

Mitunter rekordverdächtig riskant

Konsum- und Essverhalten im Sport

Modul 8



Inhaltsverzeichnis

- Grundlagen des Essverhaltens
- Problematisches Essverhalten
- Umgang mit Essstörungen

Was beeinflusst das Essverhalten?

- Physiologische Faktoren
 - Hunger, Sättigung, Appetit ...
- Emotionale Faktoren
 - Genuss, Wunsch nach Wohlbefinden, Fitness ...
 - (unbewusst) emotionaler Ausgleich
- Soziale Faktoren
 - Essverhalten ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit
 - Essverhalten bestimmt die Position in der Gemeinschaft
 - Essen schafft Gemeinschaft
 - Essen schafft Struktur und Stabilität

Spannungsfeld Essverhalten

Das Konsum- und Essverhalten wird
subjektiv optimiert → nicht objektiv

Widerstreit

Ernährungsphysiologischer
Bedarf des Organismus



Psychische und soziale
Bedürfnisse der Person

Konsequenzen im Sport I

- Wunsch nach leistungsgerechter (-fördernder) Ernährung meist bei leistungsorientierten Sportlern
 - Offen für ausgewogenes Essverhalten und kompetente Lebensmittelauswahl
 - Konsum von Produkten mit zweifelhaftem Nutzen (Sportlerlebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel)
- Essen und Trinken als stabilisierende Faktoren im Wettkampf
 - „Magische“ Zuschreibung (*ohne mein Spezialgetränk kein Erfolg*)
 - Ritualisiertes Verhalten (*gemeinsames Essen einer Mannschaft*)

Exkurs: Placebo/Placeboeffekt

- Placebo = Scheinpräparat, dessen **Inhaltsstoffe** keine (pharmakologische) Wirkung entfalten; die nachweisbaren Wirkeffekte beruhen auf der Wirkerwartung des Anwenders; psychologischer Effekt
- Im Sport häufig belegt bei der Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln

Konsequenzen im Sport II

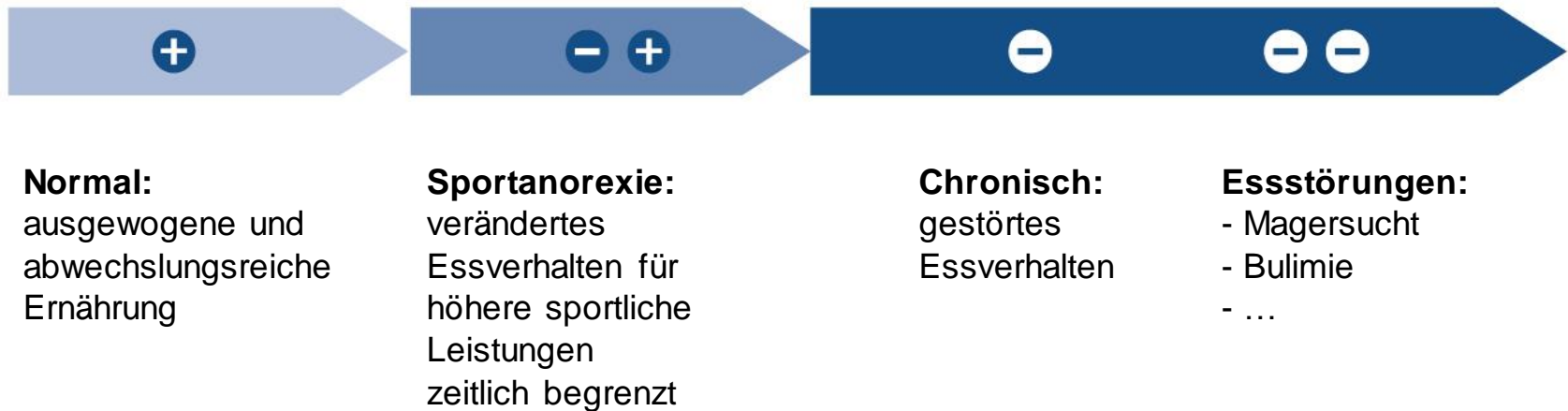
- Sport im Verein erfüllt das Bedürfnis nach Gemeinschaft
- Einflussfaktor auf Essverhalten
 - „Feierlaune“ nach Wettkampf und/oder Training vs. empfohlene leistungsgerechte Ernährung
 - Gruppendruck bzw. Vorbildfunktion bei der Lebensmittelauswahl
 - Umgang mit Alkohol

Problematisches Essverhalten im Sport I

- Risikogruppen im Sport für Essstörungen sind u. a.
 - Athleten, die an Wettkämpfen teilnehmen, in denen Schlankheit bzw. ein bestimmtes Körpergewicht wichtig für den Erfolg ist (z. B. bei Skispringen)
 - Sportarten mit Gewichtsklassen
 - Ausdauersport
 - Ästhetische Sportarten

Problematisches Essverhalten im Sport II

Leistungsorientierte Ernährung im Sport – fließende Grenzen zum problematischen Essverhalten



(Abbildung nach Tappauf, M.;Scheer, P.: Anorexia athletica: Verhinderung von Essstörungen bei jungen SportlerInnen. - Graz: Pädiatrie Aktuell 155 (2007), Heft 6)

Problematisches Essverhalten im Sport III

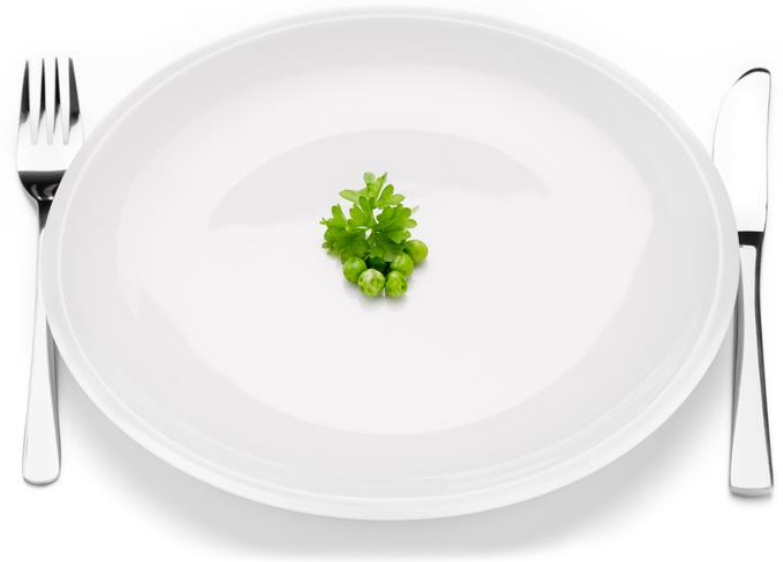
- Gestörtes Essverhalten ist noch keine Krankheit
- „Essstörungen“
 - Sind schwere seelische, psychosomatische Erkrankungen
 - Diagnose können nur Fachleute stellen
- Multiples Ursachengeflecht
- Führen zu erheblichen körperlichen und seelischen Beschwerden
 - Sehr starkes Schamgefühl bei den meisten Betroffenen

Problematisches Essverhalten im Sport IV

- **Hauptscheinungsbilder im Sport**
 - Anorexia nervosa – Magersucht
(Sonderfall Anorexia athletica)
 - Bulimia nervosa – Ess-Brech-Sucht
 - Atypische Essstörungen (Biggerexie, Orthorexie)

Anorexia nervosa

- Weigerung, das Minimum eines gesunden Körpergewichtes – entsprechend dem Alter und der Körpergröße – zu halten
 - Körpergewicht von weniger als 85 % des Normalgewichtes
- Ausgeprägte Angst vor der Gewichtszunahme bis zur lebensgefährlichen Unterernährung



Anorexia athletica

- Sportbedingte Pseudoanorexie
- **Keine** psychosomatische Erkrankung
 - **Birgt das Risiko, in eine Essstörung abzugleiten**
- Ausprägung abhängig von der Trainings-/Wettkampfphase
- Vorübergehend und vollständig reversibel nach Ausstieg aus dem leistungsorientierten (Wettkampf-) Sport

Bulimia nervosa

- Verzehr einer überdurchschnittlich großen Nahrungsmenge in einem bestimmten Zeitraum
- **Kontrollverlust** während des Essanfalls
- Anschließend gewichtsreduzierende Maßnahmen
selbstinduziertes Erbrechen, Gebrauch von Abführmitteln,
Entwässerungsmitteln, Fastenkuren
Achtung! Exzessiver Sport
- Angst vor Gewichtszunahme

Biggorexie

- Muskelsucht = zwanghafter Wunsch nach einem muskulösen Körper
- Exzessives Muskelaufbautraining
- Häufig Konsum von Supplementen bis zur Einnahme von Dopingsubstanzen → gesundheitliches Zusatzrisiko
- Hauptbetroffene sind junge Männer

Orthorexie

- Extreme Beschäftigung mit vermeintlich „*gesundem*“ Essen und der Lebensmittelauswahl
 - Stark verminderte Genussfähigkeit
 - Exzessive Beschäftigung mit den Nährstoffen und der Speiseplangestaltung
 - Selbstbeschränkung auf „erlaubte“ Lebensmittel
- **Keine** psychosomatische Erkrankung
 - **Birgt das Risiko, in eine Essstörung abzugleiten**

Keine Essstörung – aber problematisch

- Kritischer Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln
 - Allmähliche Steigerung der Einnahme bis zur Überdosierung
→ gesundheitliches Risiko
 - Gefahr des Einstiegs in die Nutzung von Dopingsubstanzen
 - Auch im Zusammenhang mit Biggerexie und Orthorexie

Umgang mit Essstörungen im Verein I

- Was kann im Verein geleistet werden?
 - Maßnahmen zur Primärprävention
 - Umgang mit Verdachtsfällen
 - Ansprache Betroffener
 - Grenzen der Handlungsmöglichkeiten



Umgang mit Essstörungen im Verein II

- Ansprache Betroffener
 - **Eigene** Sorge über den schlechten Gesundheitszustand zum Ausdruck bringen
 - Verdacht auf Essstörung vorsichtig, aber direkt ansprechen
 - Unterstützung anbieten, Verweis auf Hilfsangebote
 - Bei Minderjährigen Sorge gegenüber den Eltern zum Ausdruck bringen
 - Taktvoll auftreten

Umgang mit Essstörungen im Verein III

- Grenzen des Handelns
 - **Trainer sind keine Therapeuten!**
 - Eigene Grenzen im Erkennen und Bewerten der äußeren Anzeichen kennen
 - Eigene Hilflosigkeit gegenüber der Erkrankung des Betroffenen annehmen
 - Eigene Begrenztheit der Einflussnahme kennen
 - Betroffene benötigen professionelle Hilfe
 - Arzt, Therapeut

Ansprechpartner

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
 - Angebote zur Prävention und Informationsmaterial für Betroffene, Betreuer, Angehörige unter www.bzga-essstoerungen.de
- Beratungs- und Informationsserver für Essstörungen:
 - Onlineberatung für Betroffene, Kontaktadressen www.abserver.de
- Bundesfachverband Essstörungen e. V.:
 - Adressen, Kontakt zu Kliniken, Therapie, Beratungsstellen www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

www.in-form.de













