

Stefanie Leitsch

Ernährungstherapeutisches Angebot bei Adipositas mit Essstörungssymptomatik (Einzelberatung für Erwachsene)

Im Rahmen des Adipositas-Netzwerks kann ich Einzelberatungen für Erwachsene mit Adipositas anbieten, bei denen Essanfälle, restriktives Essverhalten oder emotionales Essen eine zentrale Rolle spielen.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf der **Stabilisierung des Essverhaltens** und der **Behandlung essstörungsspezifischer Muster**.

Typische Inhalte der Ernährungstherapie sind:

- Aufbau einer regelmäßigen Mahlzeitenstruktur zur Reduktion von Essanfällen
- Abbau restriktiver Diätmuster
- Förderung eines langfristig stabilen und weniger konfliktbelasteten Essverhaltens

Viele Menschen mit Adipositas erleben wiederkehrende Zyklen aus Restriktion, Kontrollverlust und Schuldgefühlen. In der Ernährungstherapie unterstütze ich Patienten dabei, Essanfälle zu reduzieren und eine stabile Mahlzeitenstruktur zu entwickeln, bevor Gewichtsveränderungen in den Fokus rücken.

Die Beratung erfolgt indikationsbezogen im Bereich Essstörungen in Einzelterminen und kann begleitend zu medizinischer oder psychotherapeutischer Behandlung stattfinden.

Diagnostische Einordnung (Kurzüberblick)

Binge-Eating-Störung

Die Binge-Eating-Störung ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Essanfälle, bei denen in kurzer Zeit eine ungewöhnlich große Menge Nahrung aufgenommen wird und ein Gefühl des Kontrollverlusts besteht.

Die Essanfälle treten mindestens einmal pro Woche über einen Zeitraum von drei Monaten auf. Im Gegensatz zur Bulimia nervosa erfolgen keine regelmäßigen kompensatorischen Maßnahmen wie Erbrechen oder Abführmittel.

Bulimia nervosa

Die Bulimia nervosa ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Essanfälle mit Kontrollverlust und anschließende kompensatorische Maßnahmen.

Essanfälle und kompensatorische Maßnahmen treten mindestens einmal pro Woche über drei Monate auf. Der Selbstwert ist dabei häufig stark von Körpergewicht und Figur abhängig.

Bedeutung im Adipositas-Kontext

Essstörungen, insbesondere Binge-Eating-Störung und bulimische Essanfälle treten bei Menschen mit Adipositas vergleichsweise häufig auf, werden jedoch im medizinischen Kontext nicht immer erkannt.

Eine essstörungssensible Ernährungstherapie kann dazu beitragen, Essanfälle zu reduzieren, restriktive Diätzyklen zu durchbrechen und langfristig ein stabileres Essverhalten zu entwickeln.