



Aadorfer Fachforum
Psychotherapie

Privat
Klinik
Aadorf

*Persönlich
und diskret.*

Unverträglichkeiten, vegane Ernährung, Superfood und Co-Orthorexie und ihr Stellenwert in der Gesellschaft

Laura Fall, Ernährungstherapeutin Station Oase
MSc. Ernährungstherapie, Dipl. Sportwissenschaften

Orthorexia: when 'clean eating' becomes unhealthy

Definition

- Fixierung auf die Auswahl von «gesundem» und der Vermeidung von «ungesundem» Essen.
- Definition was «gesund» ist, wird dabei von der Person **immer enger** gefasst und kann extreme Formen annehmen. Diätplan, der den selbst auferlegten Ernährungsvorschriften folgt, nimmt zunehmend **Zeit** in Anspruch.
- Besessenheit, Fixierung, Sorge und Beschäftigung mit der Aufrechterhaltung einer „gesunden“ Ernährung.

(Cena et al., 2019)

Merkmale



- Übertriebene Überzeugungen des Einzelnen über gesunde Ernährung → entspricht möglicherweise nicht den anerkannten Ernährungsstandards oder -richtlinien
- permanente Suche nach dem perfekten Essen
- die pathologische Fixierung auf „richtige“ bzw. „gesunde“ Lebensmittel
- viel Zeit für die Nahrungsmittelauswahl benötigt wird
- das Zählen von Kalorien, Vitaminen, Schadstoffen, Nährwerten
- Genussempfinden lässt nach
- Somit wird die Besessenheit von gesunder Ernährung schnell ungesund
- Bsp.
 - → ausschliesslich Bio- Produkte essen
 - → immer nur die gleichen Speisen essen

(Bratman (1997), Bratman 2000; Donini, Marsili et al. 2004;)
(Zickgraf & Barrada, 2021; Zickgraf, Ellis, & Essayli, 2019)



Orthorexie- CH

- 2012 erschienenen repräsentative Umfrage vom BAG:

→ fast 1/3 der Schweizer Bevölkerung beschäftigt sich übermässig mit gesundheitsfördernder Ernährung

- 1-3% der Bevölkerung Orthorexie



BAG 2012, [Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz.pdf](#)

Essen und Gesellschaft

Die
Weizenwampe

5h Pause zwischen
den Mahlzeiten

Low Carb

Kein Essen
nach 18 Uhr

Paleo Diät

Saftkuren

Intervallfasten

Kein Zucker

Fallbeispiel: Orthorexie

Pat. 17 Jahre, Orthorexie

Problem: Angst vor Pasta

Medien: Low Carb, High Protein- Trend

Buch: Die Weizenwampe

Werbung: Low Carb Pasta – endlich Pasta ohne schlechtes Gewissen essen

Orthorexie- Ursachen

- Angst vor Krankheit: Selbstoptimierung
- Zunahme der Lebensmittelunverträglichkeiten
- Zunehmende Restriktion bei Lebensmittelauswahl
- Vermehrtes Interesse Bereich Ernährung (viele Ratgeber, Empfehlungen..)
- Bestehen einer Essstörung, wie zum Beispiel einer Anorexie
- bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, z. B. Perfektionismus
- Informationsvielfalt zum Thema „gesunde Ernährung“ und die Schwierigkeit, als Verbraucher zu entscheiden, was für einen persönlich „gut“ ist

Ernährung und soziale Medien

Fakten:

- 1) 75% der meistgeteilten Gesundheitsartikel in sozialen Medien enthalten falsche oder irreführende Informationen.
- 2) Viele Influencer geben Ernährungstipps, ohne echte Experten zu sein.
- 3) Gewisse Ernährungstrends können für Nutzer ein Gesundheitsrisiko darstellen.
- 5) Die sozialen Netzwerke sind für Schweizer Jugendliche heute die wichtigste Informationsquelle.
- 6) Social Media kann die Wahl der Nahrungsmittel von Jugendlichen erheblich beeinflussen.
- 7) Es ist wichtig, junge Menschen dafür zu sensibilisieren, dass sie Aussagen von Influencern kritisch hinterfragen, um faktenbasierte Entscheidungen für eine ausgewogene/ gesunde Ernährung treffen zu können.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit, BLV, 04/2024 Version 1.0

Was würden sie bevorzugen?



Orthorexie- Food Trends

Orthorexia: when 'clean eating' becomes unhealthy

Nils Binnberg: "Vegan-Sein erschien mir wie der Weg zur Unsterblichkeit,"

- Autor Nils Binnberg wollte gesund essen – und wurde darüber krank.
- Berlin: Ernährung = Religion
- Mein Essen hat kein Label mehr, das ist eine große Befreiung. Ich esse Amaranth jetzt nicht mehr, weil es kein Gluten hat, sondern weil ich das nussige Aroma mag.
- Acht Jahre lang bin ich allen möglichen Ernährungstrends gefolgt, bis ich in dem Versuch, möglichst gesund zu essen, krank geworden bin: Orthorexia nervosa.
- Ich hatte auch panische Angst vor Brot. Ich dachte ein Bissen und die Wampe ploppt wieder über.
- Wir stellen über Essen dar, was wir sind. Scheinbar paradoxerweise meist nicht über das, was wir essen, sondern über das, was wir nicht mehr essen.
- Essen nach Luxusprinzip → Sehnsucht nach Dingen, die selten sind. Man stellt damit unter Beweis, dass man verzichten kann. (Überflussgesellschaft)

Risikogruppen



- Veganer und Vegetarier → unterscheiden sich nicht im orthorektischen Essverhalten (aber höhere Werte als Fleischesser)
- Menschen die eine Diät machen
- Ernährungsfachkräfte
- Sportler, die viel Sport treiben
- alle, die sich aus verschiedenen Gründen restriktiv ernähren müssen/sollen oder wollen
- Essstörungspatienten (Frauen häufiger als Männer)

Barthels et al. 2018



Veganismus- Orthorexie

- Vegetarismus in all seinen verschiedenen Formen, insbesondere Veganismus, hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen, insbesondere bei der jungen Bevölkerung
- Angesichts des wachsenden Interesses an Diäten ohne tierisches Eiweiß ist es heute wichtiger denn je, ein klares Verständnis sowohl der Risiken als auch des Nutzens solcher Diäten bei Klinikern, politischen Entscheidungsträgern und der Öffentlichkeit zu haben.

Orthorexie: schwarze Liste

Erlaubt

- Dunkle Schokolade
- Obst
- Hülsenfrüchte
- **Nüsse**
- Milchersatzprodukte
- Tofu
- Quorn
- Vollkornprodukte
- Reiswaffeln/Maiswaffeln
- Gemüse

verboten:

- Vollmilchschokolade
- Zucker (raffiniert)
- Weismehlprodukte
- «schlechte» Fette
- Fast Food
- Snacks (Chips..)
- Teigwaren
- Salz
- Kaugummi

Fallbeispiel: Ernährungstherapie

Frau G., 53 Jahre, Anorexie- Orthorektische Tendenzen

Regeln:

- Kein Salz
- Kein Essen nach 18 Uhr
- Kein Zucker
- Mahlzeitenpause von 5 h
- Viel Trinken → 3-4 l
- Vor den Mahlzeiten: 1 Glas Wasser mit Apfelessig
- Mind. 1 Tasse Grüner Tee pro Tag
- Essen sie niemals Joghurt zum Abendessen (nur Zmorgen)
- Keine KH am Abend
- Brot – kein Weissbrot, nur aus Mehrkornroggen
- Beginnen sie ihre Mahlzeit mit 2 Bissen Proteinen
- Pro Mahlzeit nur 1 Proteinquelle

Ziele Ernährungstherapie

- 
- „Natürlicher“, entspannter Umgang mit Essen
 - Transfer in den Alltag
 - Essen in Gemeinschaft, Freude am Essen,
 - sich Gutes gönnen → Genuss
 - Flexibilität im Essverhalten

Orthorexie: 2.4 Take Home Message

- Zunehmende Restriktion/Reglementierung des Essverhaltens → Gefahr für Orthorexie steigt
- Sensibilisierung bezüglich Orthorexie besonders bei Ernährungsfachkräften (Ärzten, Pflegepersonal)
- «sensible Phasen» beachten- Achtung bei Empfehlungen

Literatur



- Hessler-Kaufmann et al. (2021) Orthorexic tendencies in inpatients with mental disorders, Journal of Psychosomatic Research, (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399920308795>)
- J.B. Hessler-Kaufmann et al. (2021), Orthorexische Tendenzen bei stationären Patienten mit psychischen Störungen, Zeitschrift für psychosomatische Forschung
- S.J. Bartel et al. (2020), Klassifikation der Orthorexia nervosa: weitere Belege für die Einordnung in das Spektrum der Essstörungen, Essen. Behav.
- Barthels F, Meyer F, Pietrowsky R. (2018, Orthorexisches und zurückhaltendes Essverhalten bei Veganern, Vegetariern und Diätpersonen. 23(2):159-166. DOI: 10.1007/S40519-018-0479-0. Epub 3. Februar 2018. PMID: 29397564
- Bali A, Naik R. (2023). Die Auswirkungen einer veganen Ernährung auf viele Aspekte der Gesundheit: Die übersehene Seite des Veganismus. Kureus. 15(2):e35148. DOI: 10.7759/cureus.35148.



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

I.fall@klinik-aadorf.ch

24.10.2024

Unverträglichkeiten, vegane Ernährung, Superfood und Co-
Orthorexie und ihr Stellenwert in der Gesellschaft

**Privat
Klinik
Aadorf**

Name: _____ Wochentag: _____ Datum: _____

Mahlzeit von..bis	Situation vor dem Essen/ mit wem	Hunger (%)	Menge	Lebensmittel/Getränke	Satt (%)	Heisshunger- attacke	Gewichtsreg. Massnahme	Situation nach dem Essen
<u>Bsp:</u> 7.-7.30	Müde, kein Hunger, esse alleine	0%	2 Scheiben 2 TL 2 Scheiben	Vollkornbrot Frischkäse (Vollfett) Schinken	100 %	Nein	Zur Arbeit gelaufen anstatt mit dem Auto	Völlegefühl und Bewegungsdrang

Tabelle 1. Übersicht und Ergebnisse der verwendeten Studien

Testung	Ziel	n	Stichprobe	Design	Autor, Land	Relevante Erkenntnisse
ORTO-15-Fragebogen	Prävalenz der Orthorexie bei Sportstudenten	116 männliche + weibliche Athleten, 99 Nicht- Athleten Kontrollgruppe	215 britische Studenten	Case- control- study	Clifford & Blyth (2018), GB	Orthorexie: keine sig. Ergeb. Tendenz: > 10h/Woche Sport
Bratman Test	Prävalenz der Orthorexie Ernährungswissenschaft- Studenten	364 Ernährungswissenschaften 260 andere Studienrichtung	624 österreichische Studenten (17- 36 Jahre)	Stichprobenartige Erhebung	Nowak (2011), Österreich	2.4 % Prävalenz Orthorexie > 40% Tendenz zur Orthorexie
Bratman Test + Fragebogen Essverhalten	Prävalenz der Orthorexie bei Diätassistentinnen	283 ± 36,2 Jahre (22–66 Jahre)	283 österreichische Diätassistentinnen	Querschnittserhebung, Fragebögen	Kinzel et al. (2004), Österreich	Prävalenz Orthorexie 12.8 %
DOS	Prävalenz der Orthorexie bei sportl. aktiven Studenten	759 Männer: 24,7± 3,9 Jahre; Frauen: 23,0 ± 2,8 Jahre	759 Studierende der Universität Göttingen,	Querschnitts- erhebung	Rudolph et al. (2016) Deutschland	Prävalenz bei sportlich aktiven Studenten insgesamt bei 2,5%
DOS	Orthorektisches Essverhalten: Veganern/Vegetarier	Vegetarier = n 63 Veganer n= 114, Kontrollgruppe n = 174, 63.0 % ♀ , 35.9 % ♂	351 Allgemeinbevölkerung	Querschnittsstudie mittels Online-Erhebung	Barthels (2012) Deutschland	Sig. höhere Orthorexiewerte bei Vegetariern/Veganern
DOS	Orthorektisches Essverhalte: diäthaltende Personen	79.3 % Frauen, 20.7 % Männer	406 Allgemeinbevölkerung	Querschnittsstudie mittels Online-Erhebung	Barthels (2012) Deutschland	Diätverhalten höhere Orthorexie Werte
DOS	orthorektische Ernährungsverhalten Diabetes- Typ-1-Patienten in Abhängigkeit von Therapiemethode	CT= 3, ICT= 23, CSII= 17 55.3 % Frauen, 44.7 Männer	47 Diabetiker Typ I	Querschnittsstudie mittels Online-Erhebung	Barthels (2012) Deutschland	Höhere Werte: Typ I Diab. mit konventioneller (intensivierten) Therapie
DOS + Fragebogen	Parallelen von Zwangsstörungen/Esstörungen zur Orthorexie	Zwangsstörungen = 30 Essstörungen = 40 Kontrollgruppe: = 46	133 Probanden in Behandlung bzw. Allgemeinbevölkerung	Querschnittsstudie mittels Online-Erhebung	Barthels (2012) Deutschland	Essstörungen: höhere Orthorexie Werte

Quelle: eigene Darstellung

Definition/Studienlage



- Steven Bratman 1997: zunächst als unabhängig von Gewichts- und Formbeschäftigung, sondern ausschließlich durch den Wunsch motiviert, sich **gesund zu ernähren** .
- Bratman 2017: dass sich die Wahrnehmung von "gesunder" Ernährung auf Lebensmittel und Essverhalten ausbreitet, was einen Zusammenhang mit Gewichts- und/oder Figurproblemen beinhalten könnte (Bratman, 2017).
- Diese erweiterte Definition: steht im Einklang mit zahlreichen Korrelationsergebnissen, die signifikante Zusammenhänge zwischen ON und Messungen von Essstörungen und Diätverhalten zeigen (Barrada & Roncero, 2018; Barthels et al., 2020a; Novara et al., 2021a)
- ON ist eine eigenständige Essstörung (Zagaria et al., 2022).