeigeführtes Erbrechen, Missbrauch von Abführmitteln und Brechmitteln, zeitweilige Hungerperioden, Einnahme von Appetitzüglern, Schilddrüsenpräparaten, Entwässerungsmitteln
krankhafte Furcht, "zu dick" zu werden

In der Vorgeschichte finden sich häufig Episoden von Anorexia nervosa. Diese können voll ausgeprägt oder verdeckt bei mäßigen Gewichtsverlust und/oder vorübergehendem Aussetzen der Regelblutung gewesen sein.



Weitere Infos unter:

<http://www.bitterundsuess.de/><http://www.bethel-regional.de/einrichtungsdienst-details-108/items/jugendhilfe-bethel-wohngruppe-neue-heimat.html><http://www.ev-kinderheim-herne.de/><http://www.bzga-essstoerungen.de/>

Essstörung mit Essanfällen / Binge-Eating-Disorder

Binge-Eating-Disorder ist eine Essstörung bei der es zu wiederholten Heißhungeranfällen und „Fressattacken“ kommt. Hier werden enorme Nahrungsmenge ohne Hungergefühl in kurzer Zeit gegessen, hinterher aber nicht ungeschehen gemacht. Während dieser Zeit besteht das Gefühl des Kontrollverlustes über das eigene Essverhalten. Aufgrund starker Schamgefühle essen die Betroffenen i.d.R. allein; im Nachhinein treten Gefühle von Selbstekel, Deprimiertheit oder starker Schuld auf. Die „Fessanfälle“ treten über sechs Monate an mindestens 2 Tagen in der Woche auf.

Bei dieser Krankheit ist meist Übergewicht die Folge. Wie Bulimiker verschweigen „Binge Eater“ in der Regel anderen ihr gestörtes Essverhalten, auch Freunden und Familienangehörigen. Psychologen gehen davon aus, dass unangenehme Empfindungen während des Essvorgangs unterdrückt werden. Demnach handelt es sich bei „Binge Eating“ um eine Form von Vermeidungsverhalten.

Ursachen

- Über die Ursachen von Binge-Eating gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse
- Etwa die Hälfte der Betroffenen litten oder leiden unter Depressionen. Es ist nicht geklärt, ob die Depression die Esssucht hervorruft oder umgekehrt
- Auch der Zusammenhang zwischen Diäten und Binge-Eating ist noch nicht geklärt
- Emotionen wie Ärger, Wut, Trauer, Langeweile, Angst oder Stress können Essanfälle auslösen

Verhaltensauffälligkeiten

- Wiederholte unkontrollierbare Essanfälle
- Gestörtes Essverhalten zwischen den Anfällen: Abwechselnd kontrolliertes und unkontrolliertes Essverhalten und/oder unregelmäßige Ernährung,
- Essen zum Stressabbau oder als Stimmungsaufheller
- Nahrungsmittelmenge und Dauer pro Essanfall können stark variieren
- Verbreitet unter normalgewichtigen als auch bei adipösen Patienten

Psychische Symptome

- Körperschemastörung
- Wahrnehmungsstörungen bezüglich Hunger- und Sättigungsgefühl
- Grübeln über Nahrungszufuhr, Figur und Gewicht
- Angststörungen
- Depressionen
- Abhängigkeiten (Alkohol, Medikamente, Drogen)
- Persönlichkeitsstörungen

Folgen

- keine gesicherten Erkenntnisse, sehr wahrscheinlich ähnlich wie bei den anderen Essstörungen.