

Zürich, Februar 2013

Medienmitteilung

Ernährungs-Psychologie leistet einen wichtigen Beitrag, wenn man sie lässt...

Der 6. Schweizerische Ernährungsbericht ist veröffentlicht worden. Fazit der Autoren: Durch Prävention konnte einiges verändert werden, doch die zukünftigen Gesundheitskosten, die unter anderem durch ernährungsbedingte Krankheiten belastet werden, werden weiter steigen. Der Bericht hält zu Recht fest, dass vor allem Energie eingesetzt werden muss, damit Übergewicht erst gar nicht entsteht.

Bundesrat Alain Berset und sein Team schlagen eine breite Palette an möglichen Interventionen vor: u.a. Stärkung der Gesundheits- und Ernährungskompetenz, Förderung des Früchte- und Gemüsekonsums bei Kindern oder die Optimierung der Zusammensetzung der Ausser-Haus-Verpflegung.

Der Verband Ernährungs-Psychologischer BeraterInnen (epb-schweiz) unterstützt diesen Ansatz und weist darauf hin, dass die Erfahrung und das Wissen der Mitglieder von epb-schweiz im Bereich Essen und Psychologie den nötigen Transfer vom reinen Ernährungswissen hin zur effektiven Umsetzung in den Alltag erleichtern, ja sogar erst ermöglichen.

Die Ernährungs-Psychologische Beratung begleitet noch gesunde Menschen, die mit den Ursachen und Auswirkungen ihres Essverhaltens oder ihres Gewichts nicht mehr klar kommen. Sie spüren den Zusammenhang von ihrem Ernährungsthema mit ihrer psychischen Verfassung und suchen ein niedrighschwelliges Angebot. Oftmals sind sie gefangen in einer Spirale von guten Vorsätzen und deren Nichteinhaltung, den daraus resultierenden Scham- und Schuldgefühlen.

Die Ernährungs-Psychologische Beratung versucht diesen Teufelskreis zu durchbrechen, indem sie den Fokus vom reinen Ernährungswissen und strenger Kontrolle hin zum flexiblen und autonomen Essverhalten verändert: Muster, Gewohnheiten und gelernte Verhaltensweisen werden beleuchtet und hinterfragt, um der Verknüpfung von Essen und Gefühlen auf die Spur zu kommen.

Laut aktuellem Ernährungsbericht sind 33% der 15-49 Jährigen unzufrieden mit ihrem Körpergewicht und 52% wollen es verändern. Auffällig dabei, dass 29.8% (13,3%) der normalgewichtigen und 6.1% (1.5%) der untergewichtigen Frauen (Männer) abnehmen wollen. Das Risiko einer ernährungsbedingten Krankheit ist bei dieser Gruppe noch gering, doch ist die Gefahr, sich mit einer restriktiven Diät genau in diese Richtung zu bewegen nicht zu vernachlässigen. Auch hier macht die Ernährungs-Psychologische Beratung positive Erfahrungen: Das Mass aller Dinge sind nicht nur Waage, BMI und Bauchumfang sondern auch das eigene Körpergefühl. Nicht nur theoretisches Wissen ist Thema, sondern auch das

Kennen des eigenen Körpers mit seinen Eigenheiten und Signalen. Die individuellen Ressourcen und Stärken helfen, eine Lebensstilveränderung zu erreichen. Sie werden deshalb bewusst gemacht und gefördert, abseits der problembehafteten Themenfelder Essen und Figur. Genussvolles Essen und ein achtsamer Umgang mit sich selber beflügeln und motivieren, auf dem Weg zu bleiben – die wichtigste Voraussetzung, um langfristig erfolgreich zu sein.

Dieser im 6. Schweizerischen Ernährungsbericht in einer einzigen Spalte erwähnte Ansatz muss in die Präventionsarbeit mit einbezogen werden und zwar richtig. In Deutschland beispielsweise ist die Ernährungspsychologie eine etablierte Disziplin, wohingegen in der Schweiz die Wirksamkeit eines solchen Ansatzes zum Teil noch verkannt und zu Unrecht wenig Beachtung findet.

Die Schweizerische Ernährungsstrategie 2013-2016 zielt in die richtige Richtung. Doch sollte der Einfluss der Ernährungs-Psychologie für zielbringende Massnahmen nicht ausser Acht gelassen werden.

Präsidium und Verantwortliche Öffentlichkeitsarbeit

Gigia Mettler-Saladin

epb-schweiz

Postfach 686

8049 Zürich

Telefon: 076 594 40 54