

# Ernährungstrends und Essstörungen



© Parmez/stock.adobe.com

Carolyn Martinovic und Heike Zachmann

Diäten und Ernährungstrends bekommen im Ernährungsverhalten junger Menschen einen immer größeren Stellenwert. Parallel ist ein deutlicher Anstieg von Essstörungen zu verzeichnen. Inwieweit tragen Ernährungstrends, vor allem Veganismus, zur Entstehung von Essstörungen bei?

**D**ie Krankenkassen verzeichneten im Zuge der Pandemie zwischen 2020 und 2021 einen erheblichen Anstieg von Essstörungen um 18,2 Prozent (AOK) bzw. 30 Prozent (KKH). Als Ursachen werden der damalige Verlust der Tagesstruktur und der verstärkte Fokus auf soziale Medien vermutet. Parallel dazu verbreiteten sich immer schneller neue Ernährungstrends wie Paleo, Keto, Low-Carb,

High-Protein oder Intervallfasten. Die Vielfalt scheint endlos und die sozialen Medien streuen die neuesten Empfehlungen in immer kürzerer Taktung an ein Millionenpublikum. Eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt, dass etwa 20 Prozent der Jugendlichen in Deutschland bereits Diäten oder spezielle Ernährungstrends ausprobieren haben.

## Diäten und Verbote sind das neue Normal

Soziokulturelle Einflüsse, vor allem die in den Medien und sozialen Netzwerken verbreiteten Schönheitsideale, üben erheblichen Druck auf Jugendliche aus (siehe S. 218). Insbesondere Influencer:innen propagieren häufig bestimmte Diäten und Ernährungsmuster, die mit Regeln, Verboten und Geboten gekoppelt sind, und können somit den Druck erhöhen, diesen Trends zu folgen. Die Botschaft ist klar: Nur wer so aussieht wie sie, kann auch so erfolgreich und beliebt sein. Dieser Druck und das Übermaß an sich zum Teil widersprechenden Empfehlungen und Versprechen in Hinblick auf den perfekten Körper, erschweren es besonders jungen Menschen, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Diäten und Verbote sind so zum neuen Normal geworden. Auch das ist ein Grund, warum Essstörungen wie Anorexie, Bulimie oder Binge Eating immer mehr zunehmen. Auch die Orthorexie, also die zwanghafte Fixierung auf den ausschließlichen Verzehr von gesunden Nahrungsmitteln, zählt dazu.

## Wenn die Kontrolle über den Körper verloren geht

In der Pubertät, einer Phase intensiver körperlicher und psychischer Veränderungen, sind Jugendliche besonders anfällig für die beschriebenen soziokulturellen Einflüsse. Hinzu kommen individuelle Faktoren wie Persönlichkeitseigenschaften, frühere Erfahrungen oder Traumata. Jugendliche, die zu Perfektionismus neigen, ein geringes Selbstwertgefühl haben oder traumatische Erlebnisse wie Missbrauch, familiäre Konflikte oder Mobbing durchgemacht haben, sind besonders gefährdet. Diese Jugendlichen versuchen häufig,

## Anzeichen für eine Essstörung

**Zwanghaftes Verhalten:** Das Essverhalten wird von rigiden Regeln dominiert und jede Abweichung löst starke Schuldgefühle oder Angst und Panik aus.

**Soziale Isolation:** Vermeidung von sozialen Anlässen oder Mahlzeiten mit anderen, um die Kontrolle über die Ernährung nicht zu verlieren.

**Körperschemastörung:** Starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und falsches Körperbild trotz normalen oder gesunden Körpergewichts oder auch falsche Körperwahrnehmung bei bereits kritischer Gewichtssituation.

**Physische und psychische Gesundheit:** Auftreten von gesundheitlichen Problemen oder psychischen Belastungen aufgrund der Ernährungsweise.

durch gezielte Einflussnahme auf ihr Essverhalten und Regulation ihres Körpergewichts ein Gefühl der Sicherheit und Kontrolle zurückzugewinnen.

Auch biologische Faktoren spielen eine Rolle, insbesondere genetische Veranlagung und hormonelle Veränderungen während der Pubertät. Bei Mädchen kann die erhöhte Sensibilität für Körperfett, das während der Pubertät zunimmt, das Risiko für eine Essstörung wie Magersucht erhöhen. Jungen hingegen erleben oft einen starken Druck, muskulöser und sportlicher zu sein, was sie anfälliger für Störungen macht, die mit exzessivem Sport und ungesunden Diäten verbunden sind. Da sich ihr Körper durch den altersgemäßen Aufbau von Muskelmasse zunächst in Richtung Schönheitsideal entwickelt, treten bei Jungs Essstörungen aber meist später auf als bei Mädchen.

### Gebote und Verbote geben Jugendlichen Struktur

Der stetige Wechsel von Vorgaben, Regeln, Geboten und Verboten in Bezug auf Lebensmittel, der in den Medien vermittelt wird, macht es schwierig, sich in diesem Ernährungsdschungel zurechtzufinden.

Das Vertrauen zum eigenen Körper, zu Körpergewicht und Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und zu entwickeln, wird zu einer Herausforderung. Das Gefühl für ein gesundes und ausgewogenes Essverhalten kann zu einer schier unüberwindbaren Mammutaufgabe werden. Das Festhalten an den Vorgaben von Diäten kann aber auch von Nutzen sein, um eine Struktur zu entwickeln. Für Menschen mit einer Essstörung oder einer Sensibilität in Bezug auf Kontrolle erschweren diese strengen Vorgaben es jedoch eher, zu einer ausgewogenen Ernährung zu finden.

Der Übergang vom Befolgen strenger Vorgaben aus Trends und Diäten bis zur Entstehung einer Essstörung ist oft schleichend. Um eine Essstörung zu entwickeln, müssen neben der Ernährung jedoch auch andere Faktoren vorliegen, wie zum Beispiel psychische und soziale Belastungen oder fehlende Bewältigungsstrategien im Umgang mit Angst oder Stress. Die vermeintliche Kontrolle über das Essen und die Figur ist zum Beispiel für Betroffene von Magersucht häufig der einzige Weg, sich zu beweisen und ein Gefühl von Kontrolle zu erhalten.

## Vegan nicht per se Ursache für Essstörung

In Deutschland ernähren sich rund drei Prozent der Menschen vegan. Je nach Erhebung variieren die Zahlen etwas, in fast allen Studien ist aber eine deutliche Zunahme zu erkennen. Nach dem BMEL-Ernährungsreport 2023 liegt der Anteil der Veganer:innen bei den 14- bis 29-Jährigen rund fünfmal höher als in allen anderen Altersgruppen, rund 70 Prozent sind weiblich. Eine vegane Ernährung bedeutet nicht automatisch eine gesündere Lebensweise. Die richtige Auswahl und Umsetzung der Lebensmittel ist komplex und sollte gut begleitet werden, um mögliche Mangelerscheinungen zu vermeiden. Allerdings stellt der restriktive Verzicht auf tierische Lebensmittel für Menschen mit bereits bestehender Essstörung eine attraktive Ernährungsweise dar. Denn die Vorgaben und Regeln dienen in diesem Fall als Entschuldigung und Ausrede, vieles nicht essen zu können.

Veganismus verursacht aber nicht per se eine Essstörung und ist auch kein gestörtes Essverhalten.



Strenge Diätregeln verschaffen zwar eine Struktur für den Essalltag, können aber zum Entstehen von Essstörungen beitragen.

Das Therapienetz Essstörung unterstützt an verschiedenen Standorten in Bayern Menschen, die an Essstörungen, Adipositas oder anderen psychischen Erkrankungen wie Traumata und Borderline-Störungen leiden. Ein interdisziplinäres Team bietet dabei eine umfassende Beratung und Therapie. Das Angebot richtet sich sowohl an die Betroffenen selbst als auch an ihre Familien. Es umfasst Betreuung in intensivtherapeutischen Wohngruppen, einzelbetreutes Wohnen sowie ambulante Erziehungshilfen für Familien: [www.tness.de](http://www.tness.de)

Betroffene mit einer Essstörung verfolgen oft das Ziel, Gründe zu finden, Essen zu meiden, Verbote aufzubauen und somit eine Gewichtsabnahme zu fördern. Verbote bestimmter Lebensmittel und eine nicht ausreichende Ernährung triggern wiederum Heißhunger und fördern Essanfälle. Dies passiert häufig und vor allem bei rigiden Vorgaben.

### **Begleitung durch qualifizierte Fachkraft**

Die vegane Ernährung ist auch keine Diät, sondern eine Lebensweise. Die Entscheidung auf tierische Lebensmittel und Produkte zu verzichten, basiert für die meisten auf ethischen und ökologischen Motiven. Auch der gesundheitliche Aspekt spielt für viele eine entscheidende Rolle, sich mit veganer Ernährung ausreichend und gut zu versorgen.

Hochverarbeitete Ersatzprodukte wie vegane Wurst können zunächst als Übergangslösungen dienen, um den Wechsel zu einer pflanzlichen Ernährung zu erleichtern. Langfristig sollten jedoch vollwertige pflanzliche Lebensmittel in ausgewogener Zusammensetzung anstelle von verarbeiteten Produkten in die Ernährung integriert werden. Leider fehlt häufig die notwendige Aufklärung über diesen wichtigen Schritt.

Eine vegane Ernährung sollte deshalb immer gut geplant und gut angeleitet werden. Ernährungsfachverbände raten einheitlich dazu, sich dabei von einer speziell qualifizierten Ernährungsfachkraft begleiten zu lassen. Dies gilt grundsätzlich für eine vegane Ernährungsweise und ist unumgänglich in der Kombination mit einer Essstörung. So können eine ausreichende Energiezufuhr und auch die Lebenseinstellung positiv unterstützt werden.

### **Vegane Ernährung mit Essstörung vereinbar?**

Unter guter fachlicher Anleitung ist eine vegane Ernährung auch bei einer vorliegenden Essstörung möglich. Voraussetzung ist jedoch, dass keine Grundnährstoffe wie Fette oder Kohlenhydrate ausgeschlossen werden und die Offenheit für Mengen und regelmäßige Mahlzeiten stabil ist. Der Grund für die Entscheidung der Betroffenen zur veganen Ernährung darf nicht im Abnehmen liegen und die Einschränkungen dürfen nicht genutzt werden, um ein Extrem zu verfolgen und auf eine Gewichtsabnahme zu fokussieren.

Während der Genesungsphase der Essstörung dürfen die jungen Patient:innen keinerlei Verbote deklarieren, die sich auf den Energiegehalt beziehen. Die betroffenen Jugendlichen müssen für sich in dieser Phase genau überdenken,

was die eigenen Beweggründe sind und ob eine richtige Umsetzung machbar ist. Eine Selbstreflexion diesbezüglich kann und muss immer wieder stattfinden. Ehrlichkeit zu sich selbst ist das oberste Gebot und sollte auch im Genesungsprozess bei einer Essstörung im Vordergrund stehen.

### **Weg zu ausgewogener Ernährung finden**

Es kann hilfreich sein, die Lebenseinstellung und somit die Lebensmittelsammensetzung kurzzeitig zu lockern (z. B. vegetarisch oder pescetarisch statt vegan), um wieder Zugang zu einem gesunden Essverhalten und einer Struktur zu bekommen. Wenn das passiert, ist das auch in Ordnung und sollte genauso von allen am Prozess Beteiligten honoriert werden und für die Betroffenen kein Versagen darstellen.

Die vegane Ernährung kann eine positive Lebensweise sein, solange sie auf nachhaltigen Prinzipien beruht und nicht als Deckmantel der Essstörung und damit zur Bewältigung psychischer Probleme dient.

Kontakt:  
Therapienetz  
Essstörung e.V.  
Sonnenstr. 2  
D-80331 München  
[info@tness.de](mailto:info@tness.de)

Eine ausführliche Literaturliste finden Sie online unter [www.ugb.de/literatur](http://www.ugb.de/literatur)



Diplom-Sozialpädagogin  
**Carolin Martinovic** ist zertifizierte Systemische Therapeutin (SG) sowie Systemische Kinder- und Jugendtherapeutin (DGSF). Als Mitglied der Geschäftsleitung beim Therapienetz Essstörung verantwortet sie die ambulanten Angebote.



Diätassistentin und vegane Ernährungsberaterin (ecodemy) **Heike Zachmann** ist seit vielen Jahren im Therapienetz Essstörung tätig. Seit über 20 Jahren arbeitet sie in stationären, teilstationären Einrichtungen und therapeutischen Wohngruppen.