



Aadorfer Fachforum  
Psychotherapie

Privat  
Klinik  
Aadorf

*Persönlich  
und diskret.*



# Übersicht

## Essstörungen

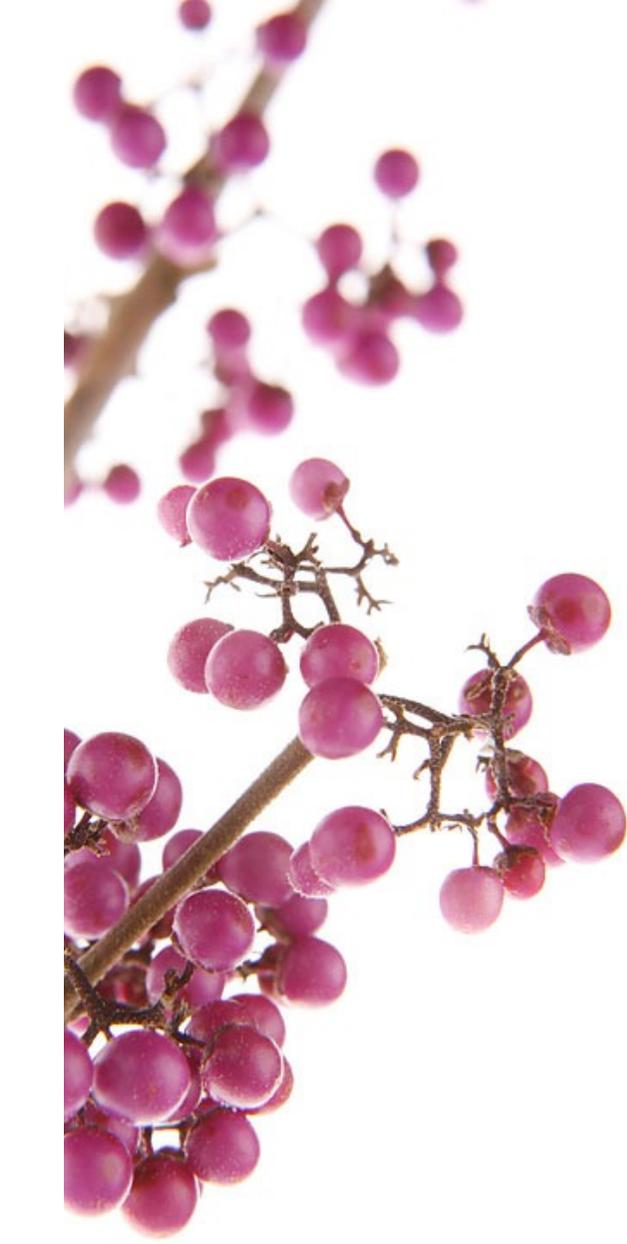
- Anorexie (Magersucht)
- Bulimie (Ess- und Brechsucht)
- Binge Eating Störung (Ess-Sucht)
- Mischformen (+Sportsucht)

## Ernährungstherapie

- Programm/Ablauf
- Setting Oase
- Einzelberatung/Gruppentherapien
- Inhalte
- Fallbeispiele
- Ziele

## Wünsche??

## Beantwortung von Fragen, Austausch



# Gedanken in Zusammenhang mit Essen

- **Dauernde gedankliche Beschäftigung mit Essen**
- **Unausgewogener Ernährungsstil / Diäthalten**  
(oft geringer Kohlenhydrat- und Fettanteil) und/oder Fasten
- Ausgeprägte **Ängste** vor einer Gewichtszunahme
- **Hunger- und Sättigungsgefühl gestört**
- **Hyperaktivität**, übermässiger Bewegungsdrang

# Essstörungen – typische Gedanken

- **„Solange ich normal gegessen habe, war ich fett.“**
- **„Ich darf nur dann essen, wenn ich besondere Leistungen erbracht habe.“**
- **„Nur dünne Menschen sind glücklich und erfolgreich.“**
- **„Wenn ich etwas Süßes esse, setzt das bei mir sofort am Bauch an.“**

# Ernährungstherapie bei Essstörungen

«Wenn ich erregt bin,  
gibt es nur ein Mittel  
mich völlig zu beruhigen:  
**ESSEN**»

Oscar Wild

# Essstörungen – Ernährungstherapie

## Setting

- Ab BMI 13 → Ziel: mindestens BMI 18.5
- 1x/Woche wiegen, > 500g/Woche zunehmen
- keine Abführmittel- Anti Diät Ansatz
- Einschränkungen der Bewegung
- Essprotokolle/Trinkprotokolle
- Reflektion in der Gruppe (Essnachbesprechung)
- regelmässige Teilnahme an den Mahlzeiten
- Teilnahme an der Kochgruppe



## ANTOP Studie (2014):

Esspatienten: besonders relevant in der Therapie  
→ über Beziehungen, essstörungsspezifische Aspekte und Gefühle zu sprechen  
→ **Ernährungswissen sei für sie hingegen irrelevant gewesen**

**Was bespricht man dann in der Ernährungstherapie??**

Gross G, Giel K, Wild B, Teufel M, Friederich H, de Zwaan M, Herzog, W, Zipfel S und die ANTOP-Study group (2014): Patientensicht einer ambulanten Verhaltenstherapie bei Anorexia nervosa am Beispiel der ANTOP-Studie. In: Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie. 62. (1). S. 27–34



# Schwarze Liste

## «verbotene Lebensmittel»

### Frau G., 22 Jahre, Anorexie

**Lebensmittel-Ampel „schwarze Liste“**

Welche Nahrungsmittel essen sie täglich, ohne schlechtes Gewissen?  
 Welche Nahrungsmittel essen sie nur kontrolliert?  
 Welche LM vermeiden sie (schwarze Liste)?

meist kalorienabhängig, allerdings nicht immer

		
<ul style="list-style-type: none"> <li>x Gemüse</li> <li>x Früchte</li> <li>x Magerjoghurt</li> <li>x Essiggurken / gemüse</li> <li>x Fisch / Poulet (vor vegetarisch)</li> <li>x Tee, Kaffee</li> <li>x Getreide- oder Magermilch</li> <li>x Tassensuppen ↳ Bouillon oder kalorienarme Gemüsesuppen</li> <li>x Kaugummis- / bonbons</li> <li>x Salate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Schokolade</li> <li>x Kartoffelprodukte</li> <li>x Hüttenkäse</li> <li>x Hartkäse</li> <li>x kleine Kekse</li> <li>x Reiswaffeln</li> <li>x Knäckebröte, Parvada</li> <li>x Fruchtsäfte</li> <li>x Konfitüre, Honig</li> <li>x Nüsse</li> <li>x Couscous</li> <li>x Reispfanne</li> <li>x Fleischersatz</li> <li>x Müesliriegel</li> <li>x Gummibärchen</li> <li>x Salzstangen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Pizza, Döner, Burger</li> <li>x Pasta, Nudeln</li> <li>x Fette, Öle, Butter</li> <li>x Weichkäse</li> <li>x Kuchen / Wähen</li> <li>x Süssgetränke</li> <li>x Reiner Zucker</li> <li>x Bröte, Teigprodukte</li> <li>x Müesli, Flocken</li> <li>x grosse Kekse</li> <li>x Pudding / creme</li> <li>x Vollmilch, Rahm</li> <li>x Saucen (fertige)</li> <li>x Ketchup / Mayo</li> <li>x Chips</li> <li>x Frittiertes</li> <li>x Paniertes</li> <li>x Glace</li> </ul>

# Regeln bezüglich Essen

- x Gemüse vor Kohlenhydraten essen.
- x Genug Wasser zum Essen trinken.
- x Proteine vor Fetten essen.
- x Mineralwasser anstatt ÖL zum Braten.
- x Dinge kleinschneiden.
- x Langsam und bewusst essen.

# Essstörungen – Ernährungstherapie



## Einzelberatung

- Basis = Essprotokoll

### Themen:

- individueller Nahrungsaufbau/ Mahlzeitenstruktur
- Anpassungen Zwischenmahlzeiten – kein verhandeln !!
- Anpassungen Kalorienmenge je nach Gewichtsverlauf/Bewegung
- Ernährung zwischen restriktivem und exzessivem Essverhalten
- Trinkmenge/Light Produkte
- Alltagstraining (Essen zu Hause/auswärts)
- Vorbereitung Austritt (Übungsfelder: einkaufen, kochen, essen)

# Essstörungen – Ernährungstherapie

## Gruppenberatung

- Ziele:  
Erlernen eines gesunden Essverhaltens und Umsetzung einer gesunden Ernährung
- Themen:  
Ernährungslehre, Lebensmittelpyramide, optimale Mahlzeitenzusammensetzung, Mahlzeitenrhythmus, Funktionen und Bedarf einzelner Nährstoffe, Tagesbeispiele, **Energiedefizit (Symptome)**, **Glaubenssätze Ernährung**, **orthorektisches Verhalten in der Gesellschaft/Peer Group/ Familie**, **Proteinprodukte**
- Methodik: interaktiv, Gruppenübungen, Dossier, LM Attrappen



# Fallbeispiel Ernährungstherapie

**Frau M. 38 Jahre, BMI 28, Binge Eating Disorder**

**Zmorgen: -**

**ZM:** Latte Macchiato, Obst

**Zmittag:** 1 Weight Watchers Menü

**ZM:** Trinkjoghurt

**Znacht:** Nudeln mit Sosse für Familie, für Pat: Salat

**Spätimbiss:** Kekse, 1-2 Gläser Wein, Schoki, ½ l Vollmilch

<u>Ernährungswissenschaftlich</u>	<u>VS.</u>	<u>Ernährungstherapeutisch</u>
Energiedichte		Esstempo
Verdauung		Hunger/Sättigung
Getränke (Liter, Zuckergehalt)		Trinkverhalten (zum Essen?)
Nährstoffversorgung		süchtige/tröstende LM
Glykämischer Index (Blutzuckerspiegel)		Gedanken ums Thema Essen
Energieaufnahme (kcal)		kcal zählen
Menüplanung		Essplatz (TV)
Einkaufstraining		Kontrollverlust (beim Essen)

# Ernährungstherapie bei Essstörungen

**Fallbeispiel: Frau H., 22 Jahre, Anorexie früher Eiskunstlaufen**

**Frühstück:** Porridge 50 g mit Mandelmilch, Datteln

**Znüni:** -

**Mittagessen:** Ofengemüse/Salat mit Hüttenkäse (1 Becher)

**Zvieri:** Cola zero 0.5l

**Abendessen:** 1 Proteinriegel, Suppe mit Konjaknudeln

**Spätimbiss:** -

**Getränke/Alkohol:** Wasser, Tee, Softgetränke zero insg. 3.5l , extrem viel zu den Mahlzeiten

**Essattacken/Erbrechen:** erst in den letzten 2 Wochen: 2-3x/Wo: EA mit erbrechen

# Ernährungstherapie bei Essstörungen

## Besprochene Themen:

**Hunger:** wenn keine ZMZ gegessen wurde

- **Kcal zählen:** sie esse nur noch was gezählt wurde
- **Sättigung:** nach dem Essen- psychosomatische Übelkeit
- **Restaurant:** vermieden- sonst Panik
- **Einkaufen:** komplette Überforderung- **Food Focus**
- **Genuss:** selten (eher schlechtes Gewissen)
- **Heisshunger:** ja in letzter Zeit → EA (Süsstoff?)
- **Esstempo:** sehr langsam, um Sättigung zu erhalten

**Essen in Familie:** als Kind bereits sehr schlechter Esser, lieber Getrunken als gegessen- bis Eltern das trinken während dem Essen verboten

- **Mutter:** unregelmäßiges Essverhalten, Esse nur mit schlechten Gewissen- Kommentare zum Essen- Mahlzeiten auslassen
- **Wochenziel:** max. 1 Glas/Mahlzeiten, keine kcal zählen (App löschen), 1/2 der Komponenten des Haupttellers

# Essstörungen – Ernährungstherapie

## Kochgruppe

- **Ziele:** Normalisierung des Essverhaltens, Erlernen eines gesunden Umgangs mit Nahrungsmitteln
- **Themen:** Menüplanung nach Kriterien einer gesunden Ernährung, Übungsfelder **einkaufen, kochen, essen, schöpfen**
- **Essbegleitung mit Essnachbesprechung**
- **Ziele:** Reflexion und Austausch über das Essen, Informationsvermittlung gesunde Ernährung/gesundes Essverhalten, Umgang Völlegefühl

# Ziele Ernährungstherapie

- „Natürlicher“, entspannter Umgang mit Essen
- Regelmässigkeit der Mahlzeiten (Mahlzeitenstruktur)
- Portionengrössen lernen
- Transfer in den Alltag (Essen unterwegs/Beruf/Uni..)
- Essen in Gemeinschaft, Freude am Essen, sich Gutes gönnen
- Tabuliste mit Nahrungsmittel wird kleiner, innerer Spielraum rund ums Essen wird grösser!
- **Einkaufen** **Flexibilität im Essverhalten**





## Essstörungen – Abschluss der Behandlung

- **Stabilisierung des Gewichtes**  
Lernen das Gewicht unter „Alltagsbedingungen“ konstant zu halten
- **Belastungserprobungen im Alltag**  
Übungsfeld Wochenende, selber kochen, selber schöpfen, auswärts essen usw.
- **Esstagebuch hilft heikle Situationen zu analysieren, Arbeit mit Rückfällen**

### **Wichtig:**

Auf das Hunger- und Sättigungsgefühl können sich die Esspatientinnen noch lange nicht verlassen!

## Empfohlener Mahlzeitenrhythmus



## Vorteile vom Mahlzeitenrhythmus

- Alle wichtigen Nährstoffe wie Energie, Eiweiss, notwendige Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe könne abgedeckt werden
- Der Körper ist in Balance und kann den Alltag optimal bewältigen (Genügend Energie, Kraft, Konzentration etc.)
- Kein Heissshunger

## 2-3x/ Tag Zwischenmahlzeiten oder Dessert:

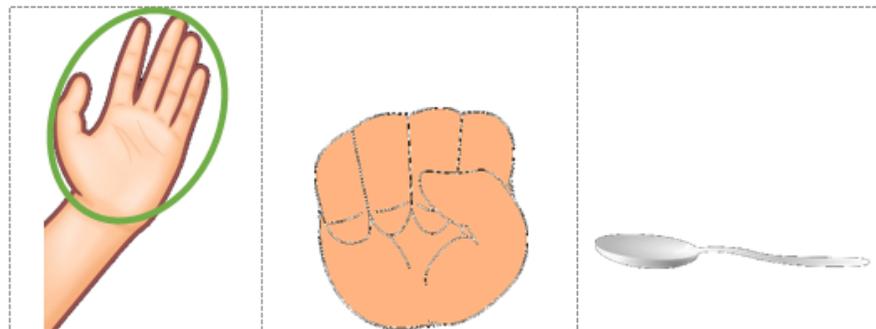
## Salziges

- 150 g Hüttenkäse + Gemüsesticks + Cracker
- 1 Pack Darvida (à 8 Stück) + 2 Babybell
- Laugenbretzel mit Butter
- Fruchtbrotli mit Frischkäse
- 2-3 EL Hummus/ Guacamole mit 40 g Maischips
- 30 g Parmesan mit 30 g getrockneten Tomaten im Öl und 30 g Oliven
- 80 g Mozzarella Perlen mit 100 g Cherry-Tomaten
- 40 g Popcorn/ 50 g Salzstängeli/ 30 g Chips

## Süßes

- 1 Reiheli Schokolade mit 50 g Ruchbrot
- 40 g Studentenfutter
- 50 g gedörrte Aprikosen (ca. 5-6 Stück) mit 20 g Mandeln (ca. 10 Stück)
- 60 g getrocknete Mangoschnitze
- 1 Fruchtojoghurt
- 1 Frucht und 30 g Nüsse
- 40 g Lebkuchen oder 1 Biberli à 45 g
- 3 Kugeln Sorbet

## Hilfsmittel um die richtige Menge zu bestimmen



### Selber Schöpfen\*

Folgende Angaben gelten für Hauptmahlzeiten:

Mengenangabe...	...mit Hand	...mit Löffel oder Stück	...in Gramm	Ergänzende Beispiele damit die Mahlzeit ausgewogen ist
<b>Kleiner weisser Toast</b>	x	4 Stück	x	80 g geräuchertem Lachs mit Meerrettich + gemischtem Salat
<b>Knäckebrötli</b> (à 15 g) <b>Darvida</b> (à 5-6 g)	x	4 - 5 Stück 12 - 15 Stück	x	100 g Hüttenkäse + 1 Stück Hartkäse + 1 Karotte
<b>Brot</b> <b>Brötli</b> (Laugenbrötli, Bürli, Weggli etc.)	1 Finger dick + 2 – 3 Handfläche	2 – 3 Scheiben 2 – 3 Stück	120 – 180 g	Clubsandwich: 150 g geräucherter Tofu + 1 Stk. Käse, angebratene Zucchini mit Tomaten Aufstrich
<b>Getreide:</b> Reis, Quinoa, Hirse, Bulgur, Ebly, Mais, Polenta, Couscous, Flocken, Risotto	2 - 3 Faust	6 – 8 EL gekocht	80 – 100 g roh*1	100 – 150 g Fisch/Fleisch/Vegetarische Eiweissquelle + eine Gemüse Beilage
<b>Hülsenfrüchte</b> wie Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen	2.5 - 3 Faust	8 – 10 EL gekocht	100 – 120 g roh*1	100 g Grillkäse mit Ratatouille Gemüse
<b>Pasta</b>	4 Faust	10 – 12 EL gekocht	80 – 110 g roh*1	2 EL Käse, Pesto + ein Tomaten Mozzarella Salat (50 g Mozzarella)
<b>Gnocchi/ Spätzli/ Ravioli</b>	3 – 4 Faust	6 – 8 EL	200 – 250 g	Eintopf mit 50 g Käse, 100 g Pilze + 100 g Gemüse wie Rosenkohl, Spinat, Broccoli, Tomaten

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
<i>Bsp: 7.-7.30</i>	<i>Müde, kein Hunger, esse alleine</i>	<i>0%</i>	<i>2 Scheiben 2 TL 2 Scheiben</i>	<i>Vollkornbrot Frischkäse (Vollfett) Schinken</i>	<i>100 %</i>	<i>Nein</i>	<i>Zur Arbeit gelaufen anstatt mit dem Auto</i>	<i>Völlegefühl und Bewegungsdrang</i>

A photograph of a forest path with sunlight filtering through the trees. The path is paved and leads into a dense forest of tall, thin trees. The ground is covered with green grass and some fallen leaves. The overall atmosphere is bright and natural.

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit**

**[I.fall@klinik-aadorf.ch](mailto:I.fall@klinik-aadorf.ch)**