

Adipositas – mehr als nur zu viel Gewicht

Ist Adipositas eine psychische Erkrankung?



Britta Pehlke
Psychologin, M.Sc.
Duisburg

Inhalt

- Stats & facts
- Adipositas als Krankheit
- Psychische Komorbiditäten
- Diskriminierung und Stigmatisierung
- Essen als Suchtmittel
- Emotionaler Hunger

Stats & facts

- Prävalenz von Adipositas bei 24 % (Frauen) bzw. 23% (Männer) in Deutschland (WHO, 2017)
- Prävalenzraten steigen in den letzten Jahrzehnten rasant (Ng et al. 2014)
- Aufgrund hoher Zahl komorbider und Folgeerkrankungen entstehen in Deutschland jährlich ca. 15 Milliarden Euro Behandlungskosten (Knoll und Hauner, 2008)

Adipositas als Krankheit

- Adipositas wurde erst kürzlich durch den Bundestag als Krankheit anerkannt
- **Adipositas ist jedoch nicht als psychische Krankheit kategorisiert!**
- Keine Möglichkeit der Überweisung an einen Psychotherapeuten aufgrund der Diagnose Adipositas
- Komorbiditäten und Folgen der Adipositas hingegen werden behandelt
- Disease-Management-Programm (DMP) für Adipositas wird entwickelt!

Adipositas als Krankheit

- Adipositas wird rein über den BMI definiert
- Ausreichend für eine so komplexe und multifaktorielle Erkrankung?

Psychische Komorbiditäten

- Adipositas ist KEINE psychische Erkrankung
- Starker Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen (Hagena & Herpertz, 2020)
 - Depressionen und Angsterkrankungen
 - Binge-eating Störung
 - ADHS
 - Borderline Persönlichkeitsstörung
- Menschen mit Adipositas haben eine um das Doppelte erhöhte Wahrscheinlichkeit, an Depressionen zu erkranken und vice versa

Psychische Komorbiditäten

- Kausalität vor allem bei Depression und Adipositas unklar
- Geringes Selbstwertgefühl
- Noch keine abschließende Einigkeit darüber, ob übermäßiges Essen eine Sucht ist

Psychische Komorbiditäten

- Depressionen führen zu sozialem Rückzug
- Adipositas führt zu sozialem Rückzug
- Sozialer Rückzug führt zu Depressionen

→ Kausalität unklar

Wie kommen die Betroffenen in die Ernährungspraxen?

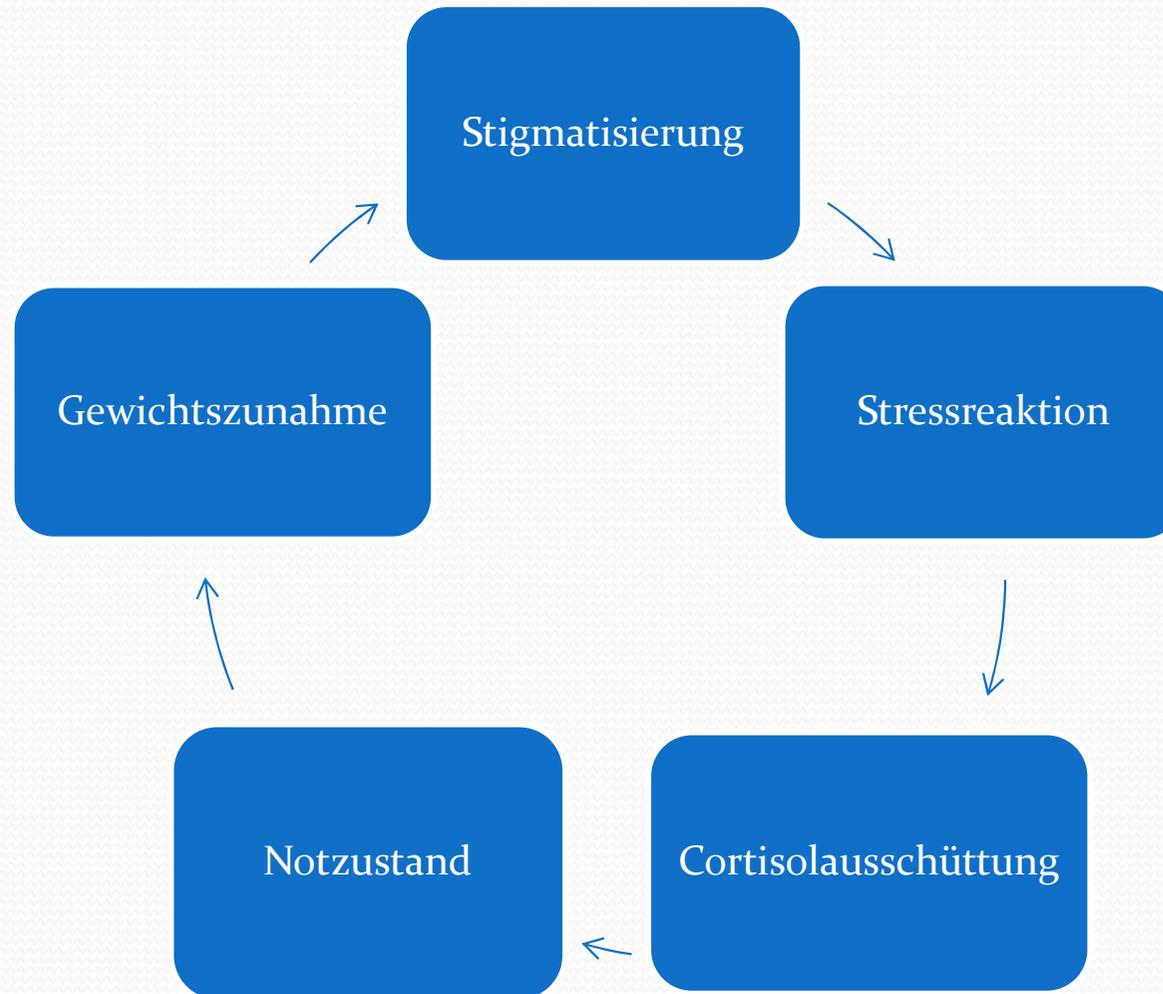
Psychische Komorbiditäten

- Durch Depressionen gelingt es Menschen mit Adipositas häufig nicht, Vorgaben im Rahmen einer Ernährungstherapie umzusetzen!

Diskriminierung und Stigmatisierung

- Menschen mit Adipositas sind in vielen Bereichen häufig Stigmatisierung ausgesetzt
 - Arbeitsleben
 - Medien
 - Gesundheitssystem
 - ...
- Die Stigmatisierung wirkt sich direkt negativ auf das Selbstwertgefühl aus, welches wiederum sowohl Adipositas als auch Depressionen begünstigt
- Selbststigmatisierung
- In der Konsequenz leiden Menschen mit Adipositas häufiger unter somatischen und psychischen Erkrankungen

Auswirkungen der Stigmatisierung



Übermäßiges Essen als Sucht?

- Essen löst bereits bei Kontakt mit dem Mund Dopaminausschüttung aus (Thanarajah et al., 2019)
- Gehirn von Menschen mit Übergewicht reagiert auf Essensreize ähnlich wie das von Süchtigen (Contreras-Rodríguez, 2015)
- Verlangen nach Essen evolutionär anders verankert
- Abstinenz nicht möglich

Funktion von emotionalem Essen

- Regulierung negativer Emotionen durch Trost, Beruhigung und Ablenkung
- Unterdrückung von Gefühlen
- Stressabbau
- Belohnung (in der Kindheit erlernt)
- Bestrafung für vermeintliche Minderwertigkeit
- Aufbau eines Schutzpanzers

Funktion von emotionalem Essen

- Der Körper macht durch emotionalen Hunger auf Unbehagen und mögliche Probleme in der Umwelt (Stress?) aufmerksam
- Der Körper möchte damit helfen!
- In der modernen Zeit leider kontraproduktiv, da Energie in der großen Menge nicht benötigt wird

Evolutionäre Aspekte

- Wahrgenommene Gefahr sorgt für Stress
- Cortisolausschüttung (Stresshormon)
- Hunger auf zucker- und fetthaltige Nahrungsmittel für schnelle Energie
- Andere Körperfunktionen eingeschränkt (u.a. Fettverbrennung)

Emotionaler Hunger

Körperlicher Hunger	Emotionaler Hunger
Knurrender Magen/ Blutzuckerabfall	Keine körperlichen Äußerungen
Nachlassende Konzentration	Möchte unmittelbar gestillt werden
Kein Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln	Verlangen nach Süßem und/ oder fettigem Essen
Nach längerer Zeit ohne Essen	Reaktion auf stressige Situation
Entwickelt sich langsam	Ist plötzlich da

Erste Hilfe bei emotionalem Hunger

- 1. Führen eines Emotionstagebuchs**
- 2. Zugrundeliegende Emotionen eruieren**
- 3. Alternative Handlungsmöglichkeiten entwickeln und erproben**
- 4. Sanft und nachgiebig zu sich selber sein**

Warum Ablenkung bei emotionalem Hunger nicht hilft

- Ablenkung kann kurzfristig für Abhilfe sorgen
- Der Betroffene lernt so jedoch nicht, Körpersignale wahrzunehmen und adäquat auf diese zu reagieren (Muster)
- Dem emotionalen Hunger zugrunde liegende Emotionen müssen erkannt und bearbeitet werden

Adipositaspsychologie@gmx.de



facebook.com/adipositaspsychologie