

„Is(s)t das noch normal??“- Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen erkennen, vorbeugen und behandeln

Allgemeine Erkenntnisse:

- Unsere Ernährungsgewohnheiten sind stark gesellschaftlich geprägt
- Die Ursache für eine Essstörung gibt es nicht, wohl aber Begünstiger und Verstärker z.B.- Sportarten, die bestimmte Gewichtsaspekte haben (Ballett, Kampfsport, Springen..)
 - mediale Einflüsse zu Leistungsfähigkeit oder Schönheitsidealen
 - Konfliktbeladene Familiensysteme
 - körperliche Veränderungen in der Pubertät
- Essstörungen äußern sich bei Kindern und Jugendlichen anders als bei Erwachsenen

Formen:

- -Anorexie (Magersucht)...mehr Mädchen als Jungen betroffen (9:1)
- -Bulimie („Ochsenhunger“ ; „Fress-Brech-Sucht“)
- -Biggerexie („Muskelsucht“ häufige Neigung zur Einnahme von Muskelaufbauprodukten)
- -Orthorexie (Sucht nach „korrekter“ Ernährung; selektive Essstörung)
- -Binge Eating Störung, Polyphagie (Folge oft Adipositas)..das Leben „verschlingen“
- -Pica-Syndrom (Essen ungewöhnlicher Dinge z.B. Sand)

Frühe Anzeichen für eine Ernährungsgefährdung oder „Ich habe schon gegessen....“

- -Unzufriedenheit mit der Figur/Diätwünsche; immer neue Diätvorsätze
- -Verstärkte Beschäftigung mit dem Thema Essen und Figur
- -Aggressive Reaktionen, wenn das Thema Essen angesprochen wird
- -Rückzug, allein essen wollen
 - Später z.B. auch
- -ständige Gewichtskontrolle
- -Kalorienzählen oder heimlich (auch nachts) essen
- -Übertreiben bei Sportaktivitäten oder körperliche „Erstarrung“
- -Verzerrte Körperwahrnehmung
- -körperliche Veränderungen (Zu- oder Abnahme) werden mit weiter Kleidung kaschiert
- -fehlende Problemeinsicht , Beziehungsprobleme
- Körperliche Folgen (Haut, Hormone, Verdauungstrakt, Wassereinlagerung, Zähne, Elektrolyt- und Vitaminmangel, Organschäden)
- Gefahr von Mehrfachabhängigkeiten (z.B .Süchte wie Alkohol..)

Prävention

1. Vorbilder in Familie und Gesellschaft
2. Aufklärung über Ernährung, Schönheitsideale und Essstörungen als Problemfassade
3. Problematische Internetkontakte kennen (Challenges, Hungerwettbewerbe, Tipps zur Verbergung der Essstörung, z.B. pro Mia) und entlarven.

Hilfen / Handlungsbedarf

- Geändertes Essverhalten sensibel ansprechen: „Ich mache mir Sorgen um dich...“;
 - „Was würdest du tun, wenn du an meiner Stelle wärst?“ (Rollentausch)
- Bei BMI unter 17 oder über 30 Mediziner kontaktieren und sich nicht auf Versprechungen der K. u. J. verlassen!!
- Fristen setzen, hartnäckig bleiben
- Sich beim sozialpsychiatrischen Dienst beim Gesundheitsamt oder Jugendamt informieren, wo es örtlich Hilfen gibt.
- -Konsequent sein! Nicht ums Essen streiten! Keine Extrawünsche wie „Light-Produkte. Betroffene kochen für sich und nicht für den Rest der Familie (Bei Magersucht ist das ein Symptomverstärker)
- Vermeiden Sie Kosenamen wie „Dickerchen“ oder „Gerippchen“
- Gemeinsam Freizeitaktivitäten planen
- -erfahrene Austauschpartner suchen (z.B. Betroffenen-Gruppen)

Literatur zum Weiterlesen:

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Info- Portal der BZgA zu Essstörungen (kostenfrei):

www.bzga-essstoerungen.de

Info-Telefon zu Essstörungen: 0221-892031 (tägl. Ab 10.00 Uhr)

Info- Broschüre der Barmer-GEK: Immer Ärger mit dem Essen (kostenfrei)

www.barmer-gek.de/124127

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Broschüre Essstörungen ISBN 978-3-937587-02-8

www.dhs.de