

Essstörungen

Magersucht – Schwester von Bulimie und Adipositas

DR. Astrid Schott
Ernährungsmedizinerin DGEM/ DAEM
Ärztin

Essstörung – was ist das?

- **Essstörung** ist eine ausgeprägte **Störung** des **Essverhaltens**

betreffend

- die Menge
- die Auswahl

der Nahrungsmittel

Häufigkeit

- Jedes 5. Kind in Deutschland im Alter ab 11 Jahren weist Symptome einer Essstörung auf.
- Im Laufe der Pubertät ist nur noch jeder siebte Junge gefährdet, aber jedes dritte Mädchen.

Wie kommt es zu Essstörungen?



Auslöser

Innere Ursachen:

Pubertät

Äußere Ursachen:

Diät

Wechsel des Wohnortes

Wechsel der Ausbildung

Erste Symptome für Magersucht

- **Ständige Beschäftigung** mit Essen, Kochen, Kochrezepten, Kalorien, gesunder Ernährung, Kochrezepten Körper, Aussehen, Gewicht
- Einteilung von Lebensmittel in „gut und schlecht“
 - gut**: Obst, Gemüse, kalorienarme Nahrungsmittel, oft sehr viel Tee, Wasser auch vor dem Essen
 - schlecht**: fast food, Süßigkeiten, Butter, Chips

Alarmzeichen!

Symptome der Magersucht

- Exzessiv viel Sport
 - Oft weite Kleidung, lange Ärmel, mehrere Schichten
 - Frieren
 - Stimmungslabilität -> Depressivität
 - Spezielle Internetseiten
-
- Angst vor Gewichtszunahme
 - allein essen, nicht wiegen lassen
 - Fehlende Krankheitseinsicht !
 - Untergewicht

Untergewicht führt zu:

- Bauchweh , Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit nach dem Essen
 - trockene, ungesunde Haut
 - Haarausfall, Haarwuchs am restlichen Körper
-
- Ausbleiben der Periode
 - Knochenschwund
 - Depressionen
 - Herzrhythmusstörungen

Prognose:

- Ca. 30 % Heilung
kurze Krankheitsdauer !
jung
keine extreme Gewichtsabnahme
- ca. 60 % chronisch
- ca. **5-15 % tödlich !**

**Die Prognose ist schlechter als bei
Krebserkrankungen im Jugendalter !**

Verhalten: Eltern

- frühzeitige Intervention und Hilfe suchen
Verantwortung übernehmen
nicht manipulieren lassen, klar sein
- „da sein“
„bei sich bleiben“
„das Kind lieben“

Siehe Kontaktadressen

Verhalten: andere, Freunde, Lehrer, Verwandte

- Hilfe und Gespräche anbieten, nicht aufdrängen. Das Gesprächsangebot kann aufgenommen werden, wenn die SchülerIn sich dazu bereit fühlt.
- Eigene Sorge zum Ausdruck bringen
- Zuhören
- Keine Ratschläge
- Bei sich bleiben

Informationen, Adressen und Anlaufstellen bei Essstörungen

- **BMI- Tabelle**

- www.aid.de/downloads/bmi_perzentil_w.pdf Mädchen
- www.aid.de/downloads/bmi_perzentil_m.pdf Jungen

- **Internet-Adressen**

- www.hungrig-online.de Infos, Adressen, Selbsthilfegruppe, Literatur, Links, für unterschiedliche Zielgruppen,
- www.magesucht-online.de Infos, Adressen, Selbsthilfegruppe, Literatur, Links , f ür unterschiedliche Zielgruppen
- www.anad.de Informationen über Essstörungen
- www.bzga-essstoerungen.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Broschüren mit Informationen, Adressen
- www.bundesfachverbandessstoerungen.de Adressen nach Postleitzahlen, Informationen
- www.Leben-hat-Gewicht.de Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit

- **Anlaufstellen**

- Kinder-und Jugendarzt
- Kinder- und Jugendklinik am Leopoldina-Krankenhaus

- Ambulanz der Kinder-und Jugendpsychiatrie am Leopoldina Krankenhaus
- Kinder- und Jugendpsychiater Dr.Freunek ; Fr. Dr.Wissler, Schwanfeld
- Prof. Dr. Warnke, Kinder- und Jugendpsychiatrie in Würzburg
- Dick und Dünn Nürnberg e.V.
- Beratung für Frauen mit Essstörungen Hallerhüttenstr.6
- 90461 Nürnberg Tel: 0911 - 471711 Fax: 0911 - 4610305 dickundduenn@fen-net.de www.fen-net.de