

WARUM ESSEN WIR ZU VIEL?

Können wir unser Ernährungsverhalten kontrollieren?

3. Ostschweizer Adipositassymposium

22.5.2014

Dr. phil. Robert Sempach, Ernährungspsychologe
Projektleiter Gesundheit, MGB, Migros-Kulturprozent

Übersicht



- Was heisst zu viel essen?
- Können wir die Selbstregulation/Selbstkontrolle kognitiv bzw. mit unserem Willen beeinflussen?
- Funktionen des Ernährungsverhaltens
- Vom Ernährungsverhalten zum «Ernährungshandeln»

Vorbemerkungen

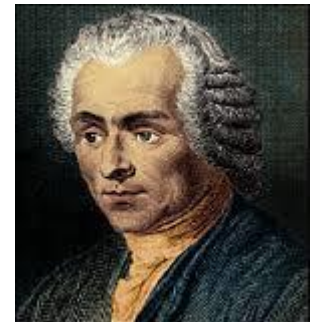
- Stimmt die Behauptungsfrage: «wir essen zu viel»?
- Essen wir zu viel Früchte und Gemüse?
- Auf welches Referenzsystem bezieht sich die Frage?
- Geht es um eine zu hohe, ein «positive» Energiebilanz und in der Folge zu viel Gewicht?
- Fokus auf dem Ernährungsverhalten
- Das Verständnis von „zu viel essen“ hat therapeutischen Konsequenzen

Wie Rousseau «zu viel essen» verhinderte

Welche Kost ihr auch immer euren Kindern gebt, sie sei schlicht und einfach. Dann lasst sie essen, laufen und spielen, so viel sie wollen, und ihr könnt sicher sein, dass sie **niemals zu viel essen** (...).

Lasst ihr sie aber die halbe Zeit hungern, so werden sie Mittel finden, (...) sie werden sich **bis zum Platzen überessen**.

J.J. Rousseau: Emil (1981:146)



MOSEB Sitzen und essen wir immer mehr?

Das Monitoring-System Ernährung und Bewegung kurz vorgestellt



Wichtige Erkenntnisse

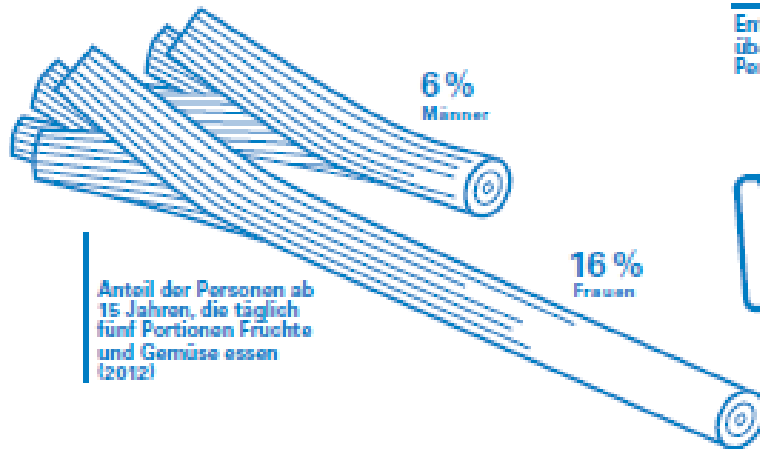
Da die Gesundheit von vielen Faktoren beeinflusst wird, lässt sich der Gesundheitszustand der Schweizer Wohnbevölkerung nicht in einer einzigen Kennzahl ausdrücken. Aus dem MOSEB lassen sich jedoch drei grundlegende Tatsachen ableiten:

Das Körpergewicht hält sich auf hohem Niveau stabil. Zwei von fünf Erwachsenen in der Schweiz sind übergewichtig oder adipös (stark übergewichtig). Bei den Kindern ist dies bis zu einem Fünftel.

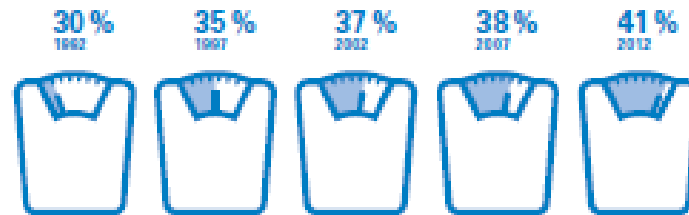
Die Ernährungsempfehlungen werden grösstenteils nicht befolgt.

Weniger als ein Drittel der Schweizer Wohnbevölkerung hält sich an die Empfehlung, täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte zu konsumieren. Bei den Kindern und Jugendlichen essen weniger als die Hälfte täglich Früchte.

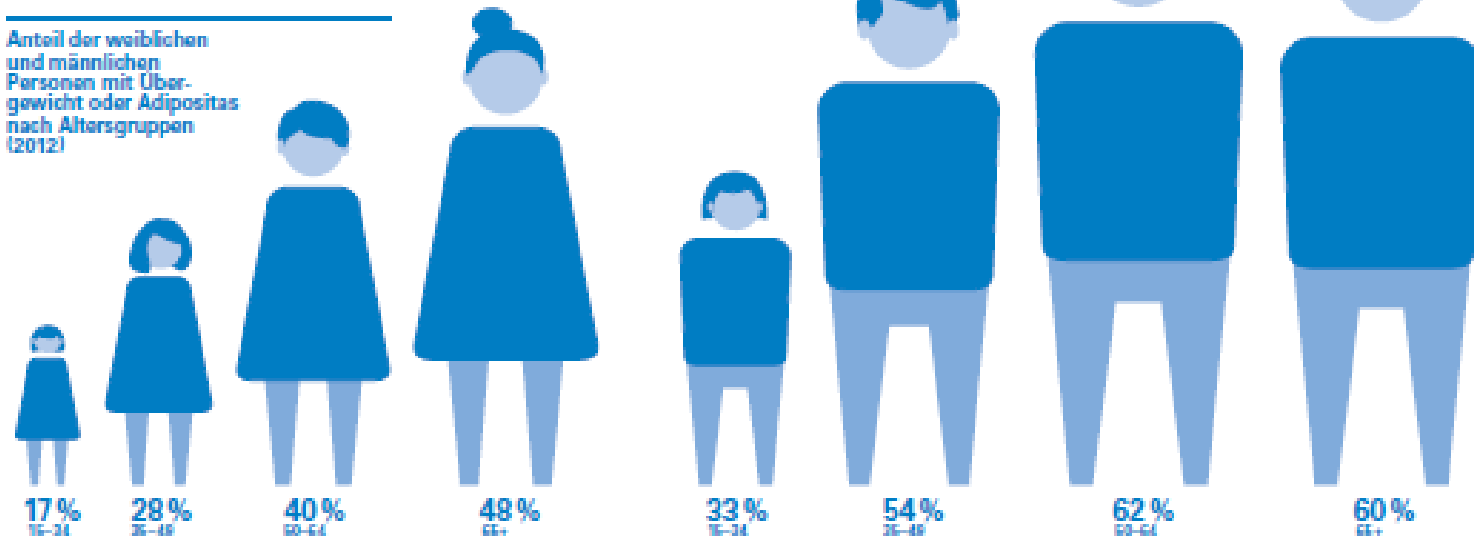
GFI – Gewichtsentwicklung



Entwicklung des Anteils übergewichtiger oder adipöser Personen ab 15 Jahren



Anteil der weiblichen und männlichen Personen mit Übergewicht oder Adipositas nach Altersgruppen (2012)



Experiment von Bouchard 1990

Energieüberschuss: 1 000 Kcal

Anzahl eineiiger Zwillinge: 24

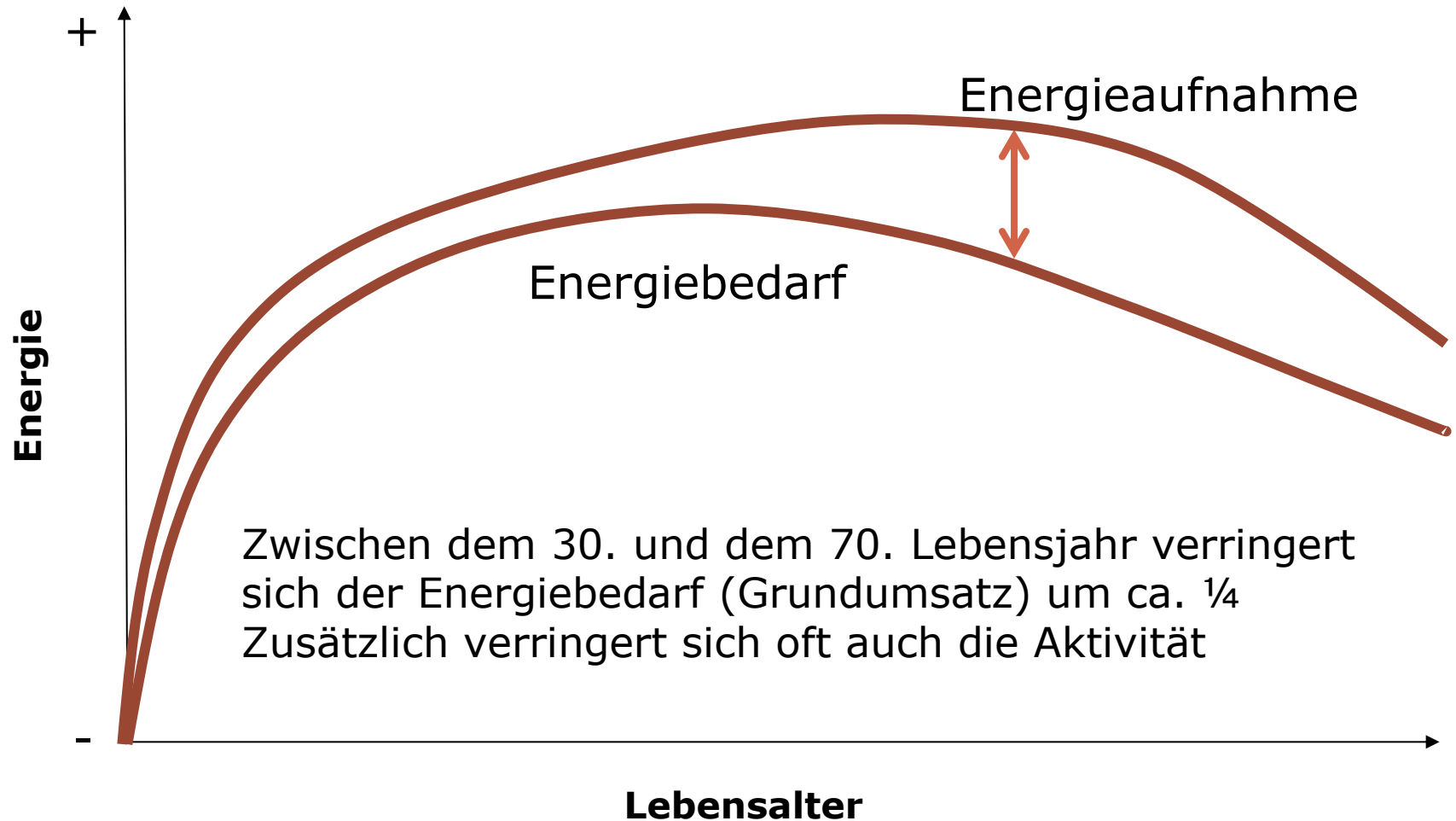
Dauer: 100 Tage

Durchschnittliche Gewichtszunahmen: 8.1 kg

Streuung: zwischen 4,3 und 13,4 kg

(Bouchard et al, 1990)


Energiebedarf und Energieverbrauch im Lebenslauf



Haushaltskosten für Ernährung

Die Kosten für die Ernährung sind in den Industrienationen stetig gesunken (heute ca. 10% der Haushaltskosten)

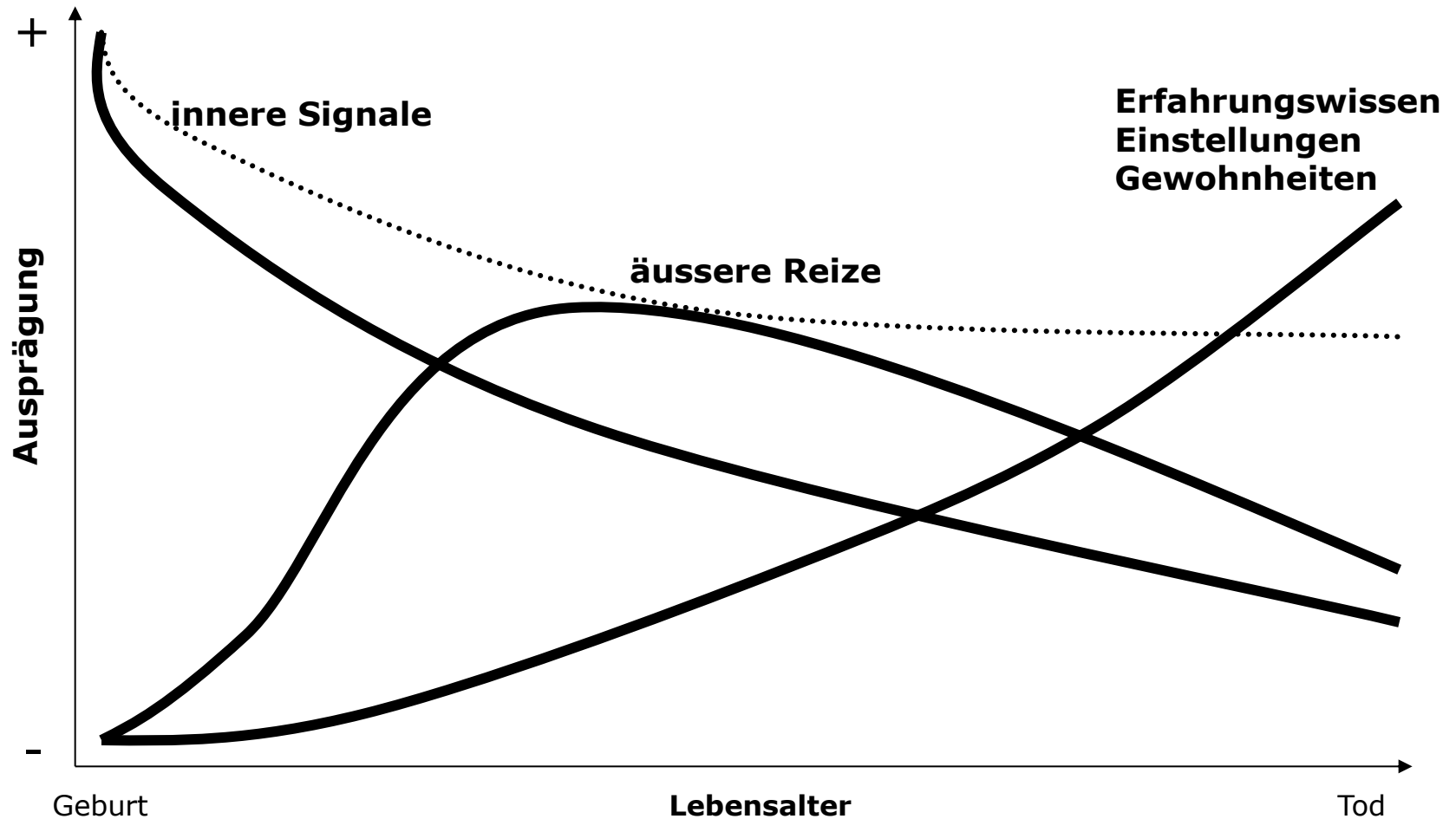
parallel dazu gingen gesellschaftliche Strukturen verloren, die das Ernährungsverhalten äusserlich gesteuert haben.

 **innere Steuerung / Regulation des Ernährungsverhaltens wird zunehmend wichtig!**

Das menschliche Ernährungsverhalten ist ...

- ein äusserst **komplexes Verhalten**, «ein **bio-psycho-soziales Totalphänomen**» (Brombach, C. 2011)
- weit **mehr** als Nährstoffaufnahme und Energiezufuhr
- wird vermutlich am stärksten durch **Selbsterhaltung (Gier), Autonomie** und **Genuss** beeinflusst
- Mehr ein **Verhalten** als ein **Handeln**
- Nicht nur bei Gewichtsproblemen ist eine **flexible Selbstkontrolle/Selbstregulation** notwendig!

Zentrale Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten im Lebensverlauf



Vgl. Pudel V, Westenhöfer J. 1998

Funktionen des Ernährungsverhaltens Bezug auf die Energieaufnahme?

1. Physiologische Funktion: **Hunger-Sättigung** 
2. Psychische Funktion: **Gefühlsregulation** 
3. Soziale Funktion: **Gemeinschaft** 
4. Hedonistische Funktion: **Genuss** 
5. Soziokulturelle Funktion: **Tradition/Angebot** 
6. Gesundheitsfunktion: **Gesundheit** 
7. Selbsterhaltungsfunktion: **Gier** 

Entwicklung der Tischsitten



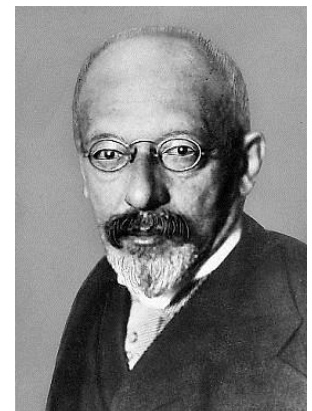
- Wasch Dir die Hände vor dem Essen.
- Fange nicht an zu essen, bevor die anderen anfangen.
- Fasse nicht mit beiden Händen in die Schüssel.
- Stopfe nicht ein zu großes Stück in den Mund.
- Trink oder sprich nicht mit vollen Mund.
- Schmatze nicht.
- Kratze Dich nicht am Leib oder Kopf.
- Auch wenn Dir ein Stück Deines Tischnachbarn besonders gefällt, nimm es nicht weg.
- Lasse etwas für die Armen übrig.

Vgl. Elias Norbert, über den Prozess der Zivilisation (1939)

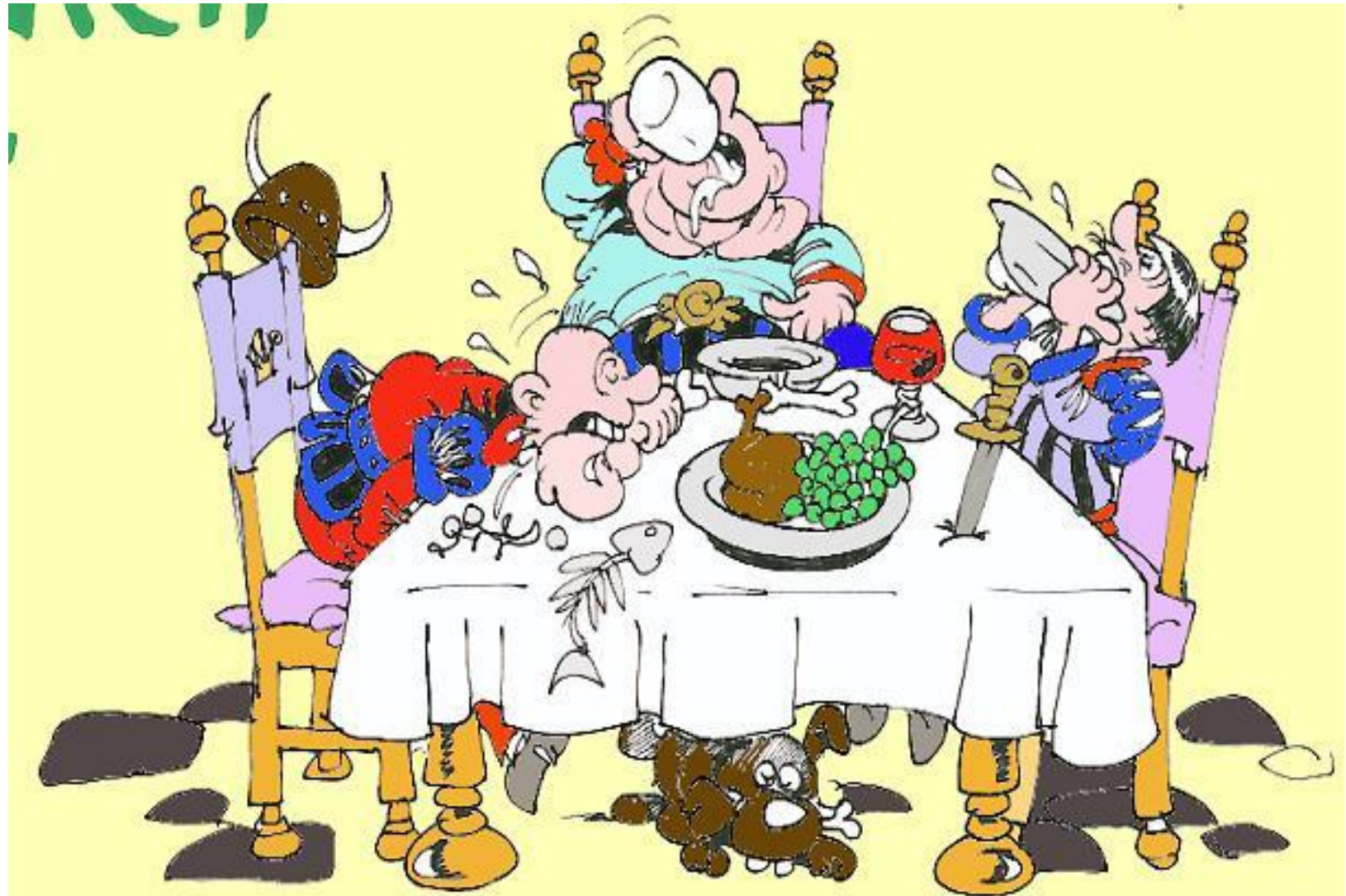
Sozialisierung der Mahlzeit

«Und gerade dieses ist eigentümlicher Weise das **Egoistischste**, (...) auf das Individuum beschränkte: was ich denke, kann ich andere wissen lassen; was ich sehe, kann ich sie sehen lassen; was ich rede, können Hunderte hören - **aber was der einzelne isst, kann unter keinen Umständen ein anderer essen.**»

Simmel Georg, Soziologie der Mahlzeit (1910)



Lässt sich die Gier beim Essen bändigen?



Ursache des masslosen Appetits

«Unser Appetit ist nur darum masslos, weil wir ihm Regeln geben, die wider die Natur sind. Durch ständiges Verordnen, Vorschreiben, Hinzufügen und Wegnehmen leben wir mit der Waage in der Hand. Aber die Waage ist nach unseren Launen geeicht und nicht nach unserem Magen.»

J.J. Rousseau: Emil (1981:146)

Eine flexible Selbstkontrolle lernen

**Diät / rigides
Essverhalten**

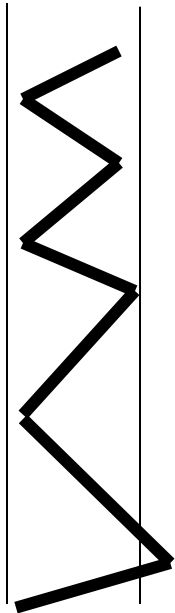
**Flexible
Selbstkontrolle**

**zügellostes
Essverhalten**

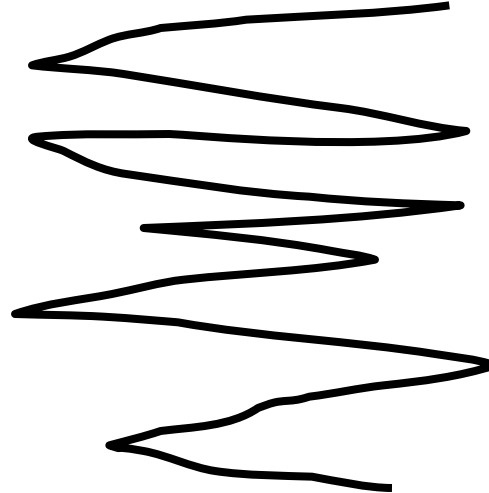
-

Energieaufnahme

+++



Hunger-/Restriktionsgrenze



Sättigungsgrenze

Zwang

Autonomie

Gier/Kontrollverlust

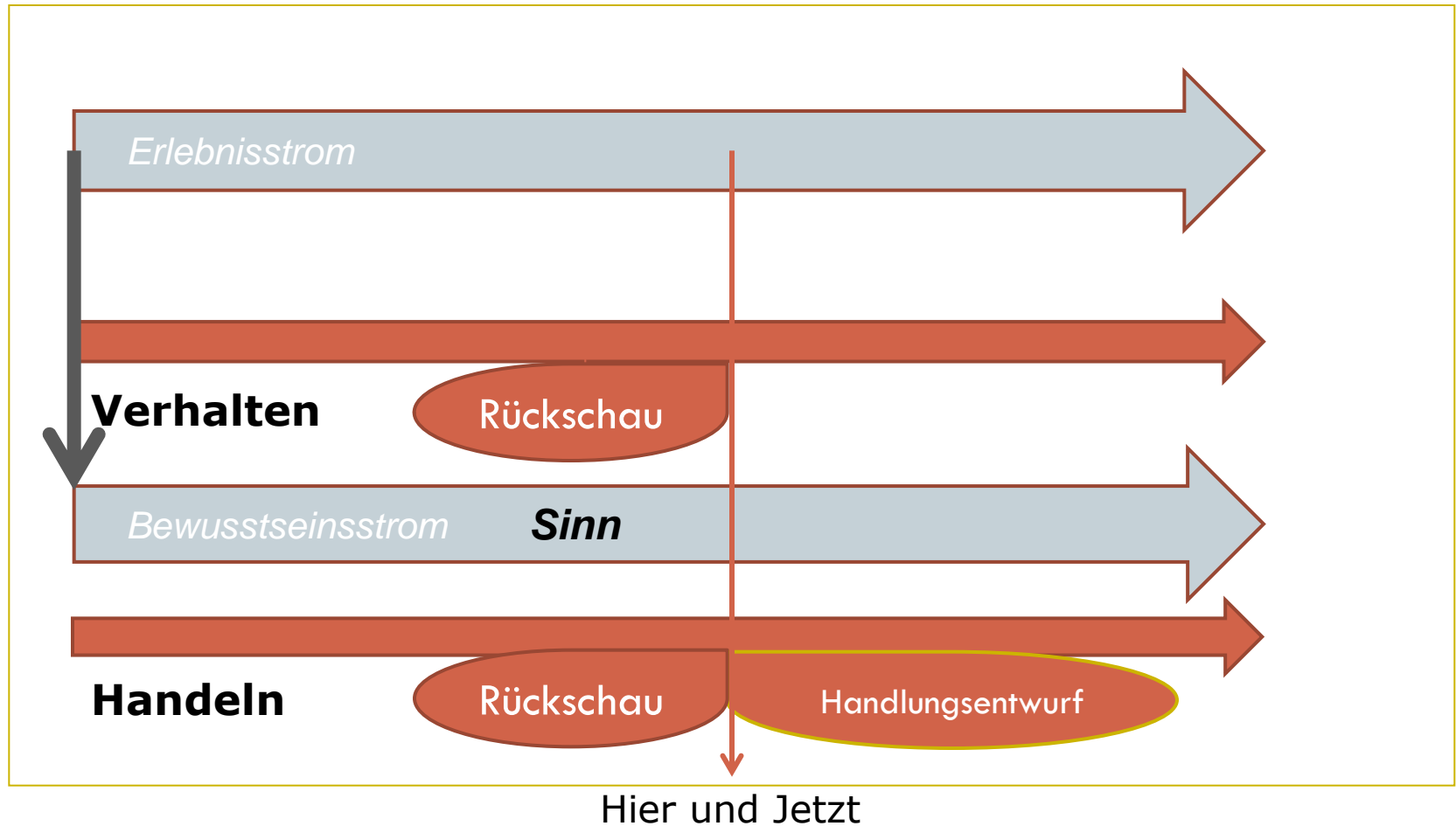
Handlungstheorie von Alfred Schütz

Der Unterschied zwischen «**verhalten**» und «**handeln**» besteht darin, dass handeln die **Vorstellung einer vollzogenen Handlung** voraussetzt, sich an einem **Handlungsentwurf** orientiert.

Kann das Ernährungsverhalten zum «Ernährungshandeln» werden?

Vgl. Alfred Schütz, der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt (1974)

Verhalten und Handeln nach A. Schütz



Vgl. A. Schütz der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt (1974)

Vom Ernährungsverhalten zum „Ernährungshandeln“



**Leitplanken für den langfristigen
Erfolg bei der Gewichtsabnahme**

Vom Verhaltens-Vorsatz zum Handeln!

Sempach R., Alltagstheorien des Diätverhaltens (1990)

Kernaussagen / Handlungsentwürfe

Personen ohne langfristigen Erfolg

- **„Wenn man es konsequent durchführt und alles abwürgt, dann nimmt man ab.“ (I 12)**
- **„Ich habe mir einfach vorgenommen, dass ich jetzt immer schaue.“ (I 14)**
- **„Ich muss rigoros den Magen abstellen, sonst habe ich immer Hunger.“ (I 19)**
- **„Ich müsste mich noch mehr beherrschen, um abzunehmen.“ (I 25)**

Fazit: Personen ohne langfristigen Erfolg

- Grosse Anstrengung und psychischer Energieaufwand
- Keine präzisen und realistischen Vorstellungen
kein konkreter Handlungsentwurf!
- **Trotz grossem Aufwand keine Wirkung**
- **Resignation, Gefühl: „ich schaffe es nicht“**

Kernaussagen / Handlungsentwürfe

Personen mit langfristigem Erfolg

- **„Wenn ich jetzt fernsehe, dann nehme ich ein Glas Wasser.“ (I 3)**
- **„Was ich jetzt mache ist etwas steuern, auf Gemüse ausweichen anstatt ‚Guetzli‘.“ (I 5)**
- **„Butter kaufe ich keine mehr und trinke viel mehr Mineralwasser wie früher.“ (I 28)**
- **„Ich setze mir selber Grenzen, indem ich das ‚Zeugs‘ nicht mehr herum stehen lasse.“ (I 7)**

Fazit: Personen mit langfristigem Erfolg

- Realistische Vorstellungen und zumutbare Anstrengung und Energieaufwand
- Klare Vorstellung: „so mache ich es!“
-> **konkreter Handlungsentwurf**
- Hohe persönliche Verbindlichkeit
- Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Positive Verstärkung

Wertschätzende Einstellung zu adipösen Menschen finden

Gängige Vorurteile:

- willensschwach
- nicht kooperativ (adipös = adibös)
- unehrlich
- „wer sich das Leben schwer machen will, befasse sich mit Adipositas“ (Ries: Fettsucht 1970)

Gegenstrategie:

- Menschen mit Übergewicht ernst nehmen
- sie immer wieder ermuntern, über ihre konkreten Schwierigkeiten im Alltag zu erzählen, **ohne zu bewerten, verurteilen oder zu demoralisieren** (Kinzel 2003)

Leitplanken zur Vermeidung der Gier



- (1) Regelmässig essen
- (2) Langsam essen
- (3) Nicht im Stehen oder bei Tätigkeiten essen
- (4) Nur am Tisch essen
- (5) Mit anderen essen
- (6) Kein Snacks und Süssigkeiten herumstehen lassen

Kleine Schule des Geniessens

Bekanntes Muster im Umgang mit Genussmitteln:

► **„Doppelte Menge = doppelter Genuss“**

- (1) Genuss ist erlaubt!
- (2) Genuss braucht Zeit.
- (3) Weniger ist mehr: Doppelte Menge \neq doppelter Genuss!
- (4) Ohne Verzicht kein Genuss.

Vgl. Koppenhöfer Eva, Psychologische Medizin (2006)

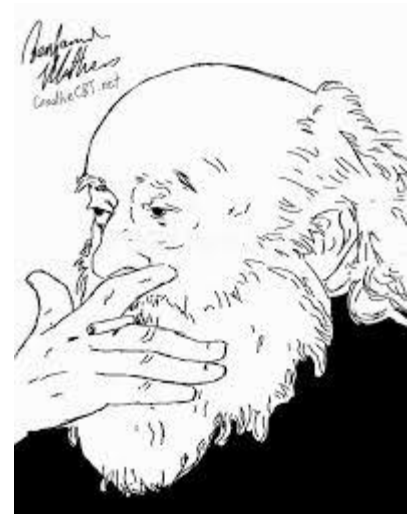
Handeln – statt über diffuse Vorsätze stolpern

- (1) Kritische Punkte im Ernährungs- und Bewegungsverhalten erkennen: (Genuss/Gier)
- (2) Konkrete und kleine Schritte (Handlungsentwurf!)
- (3) Verbindliche Schritte
- (4) Überprüfbare Schritte

Handlungsentwürfe verursachen Gegenkräfte

„Sobald man sagt: ‚Ich möchte mich ändern‘ - ein Programm aufstellt - wird eine Gegenkraft in einem erzeugt, die von der Veränderung abhält.“

Fritz Perls, Gestalt-Therapie in Aktion (1988)



Handlungsentwürfe formulieren lassen

Handlungspläne können nicht angeordnet werden!

(1) Haben Sie einen Plan, **was** Sie **wie** bis **wann** ändern wollen?

Bsp. Weinkonsum eines Sohns einer Winzerfamilie

(2) **Wer** oder **was** erinnert Sie an Ihr Vorhaben, Ihren Plan?

Bsp. Tragen eines Bewegungssensor

(3) Was unternehme Sie, wenn **Gegenkräfte** wirksam werden?

Bsp. Reduktion des Plans auf 1/4

Vom konkreten Handlungsentwurf zur Gewohnheit



**Viel Interesse, Freude und Neugier bei der
Beratung von Menschen, «die zu viel essen»!**