

Leseprobe

Ernährungscoach:in (IST)

Studienheft

Ernährungsberatung

Verfasst von:

Dr. Brigitte Bäuerlein (Diplom-Oecotrophologin)

Sylvia Herberg (Diplom-Oecotrophologin)

Überarbeitet von:

Anna Hüsing (B. Sc. Ernährungs- und
Lebensmittelwissenschaften)

1.2 Bedeutung des Essens

Das tägliche Essen und Trinken ist für uns wichtig, um unseren Energie- und Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten. In erster Linie bedeutet Nahrungsaufnahme lediglich Aufnahme von Energie (Energie zum Leben). Im Laufe der Jahrtausende haben wir jedoch begonnen, unsere Nahrung nicht mehr nur darauf zu beschränken. Wir verknüpfen das Essen bewusst und unbewusst mit Emotionen, mit Beziehungsmustern und mit Bewertungen. Teilweise wird das Essverhalten als eine Art Lifestyle gelebt oder Lebensmittel werden als Statussymbol genutzt. Essen ist durch die allgemeine Verfügbarkeit zu einem Ausdruck der Persönlichkeit geworden (Was esse ich mit wem? Was kann ich mir leisten?).

Unsere Nahrung ist zunächst neutral zu sehen. Sie versorgt uns mit Energie aus den drei Hauptnährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Ebenso versorgt sie uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen und Flüssigkeit. Sie hält uns schlichtweg am Leben. Daher stammt der Begriff „Lebensmittel“, also ein Mittel, was wir zum Leben brauchen. Dadurch, dass jeder Mensch individuell ist, benötigt er unterschiedliche Portionsgrößen und Lebensmittel und hat eigene Präferenzen.

Aus rein biologischer Sicht geht es beim Essen und Trinken um Nahrungsaufnahme, Verdauung und Assimilierung (schrittweise erfolgende Stoffumwandlung körperfremder in körpereigene Stoffe) durch die Zellen. Das Prinzip bleibt das Gleiche: Von Geburt an bis hin zum Tod müssen wir essen, um zu leben.

Das Wort „Diät“ hat mehrere Bedeutungen

Der Diät- und Ernährungsbüchermarkt jedoch zeigt etwas anderes. Dort tobt ein Kampf. Ein Kampf um Kilos, Kalorien, dünn sein, dick sein, Hungern, Esslust und Essfrust. Andererseits findet man schöne Kochbücher mit sehr schmackhaften Gerichten und Ideen, um das Essen zu zelebrieren und zu genießen. Erstaunlich ist, dass jeder Mensch irgendwo etwas über das Essen lernt – aber jeder lernt etwas anderes. Es gibt kaum ein Thema, bei dem es so viele unterschiedliche Meinungen und Ansätze gibt. Dabei müsste es für uns das Einfachste der Welt sein. Jeder Mensch hat eigene Vorstellungen vom Essen und davon, was er essen sollte und manchmal auch von dem, was andere essen sollten. Eine strenge Diät ist häufig fehlgeleitet und führt nicht zu dem ersehnten Wunschgefühl, wenn auf emotionaler Ebene keine Korrektur stattgefunden hat. Damit ist gemeint, dass ein ungesundes Essverhalten (ob Diätenwahn, strenge Enthaltbarkeit oder übermäßiger Konsum) auch mit dem Gefühlsleben und dem Selbstwert eines Menschen zu tun hat. Wir haben also den natürlichen Bezug zur Alltagsernährung und ihrer nährenden Funktion ein Stück weit verloren und betrachten Essen gelegentlich bis häufig durch den Blickwinkel der Diäten und Körperoptimierung, wodurch einzelne Lebensmittel oder gesamte Gruppen in „gut“ oder „schlecht“ eingeteilt werden.

Wir diskutieren viel über das richtige Essverhalten und die beste Nahrung. Wir umgeben uns mit einem umfassenden System von unterschiedlichen Überzeugungen und Hoffnungen, wenn es darum geht, abzunehmen, unsere Kost zu verbessern oder einfach zu essen. Oft wird über Essen und Figur mehr geredet, als einfach das Essen, was einem schmeckt, zu genießen. Diese zahlreichen Vorstellungen haben gelernte Verhaltensmuster zur Folge, die uns davon abhalten können, natürliche Freude am Essen zu empfinden (in Anlehnung an DAVID 1994).

1.2.1 Essen und Emotionen

Essen ist mit mehr Faktoren verknüpft, als vielen bewusst ist. Wir suchen nach einer ausbalancierten (der richtigen, passenden) Ernährungsweise. Dies ist jedoch nur mit einer ausgeglichenen Psyche möglich, da wir durch Essen unsere Gefühle gerne kompensieren, meist nur unbewusst. Dies wird auf Dauer nicht funktionieren und zu Problemen führen, die sich in Krankheiten, Über- oder Untergewicht äußern können. Gefühle, die mit zu viel oder zu wenig Essen kompensiert werden, können sein:

- Scham
- Schuld
- Kummer
- Einsamkeit
- Depression
- Trauer
- Ohnmacht
- geringer Selbstwert
- mangelnde Selbstliebe
- Stress (körperlich, emotional)
- Suche nach Liebe
- Trost
- sich selber fühlen wollen
- Aggression
- Wut
- Zorn
- schlechtes Gewissen

**Nahrungsaufnahme ist
unmittelbar mit unserer
Gefühlswelt verbunden**



1. Ernährungspsychologie – Ernährungsverhalten des Menschen verstehen lernen

Natürlich gibt es auch positive Emotionen, die mit Essen oder Nicht-Essen reguliert werden können; dazu gehören beispielsweise:

- Freude
- Geselligkeit
- Genuss
- Gemeinsamkeit
- Glücksgefühl
- guter Geschmack
- Sicherheit
- Zugehörigkeit
- Liebe
- Zufriedenheit, Wohlfühlen



Abb. 2 Speisekarte für die Seele
(HIRSCH 2013)

Essen bedeutet Lebenskraft und Lebensfreude

Essen ist jedoch in erster Linie Quelle unserer Lebenskraft. Deswegen sollten wir uns die Prozesse, die uns dazu bringen, Gefühle mit Essen zu kompensieren, ansehen und bewusst machen, um unsere Gewohnheit zu verändern. Dazu ist zu sagen, dass dieses kompensatorische Verhalten phasenweise in Ordnung und sehr menschlich ist.

1. Ernährungspsychologie – Ernährungsverhalten des Menschen verstehen lernen

In schweren Zeiten kann uns diese Art der Kompensation helfen. Wichtig dabei ist jedoch, dass wir uns darüber bewusst werden. Ein regelmäßiger Rückgriff auf Essen, um Gefühle hinunterzuschlucken, bestärkt uns in der wenig hilfreichen Vorstellung, auf andere Weise nicht mit ihnen umgehen zu können. Wenn wir als Reaktion auf ein Gefühl essen, wird dieses Gefühl immer wieder auftauchen, da es nur unterdrückt wird. Ebenso ist es bei dem Herausögern des Hungers und dem langen Nahrungsverzicht. Auch wenn das Hungergefühl zeitweise die Emotionalität überlagern kann, ist diese Strategie nicht langfristig geeignet, um Gefühle zu verarbeiten. Es wird weiterhin mit Essen und Gewicht belastet und kann nicht angenommen werden.

Auf der anderen Seite gibt es auch positive Gefühle (s. o.), die mit Essen gekoppelt werden. Beispielsweise ein Festessen (Hochzeit, Geburtstag etc.), Tea-Time, aus Freude am Essen und am Kochen, als Genuss, aus Freude an guten Lebensmitteln, aus Geselligkeit. Der Umgang mit Essen und Gefühlen ist auch bereits gelernter Teil aus dem Familiensystem (in Anlehnung an TAITZ 2013).



Merke

Als Berater:in kannst Du mit der ratsuchenden Person überlegen, was sie – statt zum Essen zu greifen – auch nähren könnte.

1.2.2 Essensbilder im übertragenen Sinne

- Zorn in sich hineinfressen
- Wut im Bauch
- Kloß im Hals
- Loch im Magen
- Seelentröster Schokolade
- Etwas auf der Leber haben
- Es schlägt mir auf den Darm
- Das muss ich erst mal verdauen
- Es schnürt mir den Hals zu
- Das Wasser läuft mir im Mund zusammen
- Ich schlucke es



Arbeitsauftrag

Fokussiere Dich für einen Tag einmal darauf, wie du selbst Dein Essen und Essverhalten bewertest. Achte auch auf andere.

Sicherlich kannst Du feststellen, dass viel darüber gesprochen wird.

Manchmal positiv, manchmal negativ. Überprüfe, wie Du und Deine innere Stimme vielleicht bewerten.

1.2.3 Vom Bauch zum Kopf

Ernährung und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden. Dabei hat nicht nur unsere Laune Einfluss auf das, was wir essen, sondern auch das Essen auf unsere Laune. Durch eine starke Verbindung zwischen Darm und Hirn (die Darm-Hirn-Achse) werden nicht nur Informationen über den Füllstand des Magens und die Qualität des Essens weitergegeben. Die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, haben auch ganz konkret eine Auswirkung auf unser Gemüt. Das liegt unter anderem an den Stoffwechselfvorgängen und den dabei entstehenden Neurotransmittern und Hormonen. Neurotransmitter sind Botenstoffe, die in unserem Gehirn eine Reaktion hervorrufen. So macht uns zum Beispiel das hauptsächlich im Darm hergestellte Serotonin glücklich (YANO et al. 2015).

Doch nicht nur die hergestellten Hormone und Neurotransmitter sind ausschlaggebend für die Laune und daher indirekt die nächste Mahlzeit. Auch das Darmmikrobiom (also alle Bakterien, die im Darm angesiedelt sind) spielt eine wichtige Rolle bei der Lebensmittelauswahl und Verstoffwechslung. Durch eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen und einem möglichst geringen Einsatz von Antibiotikum lässt sich das Mikrobiom positiv beeinflussen. Ein gesundes Mikrobiom kann einen positiven Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit haben. Die Gesamtheit der Bakterien in unserem Darm ernährt sich von dem, was wir essen, oder viel eher von dem, was davon übrig bleibt. Die Versorgungsstoffe für das Mikrobiom werden in Prä- und Probiotika eingeteilt. Probiotika bezeichnen Präparate, die lebensfähige Organismen mitbringen, die sich im Darm ansiedeln können. Dazu zählen zum Beispiel das fermentierte Getränk Kombucha, fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Kefir. Präbiotika sind Nährmittel für die im Darm lebenden Bakterien, wie die Ballaststoffe Inulin oder Oligofruktose.

Die Aufnahme von Inulin oder anderen Präbiotika könnte zum Beispiel dazu führen, das Risiko für Depressionen zu reduzieren. Die Ergebnisse ließen sich jedoch bisher nur in Tierstudien feststellen und konnten in kurzen menschlichen Versuchen nicht ausreichend bekräftigt werden. Nach einer Literaturanalyse ist festzuhalten, dass der Effekt von Inulin auf die Risiken für mentale Erkrankungen auch abhängig von der Gesundheit des Mikrobioms ist (CHUDZIK et al. 2021). Allgemein ist zu sagen, dass das Mikrobiom bzw. der Magen-Darm-Trakt insgesamt Einfluss auf unsere mentale Leistung und Verfassung hat und mitbestimmt, was wir essen.

1.2.4 Essen und die Verknüpfung mit Personen/Beziehungen oder Situationen

Jeder Mensch verknüpft Essen in der Erinnerung mit bestimmten Personen oder Situationen. Essen oder ein bestimmtes Gericht können so Emotionen und Erinnerungen hervorrufen und dadurch besonders gut schmecken oder Ekel auslösen. So zum Beispiel galt Fleisch in der Nachkriegszeit als Luxusgut, das bei verfügbarem Angebot nicht ausgeschlagen wurde. Dies hat sich über Generationen bis heute weitergetragen und spiegelt sich zum Teil bis heute in der Nachfrage von Fleisch und Fleischprodukten wider. Besonders zu Festtagen steigt der Fleischkonsum, aber auch der alltägliche Verzehr hat für viele etwas mit Luxus und „sich gönnen können“ zu tun (EYERUND 2016). Das Essen, das in der Kindheit durch Familie und Kulturkreis kennengelernt wurde, schmeckt den meisten Menschen am besten. Dabei spielt das soziale Umfeld eine ausschlaggebende Rolle für den Genuss. An einem spannungsgeladenen Esstisch macht das Essen keine große Freude und liegt bisweilen sogar schwer im Magen. Am liebsten essen wir in einem harmonischen Umfeld und kochen für oder mit dem:der Partner:in, Freund:innen oder der Familie, denn Liebe und Sympathie gehen durch den Magen.

Schon in den ersten Momenten des Stillens wird durch die Nähe zur Mutter eine Bindung geknüpft. Essen überträgt Emotionen, hierbei die emotionale Sicherheit und das Urvertrauen, weiter Nahrung zu bekommen, um zu überleben. Ebenso können schlechte Erfahrungen, Erinnerungen und negative Beziehungen dazu führen, dass wir bestimmte Lebensmittel und Gerichte auch meiden. So erleben manche ein prägendes Ereignis, das ein bestimmtes Lebensmittel unabdingbar mit Übelkeit und Erbrechen verknüpft. Siehe auch dazu folgende Abbildung.

**Essen hat viele
Gesichter**

