Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 91 (2020)

Heft: 4: Essen : die Lust an einer ausgewogenen Ernährung fördern

Artikel: Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen – und wie man entgegenwirken kann : Kontrollverlust, Scham und Schuldgefühle

Autor: Forrer, Felicitas / Munsch, Simone / Messerli-Bürgy, Nadine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1032697

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen – und wie man entgegenwirken kann

Kontrollverlust, Scham und Schuldgefühle

Eine neue Studie zeigt, dass Essanfälle und Essen mit Kontrollverlust bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zumeist mit Erfahrungen von Zurückweisung zu tun haben. Ein speziell entwickeltes Programm namens BEAT hilft, diese Essstörungen zu behandeln.

Von Felicitas Forrer, Simone Munsch und Nadine Messerli-Bürgy*

Das Jugend- und das junge Erwachsenenalter sind geprägt von deutlichen Veränderungen in der körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung. Soziale Beziehungen zu und Vergleichsprozesse mit Gleichaltrigen stehen im Vordergrund und legen die Lern- und Erfahrungsgrundlage für die Entwicklung der eigenen Identität und Autonomie sowie für reife zwischenmenschliche Beziehungen und Kompetenzen. Die Akzeptanz durch Gleichaltrige und die Zugehörigkeit zu einer Gleichaltrigengruppe gehören dabei zu den zentralen Grundbedürfnissen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Gleichzeitig gilt das Jugend- und junge Erwachsenenalter auch als vulnerable Phase für die Entwicklung psychischer Probleme im zwischenmenschlichen Bereich sowie für ein gestörtes Essverhalten. Die Binge-Eating-Störung (BES; Essanfallsstörung) ist mit einer Lebenszeitprävalenzrate von 1 bis 5 Prozent die häufigste Essstörung.

Oft sind diese Essanfälle davon begleitet, dass sehr schnell, meist durcheinander, ohne Hunger und bis zu einem unangenehmen Völlegefühl oder Übelkeit gegessen wird. Im Vergleich zur Bulimie erfolgt bei der BES nach Essanfällen kein Kompensationsverhalten (Erbrechen, Abführmittel, exzessives Fasten oder Sport). Darum gehen die anhaltenden Essanfälle meist mit einem Anstieg des Körpergewichts einher. Als Folge stellen sich Gefühle von Scham, Schuld und Niedergeschlagenheit ein.

Die Forschung zeigt, dass dieser Kontrollverlust (loss of control, LOC) unabhängig von der gegessenen Nahrungsmenge mit deutlichen psychischen und physischen Beeinträchtigungen assoziiert ist – beispielsweise mit erhöhter allgemeiner Psychopathologie, interpersonalen Problemen oder Übergewicht und Adipositas. Die adäquate Behandlung von LOC ist damit für die Entwicklung der psychischen und physischen Gesundheit im Jugend- und jungen Erwachsenenalter unablässig. Der bisherige Forschungsstand zu und die Verfügbarkeit von evidenz-basierten Behandlungsmethoden für Jugendliche und junge Erwachsene mit regelmässigen Essanfällen und LOC ist lückenhaft. Für die Entwicklung wirksamer Behandlungsprogramme ist das Wissen über zugrunde liegende spezifische Faktoren, die zur Entwicklung von LOC im Jugend- und jungen Erwachsenenalter beitragen, zentral.

Therapieprogramm via E-Mail

Mit BEAT* ist ein 9-wöchiges kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 24 Jahren mit regelmässigen Essanfällen und LOC entwickelt worden. BEAT besteht aus sechs angeleiteten E-Mail-Sitzungen und drei Workshops im Gruppensetting. Das Hauptziel der BEAT-Pilotstudie ist die Wirksamkeits- und Machbarkeitsprüfung dieses Behandlungsprogramms. Zweitens untersucht die BEAT-Pilotstudie in der virtuellen Realität, bei dem die Teilnehmer systematisch von einem Ballspiel ausgeschlossen werden, den Effekt von Zurückweisung und Zurückweisungsempfindlichkeit bei Essanfällen und LOC.

Die vorläufigen Ergebnisse der BEAT-Pilotstudie zeigen, dass mit diesem Behandlungsprogramm die Anzahl wöchentlicher Essanfälle von 9,7 auf 3,9 reduziert werden können. 82 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben an, dass sie nach

>>

Jugendliche mit Fast-Food: Das Ziel ist, unkontrollierte Essanfälle zu reduzieren.

***Felicitas Forrer** ist Diplom-Assistentin am Departement für Psychologie an der Universität Fribourg, **Simone Munsch** und **Nadine Messerli-Bürgy** sind Professorinnen am Departement für Psychologie an der Universität Fribourg.

Dieser Beitrag wurde für die Fachzeitschrift Curaviva sowie für das Westschweizer Onlinemagazin Reiso geschrieben (www.reiso.org)

der Teilnahme an BEAT während eines Essanfalls weniger Nahrung konsumieren, oder sie geben an, gar keine Essanfälle mehr zu haben. Weiter geben 91 Prozent an, dass sich das Gefühl des Kontrollverlusts deutlich reduziert hat.
Die Ergebnisse zur Zufriedenheit mit dem Behandlungsprogramm BEAT fallen positiv aus. Über 90 Prozent der Teilnehmenden geben an, dass sie sehr zufrieden mit ihrer Behandlungsperson waren. Knapp zwei Drittel würden BEAT mit der Maximalpunktzahl weiterempfehlen.
Wie relevant die Zurückweisungsempfindlichkeit für regelmässige Essanfälle und LOC im Jugend- und jungen Erwachsenenalter ist, zeigt sich auch in unserer Untersuchung im virtuellen Ballspiel: Dort reagieren Jugendliche und junge Erwachsene regelmässiger mit Essanfällen und LOC auf den Ausschluss als Gleichaltrige ohne psychopathologische Auffälligkeiten, und auch mit einem deutlichen Anstieg von Wut und Traurigkeit sowie einer Reduktion von Freude. Im Vergleich zu gesunden Gleichaltrigen greift die Zurückweisung durch den Ausschluss vom Ballspiel bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit regelmässigen Essanfällen und LOC zudem deutlich den Selbstwert an. Diese Ergebnisse unterstreichen, wie zentral Zurückweisungserfahrungen und Zurückweisungsempfindlichkeit für Essanfälle und LOC im Jugend- und jungen Erwachsenenalter sind. Die vorläufigen Ergebnisse der BEAT-Pilotstudie legen nahe, dass Essanfälle und LOC im Jugend- und jungen Erwachsenenalter gut behandelt werden können und dass Zurückweisung und Zurückweisungsempfindlichkeit dabei eine wichtige Rolle spielen.
Die Erkenntnisse aus der BEAT-Pilotstudie dienen als Grundlage für die i-BEAT-Hauptstudie, einem Forschungsprojekt, das vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt wird. ●

*__BEAT__ ist die Abkürzung für **«Binge Eating Adolescent Treatment»** und ist ein Behandlungsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene mit Essanfällen. Die Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Freiburg, zu der unsere Autorinnen gehören, evaluiert zurzeit die Wirksamkeit des Behandlungsprogramms.

Essverhalten und psychische Gesundheit bei Schweizer Kindern

Internationale Studien haben gezeigt, dass 25 Prozent der 4- bis 6-jährigen Kinder im Vorschulalter emotionales Überessen zeigen. Dabei ist emotionales Überessen (Essen ohne Hunger) mit einem Kontrollverlust und einem erhöhten Risiko für einen Gewichtsanstieg verbunden. Andere Studien berichten von ähnlich vielen Kindern im Vorschulalter, die zu emotionalem Unteressen neigen. Dabei scheint ein fehlender Appetit bei Vorschulkindern mit besonders tiefem und bei solchen mit besonders hohem Body-Mass-Index vorzukommen.
In der Schweizer Studie Splashy* ist dieses emotionale Essen bei Vorschulkindern im Alter von 2 bis 6 Jahren untersucht worden. Dazu wurden insgesamt 555 gesunde Kinder in ihren Kindertagesstätten untersucht und deren Eltern befragt.
Ein emotionales Überessen wurde bei 2,7 Prozent der Kinder festgestellt. Hingegen zeigte sich emotionales «undereating» bei einem Drittel der Kinder (32,9 Prozent) und somit häufiger als in Studien anderer europäischer Länder. Gesunde Kinder scheinen also weniger zu essen, wenn sie unter Stress stehen. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass eine Reduktion der Nahrungsaufnahme eine natürliche Essverhaltensweise für mehrheitlich normalgewichtige Kinder ist und damit als Schutzmechanismus vor potenziellem Übergewicht verstanden werden könnte. Studien mit älteren Kindern haben zudem gezeigt, dass Kinder mit emotionalem Überessen über mehr Stresserleben berichten und häufiger auch Veränderungen der körperlichen Stressregulation aufweisen, was langfristig mit einer schlechteren körperlichen und psychischen Gesundheit einhergeht.
Emotionales Essen steht offenbar nicht in Verbindung mit der physiologischen Anpassungsfähigkeit auf Stresssituationen. Dies weist darauf hin, dass jüngere, mehrheitlich normalgewichtige Kinder noch nicht die biologischen Veränderungen der Stressregulation aufweisen, die bei älteren Kindern und jungen Erwachsenen mit der Tendenz zu emotionalem Essen gefunden wurden.
Die Daten der Studie zeigten jedoch, dass es eine Gruppe von Kindern gibt, die eine erhöhte Stresssensitivität aufweisen und sensitiver und emotionaler auf belastende Situationen reagieren und deren Essverhalten in diesen Situationen beeinträchtigt wird. Es kann angenommen werden, dass diese Kinder ein erhöhtes Risiko haben, bei freiem Zugang zu Nahrungsmitteln und bei ungeregelten Ernährungstendenzen Ess- und Gewichtsregulationsprobleme zu entwickeln.
Weitere Untersuchungen zur körperlichen Stressregulation bei Vorschulkindern deuten darauf hin, dass Kinder mit weniger Erholungsfähigkeiten während des Nachtschlafs mehr Gewichtsprobleme aufweisen. Damit erweist sich bereits bei jungen und gesunden Kindern die Erholungsfähigkeit während der Nacht als relevant für eine gesunde Entwicklung.
In einer laufenden Studie wird diese Stressregulationsfähigkeit bei Vorschulkindern genauer untersucht und überprüft, welche herausfordernden Situationen im Leben eines Kindes zu einer gesunden Entwicklung beitragen. Ziel ist es, in Zukunft präventive Massnahmen zu verbessern und damit die psychische Gesundheit zu fördern.

*__Splashy__ steht für **«Swiss Preschooler's Health Study»** und ist eine nationale Studie zur Gesundheit von Vorschulkindern in der Schweiz. Sie untersucht den Einfluss von Stress und Bewegung auf die psychische Gesundheit und die körperliche und geistige Entwicklung von 3- bis 5-jährigen Kindern in Kindertagesstätten.