

2. Presseinformation anlässlich der Jahrestagung 2009 des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) „Wenn der Bauch beim Essen denkt...“

Gefühle essen mit – ein Leben lang

Wien, 19.05.2009 (VEÖ) – Emotionen werden übers Essen gelebt – in jeder Lebensphase und Lebenslage. Dabei kann Essen symbolhaft für Zuneigung, Zurückweisung, Belohnung und Bestrafung stehen. Darüber sind sich über 300 Experten einig, die bei der Jahrestagung 2009 des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs über die Gefühlswelt des Essens diskutierten. Ein Blick in die Seele kann deshalb bei einer Ernährungsumstellung helfen.

Verbote provozieren die Sünde

Der Essalltag kleiner Kinder ist bereits stark von Emotionen geprägt. So tappen gesundheitsbewusste Eltern in die Verbotsfalle und streichen Süßigkeiten strikt vom Speiseplan des Nachwuchses. „Damit werden die süßen Schleckereien aber umso interessanter“, erklärt die Wiener Ernährungswissenschaftlerin Eva Derndorfer. Und Essen mit schlechtem Gewissen wird früh erlernt. Verwechselt werden dürfen Verbote aber nicht mit sinnvollen elterlichen Essregeln. Diese fehlen häufig in Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Das verdeutlicht eine Befragung des deutschen Soziologen Axel Philipps von 8- bis 17-Jährigen im Stuttgarter Raum.

Wahre Liebe statt Schokolade

Unerwünschte Interaktionen zwischen Gefühlen und Essen werden besonders dann trainiert, wenn Kinder mit Nahrungsmitteln getröstet oder belohnt werden. Füttern Eltern ihr Kind bei emotionalem Stress ständig, statt es mit Aufmerksamkeit zu trösten, lernt das Kind, negative Emotionen mittels Essen zu unterdrücken. „Dieses gelernte Muster kann im Jugendalter - neben vielen anderen Einflüssen - zu gefühlsgesteuertem Essen führen“, weiß die Wiener Ernährungswissenschaftlerin Karin Lobner aus ihrer Arbeit mit stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Emotionale jugendliche Esser neigen in der gefühlslabilen Phase der Pubertät verstärkt zu dieser Strategie der Konfliktbewältigung, die nur schwer wieder abgelegt werden kann.

Ab 50+ zählt der Genuss

Aber nicht nur pathologische Erscheinungen emotionalen Essens bei Adipositas, Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa machen eine Änderung des Essverhaltens schwierig. In manchen Lebensphasen ist sie schlichtweg unerwünscht. „Frauen, die die emotionale Achterbahn der Wechseljahre überwunden haben, unterwerfen sich häufig nicht länger dem gesellschaftlichen Schönheitsdiktat einer schlanken Figur“, beobachtet die Burgenländische Klinische Psychologin Ulrike Steiger-Hirsch. Mit neuem Selbstbewusstsein lassen sich reife Frauen nicht mehr sagen, was sie essen sollen. Empfänglich für eine Ernährungsumstellung sind sie nur dann, wenn bei gesundem Essen der Genuss nicht zu kurz kommt. Verbote und Gebote sind hingegen unbeliebt.

Diese Einschätzung bestätigt auch eine Online-Umfrage der Seniormedia Marketing GmbH. Demnach gibt die Hälfte der 1.500 über 50-jährigen Befragten an, zu essen, was ihnen schmeckt. Trotz großen Figurbewusstseins stören in dieser Lebensphase ein paar Kilos mehr auf der Waage nicht mehr.

Vom Wissen zum Tun

„Eine erfolgreiche Ernährungsumstellung setzt deshalb immer voraus, dass sie vom Ratsuchenden gewollt wird“, erklärt die Wiener Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftlerin und Geschäftsführerin des VEÖ Theres Rathmanner. „Im Rahmen von Ernährungsberatung kann nur gemeinsam mit Betroffenen unter Berücksichtigung der Lebensphase und ihrer psychologischen Höhen und Tiefen ein individueller Weg zur gesünderen Ernährung entwickelt werden“, so die Expertin. Beratungskompetenz erfordert demnach weit mehr als das Wissen über Lebensmittel. Schließlich steht der Mensch mit all seinen emotionalen Erfahrungen und seinem Verhalten im Mittelpunkt der Veränderung.

Zu viele dubiose Experten beraten

Der Beratungsalltag sieht hingegen oft anders aus. Betroffene finden kaum qualifizierte Anlaufstellen und landen nicht selten bei Pseudoexperten, die ohne adäquate Ausbildung meist auch keine für die Ernährungsberatung nötige Gewerbeberechtigung haben. Dabei bieten sich Ernährungswissenschaftler als seriöse Berater an, die auch psychologische Aspekte des Essens berücksichtigen. Sie sammeln ihr Wissen während eines 10-semesterigen Universitätsstudiums (6 Semester Bachelor + 4 Semester Master). Derzeit soll die Berufsgruppe ihr Know How allerdings nur bei der Beratung gesunder Personen einsetzen. Dass dadurch viele Ratsuchende leer ausgehen, ist gesundheitspolitisch fatal. Denn Fettleibigkeit (ab einem BMI von 30 kg/m²) gilt beispielsweise als Krankheit. Der VEÖ setzt sich mit Unterstützung relevanter Stakeholder für eine Änderung dieser Regelung ein. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Medizin und Ernährungswissenschaft könnte hier neue Möglichkeiten kompetenter Begleitung von Ernährungsumstellungen eröffnen.

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der VEÖ agiert als gemeinnütziger Verein und setzt sich für gesundheitspolitische Themen rund um die Ernährung ein.

Die VEÖ steht für:

- Fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung
- Berufspolitische und rechtliche Vertretung
- Kontaktplattform auf dem Ernährungssektor
- Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken

Ernährungswissenschaftler bilden eine multidisziplinäre Berufsgruppe. Vielfalt und Spezialisierungsmöglichkeiten während der Ausbildung eröffnen den Absolventen zahlreiche Optionen: Gesundheitsförderung und Prävention, Produktentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit, Forschung, Klinik und Pharmabereich, Gemeinschaftsverpflegung und Gesundheitsgastronomie, Fachjournalismus, Erwachsenenbildung, Ernährungspädagogik und Ernährungsberatung.

Weitere Informationen unter: www.veoe.org

Autorin: Mag. Doris Passler

Rückfragehinweis:

Mag. Eva Unterberger

Leitung Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit des VEÖ

0699/154 55 962, presse@veoe.org, www.veoe.org