

03. Juni 2015

RADIOBEITRAG als Text

Binge-Eating: Kontrollverlust beim Essen

Anmoderation:

Eine Mahlzeit genießen, langsam und bewusst essen und sich freuen, wenn man satt ist – was für viele Menschen ganz normal klingt, ist für Menschen mit einer Binge-Eating-Störung keine Selbstverständlichkeit. Binge kommt aus dem Englischen und bedeutet „Gelage“ oder „Orgie“. Worum es bei der Binge-Eating-Störung genau geht, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.49 Minuten

Text: Beim Binge-Eating handelt es sich um eine Essstörung. Dabei haben die Betroffenen sozusagen Essanfälle, in denen sie große Mengen Lebensmittel essen. Formal definiert wird die Störung mit Essanfällen, die über einen Zeitraum von mehreren Monaten mindestens einmal die Woche vorkommen, wie Dr. Astrid Maroß erklärt. Die Ärztin im AOK-Bundesverband erläutert die typischen Anzeichen:

Dr. Astrid Maroß:

Die Betroffenen essen oft heimlich, auch meist viel schneller als normal, manchmal auch über mehrere Stunden. Hinterher haben sie Schuldgefühle, schämen sich oder sind deprimiert wegen des übermäßigen Essens. Aber im Unterschied zu anderen Essstörungen werden meist keine konkreten Maßnahmen ergriffen, um eine Gewichtszunahme zu verhindern. Also es werden keine Abführmittel eingesetzt oder es wird nicht erbrochen oder übermäßiger Sport getrieben.

Text: Da die Betroffenen aber viel mehr Kalorien aufnehmen als nötig, nehmen sie zu. Die meisten sind daher übergewichtig.

Dr. Astrid Maroß:

So steigt auch das Risiko für Diabetes, Herzkreislauferkrankungen oder für Gelenkprobleme. Und die psychischen Belastungen nehmen auch zu. Und so nimmt das Selbstwertgefühl oft ab und es entwickeln sich depressive Verstimmungen oder auch andere psychische Folgeprobleme.

Text: Behandelt wird die Essstörung meist mit einer Verhaltenstherapie. Damit können die Betroffenen das Essverhalten wieder besser steuern. Dr. Maroß erklärt:

Dr. Astrid Maroß:

Die Betroffenen finden zunächst heraus, in welchen Situationen sie unkontrolliert essen und lernen dann, wie sie diese Situationen auch anders bewältigen können. Sie lernen auch Hunger und Sättigung besser wahrzunehmen, regelmäßiger zu essen und sich auch gesünder zu ernähren. Die Gewichtsreduktion steht aber zunächst nicht an erster Stelle, denn es geht ja in erster Linie darum das Essverhalten zu normalisieren.