



## Angst vor dem Essen: Warum und für wen könnte das gefährlich werden?

10.03.2015 - Autor: Sabine Jossé, MeinAllergiePortal, [www.mein-allergie-portal.com](http://www.mein-allergie-portal.com)

Nach der **Diagnose „allergische oder nicht-allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten“** sehen die Betroffenen die **Nahrungsaufnahme** plötzlich mit anderen Augen. Sie können nicht mehr sorglos alles essen, was auf dem Teller ist oder was im Restaurant auf der Karte steht. Beim Einkaufen ist der Blick auf die Zutatenliste eine Notwendigkeit. Aber auch dann, wenn eine Diagnose noch nicht eindeutig feststeht, kann der Verdacht aufkommen, die Nahrung sei schuld an bestimmten Beschwerden. Führt dies zu extremen Verhaltensänderungen, kann die vermeintliche „Problemlösung“ Teil des Problems werden, eine fatale Entwicklung. MeinAllergiePortal sprach mit Dipl. oec. troph. Sonja M. Mannhardt, Gesundheitsmanagement, Schliengen über die **Angst vor dem Essen**.

### **Frau Mannhardt, wie häufig begegnen Ihnen in Ihrer Praxis Menschen, die Angst vor dem Essen entwickelt haben?**

Ich würde mal sagen, mindestens einmal die Woche. Es sind dies vor allem besorgte Mütter, oder erwachsene Frauen. Männer kommen nicht sichtbar mit einer Angst, sondern mit einem riesigen Fragenkatalog in die Beratungen. Sie wünschen sich Sicherheit durch Information.

### **Wer ist von der Angst vor dem Essen ganz besonders betroffen?**

Ich finde diese Angst etwas „Falsches“ zu Essen insbesondere bei Menschen, die zwar unspezifische Symptome haben, bei denen aber noch keine verlässliche Diagnose gestellt wurde. Auch Menschen mit [Nahrungsmittelunverträglichkeiten](#) neigen dazu, sich vor falschem Essen zu fürchten, obwohl die Symptomatik deutlich ungefährlicher ist, als bei echten Nahrungsmittelallergien.

Leidet ein Kind an einer [Nahrungsmittelallergie](#) und kam es bereits zu systemischen Reaktionen, sehe ich insbesondere ängstliche Mütter, die in der Praxis vorsprechen, um „ja nichts falsch“ zu machen. Dasselbe Phänomen sehe ich bei Kindern mit [Neurodermitis](#), die noch nicht einmal auf Nahrungsmittel reagieren müssen, um bei der Mutter Angst auszulösen, in punkto Ernährung „etwas falsch“ zu machen.

Was ich jedoch auch schon erlebt habe, ist eine zunehmende Ängstlichkeit bei echten Nahrungsmittelallergikern. Sie kommen in die Praxis, weil sie immer mehr ihren Speiseplan einschränken und der Arzt sich sorgt. Es wird alles weggelassen und bei allen Speisen auf Spurensuche gegangen. Nichts kann diese Menschen beruhigen, noch nicht einmal aktuelle Studien oder Leitlinien, die besagen, dass für die meisten Nahrungsmittelallergien (außer Walnuss, Erdnuss, Fisch) nach ein- bis zweijähriger Allergenkenz eine Reexposition erwogen werden kann, da es die Möglichkeit der spontanen Toleranzentwicklung gibt. Kleinste Spuren dienen dabei sozusagen als

„Impfung“. Wenn es nicht möglich ist, diesen Menschen in 4 bis 5 Beratungseinheiten die Angst vor den Allergenspuren zu nehmen und ihren Speiseplan deutlich zu erweitern, hilft meist nur eine Hospitation, um stationär zu provozieren und den Speiseplan zu erweitern.

### **Gibt es auch andere Erkrankungen, bei denen es zur Angst vor dem Essen kommt?**

In meiner Praxis sehe ich viele Frauen - und auch einige Männer - mit Essstörungen oder einem zumindest gestörten Essverhalten. Dort ist die Angst aber meist nicht eine Angst vor Lebensmitteln, sondern eine Angst, durch das Essen „falscher“ Lebensmittel in einer „falschen“ Menge, zuzunehmen. Manche entwickeln auch eine Angst davor, nach einer Phase des Verzichts ins andere Extrem zu fallen und Heißhunger-Attacken zu entwickeln.

Eine latente Angst vor dem „falschen“ Essen finde ich jedoch auch in der ganz normalen Bevölkerung. Während früher Ernährungsempfehlungen noch relativ sanft kommuniziert wurden, wie „Essen Sie in Maßen“, hören sich die Botschaften „gesunder Ernährung“ heute deutlich strenger an, wie beispielsweise: „Mit der Ernährungspyramide zu einer „richtigen“ und „gesunden“ Ernährung.“ Das schürt eine subtile Angst, es „falsch“ zu machen oder gar „seine Gesundheit“ zu verlieren, wenn man sich nicht akribisch an alle Ernährungsregeln hält.

„Früher hieß es: Man ist, was man isst. Heute heißt es: Man ist, was man nicht isst.“ sagte dazu die Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin Hanni Rützner kürzlich in einem Interview.<sup>1)</sup> Prof. Christoph Klotter, Ernährungspsychologie an der Universität Fulda meint dazu: „An erster Stelle steht die Ernährung. Wir essen gesünder als jemals in der Menschheitsgeschichte – werden aber immer paranoider dabei ...Die Gesundheit wird als Schwert im Kampf um einen moralisch höheren Standpunkt eingesetzt. Der lässt sich über Essen fast besser einnehmen, als über Politik.“<sup>2)</sup> Im Extremfall sprechen wir von Orthorexie, der krankhaften Sucht nach gesunder Ernährung.

Es gibt aber auch den sogenannten „Nocebo-Effekt“, das heißt negative psychologische oder körperliche Reaktionen, die durch eine bestimmte Erwartungshaltung ausgelöst werden. Das heißt, wenn man erwartet, dass man ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht verträgt, kann es sein, dass allein diese Vorstellung schon Symptome auslöst.<sup>3)</sup>

### **Wann ist Angst vor dem Essen noch „normal“?**

Angst vor Essen ist für mich nicht normal. Essen ist Gemeinschaft, soll schön sein, gut tun, Energie schenken und Freude bereiten. Essen ist Lebensschule, Teil von Bildung, aber doch nicht etwas, wovor man Angst haben soll!

[Essen ist ein Totalphänomen](#) des Menschen und sozial, emotional und kulturell verankert. Es gibt kein einziges Lebensmittel, das „krank“ macht, oder durch das man „Gesundheit herstellen“ könnte. Zu glauben, es gäbe eine Garantie, dass man, wenn man sich nicht an DIE „gesunde Ernährung“ hält, automatisch krank wird, oder, wenn man sich daran hält, seine Gesundheit behält, ist ein gefährlicher Trugschluss. Dann stehen nicht mehr das Wohl und die Gesundheit des Einzelnen, die Lebensqualität des Einzelnen, das Essen als Ganzes, der Genuss und der Geschmack im Zentrum, sondern Gesundheit als höchstes Gut. Eine vermeintlich „gesunde Ernährung“ für Alle gibt es in

dieser Form nicht und kann es auch gar nicht geben, weil Menschen sehr verschieden sind. Sie haben zwar ähnliche „Bedarfe“, aber das heißt noch längst nicht, dass „gleich“ gegessen werden muss.

### **Wann kann die Angst vor dem Essen gefährlich werden?**

Gefährlich wird für mich die Angst vor dem Essen dann, wenn Menschen sich nicht mehr Gedanken darüber machen: „Was möchte ich, was tut mir gut, was tut mir nicht gut? Wie bleibe ich neugierig aufs Leben und bringe Genuss in mein Leben und auf meinen Teller? - sondern wenn bohrende Fragen kommen wie „Was ist richtig, was falsch? Was gesund, was ungesund? Wer sagt mir, was richtig ist?“. Wenn Menschen versuchen, Kontrolle über das Essen zu erlangen, und das „Weglassen“ als Lösung für sich entdeckt haben und schleichend bemerken, wie sich ihr Speiseplan immer mehr einschränkt, kann das gefährlich werden. Dann droht Fehl- und Mangelernährung und unter Umständen ein „selbstgemachtes“ gestörtes Essverhalten, mit all seinen Konsequenzen.

### **Gibt es bestimmte Kriterien, Vorerkrankungen oder Konstellationen, die Menschen dazu neigen lassen, Angst vor dem Essen zu entwickeln?**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er möchte dazugehören und sich sicher fühlen. Die heutige Welt ist aber sehr komplex und unsicher geworden. Viele Menschen suchen einen Ausweg und suchen Sicherheit in der Kontrolle, auch in der Esskontrolle. Die Angst sehe ich dabei quasi als „Ampel“ an, die diesen Menschen hilft „im sicheren Bereich“ zu bleiben. Auch Menschen mit Magersucht und Bulimie fürchten nichts mehr, als die Kontrolle zu verlieren.

Allen Menschen, bei denen sich solche Phänomene zeigen oder bei denen sich eine solche Entwicklung anbahnt, ist nur zu helfen, wenn sie andere Strategien entwickeln, um Sicherheit zu gewinnen. Die Strategie, manipulativ auf die Lebensmittelauswahl Einfluss zu nehmen, kann auf Dauer nicht hilfreich sein, wirklich ein Stück mehr Sicherheit in einer unsicheren Welt zu gewinnen. Manchmal geht das bei einer professionellen Ernährungstherapeutin, zumindest dann, wenn es sich noch nicht um eine Orthorexie, d.h. eine Sucht nach der „gesunden Ernährung“, handelt. Manchmal kann aber nur ein Psychologe helfen, wenn aus einer Angst vor dem falschen Essen, eine regelrechte Angststörung geworden ist.

### **Man könnte argumentieren, dass diese Angst für die Betroffenen mehr Vorteile bietet, weil sie so weniger Beschwerden haben ...**

Man GLAUBT, durch Weglassen weniger Beschwerden zu haben, doch die Strategie ist präventiv, also vorwegnehmend. Die Angst sorgt dafür, dass es ja gar nicht soweit kommt, zu prüfen, OB überhaupt Beschwerden auftreten könnten. Das ist ein Unterschied!

Ob die Betroffenen mehr Vorteile haben, oder nicht, kann ich nicht sagen. Es ist jedoch zu vermuten, dass diejenigen, die nicht zur Beratung kommen, noch der Ansicht sind, dass die Vorteile, vorsorglich dafür zu sorgen, dass nichts passiert, indem sie bestimmte Nahrungsmittel weglassen, überwiegen. Dagegen bringen diejenigen, die zur Beratung kommen, ja schon einen Leidensdruck mit. Sie magern ab, ihre Lebensmittelauswahl ist begrenzt, sie können am sozialen Leben nicht mehr teilnehmen, klagen über fehlenden Genuss oder darüber, dass sie bereits Symptome eines

Nährstoffmangels feststellen. Diese Menschen würden sicherlich dazu neigen, zu sagen, dass die Nachteile überwiegen, sonst würden sie wohl kaum in die Beratung kommen.

**Nicht alle Menschen reagieren auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit „Angst vor dem Essen“. Manche sagen auch: „Ich mache mir keinen Stress, esse was ich will und habe dann halt Bauchweh!“ Ist dies die bessere Einstellung?**

Nahrungsmittelunverträglichkeit ist nicht Nahrungsmittelallergie. Rein von der Symptomatik ist eine echte Nahrungsmittelallergie mit der Gefahr einer [Anaphylaxie](#) natürlich nicht zu vergleichen mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei der es zu Bauchweh, Durchfall oder Blähungen kommt.

Die beste Einstellung wäre die, sich selbst als Beobachter und Experte seines Ess- und Ernährungsverhaltens zu betrachten und zu Ärzten und professionellen Beratern Vertrauen zu haben, denn sie können besser weiterhelfen und begleiten als jedes geschriebene Wort im Internet. Es benötigt eine gutes Assessment, eine professionelle Diagnostik und Differentialdiagnostik und ein ganz individuelles Management. Man würde ja auch nicht jedem Auto, welches in die Werkstatt kommt, dieselbe Behandlung zukommen lassen. Es gibt folglich für jeden eine individuell „beste Ernährung“, auch ohne eine unnötige oder gar gefährliche Einschränkung des Speiseplans. Essen ist nicht unser Feind, egal ob wir eine [Allergie](#) haben, oder nicht.

**Was raten Sie Ihren Patienten, wenn sie Angst vor dem Essen entwickelt haben?**

Ich rate meinen Patienten nichts, ich be-rate – und das ist eine wissenschaftlich fundierte, aber Mensch-zentrierte Begleitung, die dazu führt, dass man seinen eigenen „besten“ Ess- und Ernährungsweg findet. Jeder, der gesetzlich versichert ist, kann jedes Jahr professionelle Ernährungsberatung beantragen und gerade wenn die Angst mit am Tisch sitzt, ist es Zeit, dieses Angebot auch zu nutzen.

Professionelle Ernährungsberater oder Ernährungstherapeuten mit dem Schwerpunkt Allergologie finden Sie unter:

<http://www.mein-allergie-portal.com/component/sobipro/8282-mannhardt?Itemid=0>

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

[www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)

[www.vdd.de](http://www.vdd.de)

[www.daab.de](http://www.daab.de)

**Frau Mannhardt, herzlichen Dank für dieses Interview!**