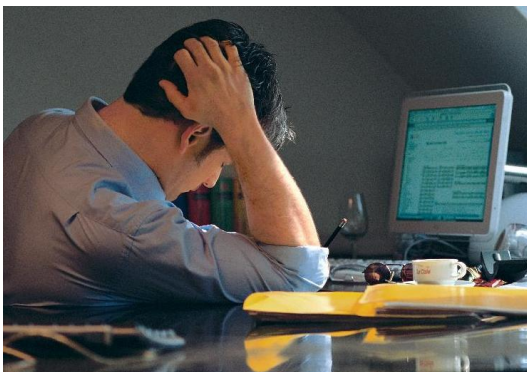


## Postadoleszenz oder 25 + Teil 6: Brennpunkt: Essverhalten

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen



Das Essverhalten der 25+-Generation ist oft grossen Schwankungen unterworfen. Äussere Faktoren wie permanenter Zeitmangel oder Prüfungsstress können dazu führen, dass die inneren Signale von Hunger und Sättigkeit nicht richtig wahrgenommen werden. Ist das über eine längere Zeit der Fall, kann ein dauerhaft falsches Essverhalten die Folge sein und die Kontrolle des Körpergewichts schwierig werden.

### Wie der Körper sein Gewicht verteidigt

Bei den meisten Menschen sind Energieaufnahme und Energieverbrauch über längere Zeit hinweg im Gleichgewicht. Grund: Der Körper versucht langfristig seine Energiereserven und damit auch sein Körpergewicht konstant zu halten. Er verteidigt sein Gewicht. Dazu gibt es fein gesteuerte Mechanismen, die Hunger und Sättigung regulieren. Die Zentrale dafür befindet sich im Zwischenhirn, dem Hypothalamus. Zahlreiche Botenstoffe sind an diesem komplexen Regulationssystem beteiligt. Die Nahrungsaufnahme wird dabei so gesteuert, dass nur so viel verzehrt wird, wie der Körper benötigt. Sättigungsmechanismen führen zur Beendigung einer Mahlzeit und schützen davor zu viel zu essen.

### Körpersignale beachten

Eigentlich wäre es ganz einfach: Wir essen wenn wir Hunger haben und hören auf wenn wir satt sind. Der Körper gibt uns dafür natürliche physiologische Signale wie Hunger und Sättigkeit. Äussere Einflüsse führen jedoch dazu, dass Signale des Körpers oft nicht mehr richtig wahrgenommen werden. Sie werden überhört indem man Mahlzeiten den Tag über aus Zeitgründen einfach ignoriert und das Hungergefühl nicht genügend beachtet. Es kommt zu abendlichen Heisshungerattacken, bei denen weit über den Hunger hinaus gegessen wird. Am



nächsten Morgen, wenn ein Frühstück fällig wäre, werden die Hungergefühle wieder ignoriert - entweder aus Zeitgründen oder um die Kalorienzufuhr des Vortages zu kompensieren. Wer sein Essverhalten ständig so kontrolliert, verlernt es, auf die natürlichen Signale des Körpers zu hören und wird anfälliger für ein dauerhaft falsches Essverhalten.

## Hunger oder Appetit?

**Hunger** ist ein Signal des Körpers und auch körperlich deutlich spürbar. Der Magen zieht sich zusammen und knurrt weil er leer ist. Der Blutzuckerspiegel fällt ab. Die Leistungsfähigkeit lässt nach, es kann zu Gereiztheit, Kopfschmerzen und Schweissausbrüchen kommen. Dann braucht der Körper einen Energienachschub um funktionsfähig zu bleiben.

**Appetit** hingegen ist ein rein psychologisches Phänomen, geprägt vom lustvollen Verlangen etwas Bestimmtes zu essen. Appetit lässt sich von äusseren Einflüssen leiten (z.B. dem Duft oder Aussehen). Im Gegensatz zu Hunger ist Appetit auch meist zielgerichtet, d.h. es ist das Verlangen nach einem bestimmten Lebensmittel, ohne dass tatsächlich Nahrung benötigt wird.

## Stress-Esser aufgepasst!

Bei Stress ändert sich oft ganz unbemerkt auch das Essverhalten. Manch einem schlägt die Anspannung regelrecht auf den Magen. Andere schaffen sich bei Stress einen Ausgleich, indem sie mehr und anders essen als sonst. Eine Befragung zum Essverhalten von 20- bis 29-jährigen Studenten ergab, dass junge Stress-Esser in Prüfungszeiten neben fettreichen Speisen wie Pizza und Fertiggerichten vor allem zu zuckerhaltigem greifen. Rund 60 % der studierenden Frauen und immerhin 25 % der männlichen Studenten gaben an, in Stresszeiten vermehrt Süßes, vor allem Schokolade, zu konsumieren. Dabei geht es in erster Linie nicht um die Befriedigung von Hunger. Vielmehr wollen sich Stress-Esser für etwas belohnen, zum Beispiel für die Strapazen des Lernens. Essen dient dann auch dem Abbau von Spannung. Stress-Essen kann langfristig gesundheitliche Folgen haben. Auch wenn die kleinen Belohnungen zwischendurch auf den ersten Blick problemlos sind: Aus der Verhaltenspsychologie ist bekannt, dass man einmal erlernte Mechanismen nur schwer wieder los wird. Deshalb ist es wichtig mit Anspannungen anders umgehen zu lernen, zum Beispiel indem man sich regelmässig zwischendurch bewegt. Denn wer sich bewegt, baut Stresshormone ab.

## Das Essen geniessen

Das Essen zu geniessen inmitten der Alltagshetze scheint für viele unmöglich zu sein. Vor allem bei jungen Erwerbstätigen soll das Essen schnell gehen und satt machen. Junge Frauen unterwerfen sich ausserdem häufig noch einer ständigen Essenskontrolle. Genussvolles Essen jedoch tut nicht nur dem Körper sondern auch der Seele gut. Dazu braucht es nicht viel: Das Bewusstsein, dass jetzt Essenszeit ist, etwas Ruhe und Abstand vom Arbeitsplatz und die Auswahl der Lieblings-Komponenten. Schmackhafte und gesunde Beilagen wie Salat oder



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

Gemüse helfen, dass eine Mahlzeit wegen ihres Energiegehaltes nicht mit Reue und Schuldgefühlen endet. Natürlich braucht es zum Geniessen auch mal ein Stück Schokolade, sei es als Balsam für die Seele oder als Gaumenfreude. Aber das lässt sich dann auf die geniesserischen Augenblicke beschränken.

## Literatur

Podingbauer A., Ekmekcioglu C., Regulation der Nahrungsaufnahme: Physiologische Mechanismen und klinische Relevanz, J.Ernährungsmedizin 1/2005

Klaus S., Meyerhof W., Hunger entsteht im Gehirn - Die Neurobiologie des Essverhaltens, Teil 1, Ernährung im Fokus 1/2001

Osmers Nina R., DAK goes Campus: Vom Hauptseminar zur Heisshungerattacke: Essen als Belohnung, [www.presse.dak.de](http://www.presse.dak.de)

## Autor

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Buehrer Human Nutrition  
Kleinandelfingen

Mailaiter Juli/August 2009



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)