

# Welche Rolle spielt Essen im Zusammenhang mit der Emotionsregulation?

## The Role of Food in Connection with Emotion Regulation

Cornelia Fiechtl

### Themenschwerpunkt Emotionsregulation

#### Zusammenfassung

Die Anzahl von Menschen, die an Essstörungen erkranken, ist im Laufe der letzten Jahre deutlich gestiegen. Die Zahl derer, welche ein ungesundes Essverhalten ohne Krankheitswert aufweisen, liegt jedoch deutlich höher. Ein Großteil dieser Betroffenen leidet unter emotionalem Essen. Die Nahrungsaufnahme wird dabei vielmehr von Emotionen gesteuert als von physischen Hunger- oder Sättigungssignalen. Das Ausmaß des emotionalen Essens reicht dabei von kleinen Snacks über ganze Mahlzeiten bis hin zu unkontrollierten Essanfällen. Binge eating kann als eine Extremform des emotionalen Essens angesehen werden. Den beschriebenen „Essanfällen“ gehen in der Regel negative Emotionen wie Ärger, Frust oder Traurigkeit voraus. Bei der Frage, warum Menschen an emotionalem Essen leiden, kommt der Emotionsregulation eine bedeutende Rolle zu. Diese Rolle wird im vorliegenden Artikel näher beleuchtet.

#### Abstract

Over the last few years there has been a significant increase in people suffering from eating disorders. Emotional eating, a special type of unhealthy eating behavior, has been paid too little attention for too long. Emotional eaters tend to eat when flooded with emotions like sadness, anger, or boredom. According to this, emotional eaters tend to respond to their emotions with eating, while food intake of intuitive eaters is regulated by body signals like satiety or hunger. The amount of food eaten ranges from snacks such as chocolate to normal meals as well as to uncontrolled eating attacks. As emotional eating comes hand in hand with emotions themselves, it seems to play an important role in the regulation of emotions.

#### 1. Einführung

Laut Radtke (2020) hat die Anzahl der Menschen, welche an Anorexie leiden, seit dem Jahr 2000 zugenommen. Von 5.363 registrierten Fällen im Jahr 2000 hat sich die Anzahl bis 2018 auf 7.218 Personen erhöht. Der Höchstwert war im Jahr 2014 mit 8.419 registrierten Fällen zu verzeichnen. Bei bulimischen PatientInnen sind die dokumentierten Fälle in deutschen Krankenhäusern währenddessen von 2.726 auf 1.864 Fälle im Jahr 2018 gesunken. Unterschiedlichen Quellen zufolge liegt die Zahl der Personen, die an einer Essstörung leiden, demnach zwischen 3 und 5 % (Klotter, 2007). Die Dunkelziffer liegt jedoch weit höher und darf gerade im Bereich des Essverhaltens nicht vernachlässigt werden.

*Das Essverhalten zwischen gesund und krank ist durch eine hauchdünne Linie getrennt, deren Übertretung von vielen nicht bemerkt wird.*

Dies ist unter anderem dem Umstand geschuldet, dass viele ungesunde Essverhaltensweisen gesellschaftlich als positiv und sogar erwünscht anzusehen sind. Diäten und Abnehmprogramme sind Paradebeispiele dafür. Demnach kann eine sehr hohe Anzahl an Personen angenommen werden, die unter einem ungesunden Essverhalten leiden. Dazu zählen Verhaltensweisen, die nicht als gesund zu bezeichnen sind, jedoch noch nicht als so krankheitswertig gelten, um klinisch diagnostisch erfasst zu werden. Zu diesen Verhaltensweisen zählen das gezügelte Essen, bei dem die Kalorienaufnahme bewusst eingeschränkt wird, wie auch das emotionale Essen. Beim emotionalen Essverhalten wird die Nahrungsaufnahme durch emotionale Trigger und weniger durch