

Chronischer Stress bei Erwachsenen mit Übergewicht und Adipositas: Relevanz und Umgang in der Ernährungsberatung

Eine qualitative Forschungsarbeit

Sarah Maria Kurth

Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc) Bachelor-Thesis 2013

Einleitung

Wie in anderen Industrieländern stellt auch in der Schweiz Übergewicht und Adipositas ein relevantes und kostspieliges Gesundheitsproblem dar [1]. Stress wird als wichtiger Faktor für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas erachtet [2]. Studien zeigen, dass chronischer, psychischer Stress zu einem ungesunden Essverhalten und Adipositas führen kann (Abb. 1) [2;3]. Zudem kann er ein Grund sein, weshalb eine Gewichtsreduktion langfristig nicht gehalten werden kann [4]. Für eine erfolgreiche Therapie ist es deshalb wichtig, den Zusammenhang von Stress und Übergewicht bzw. Adipositas zu berücksichtigen [3;5].

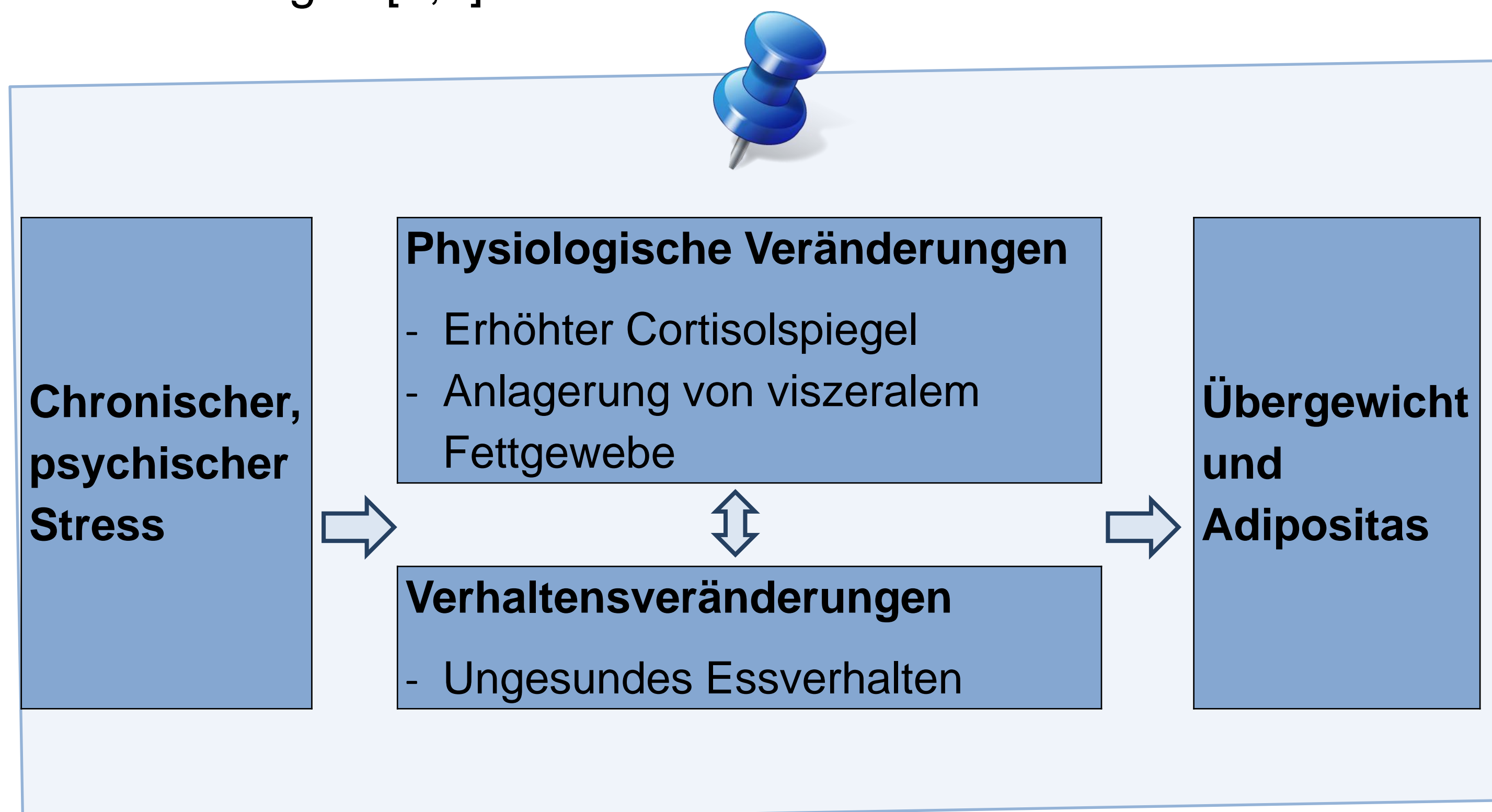


Abb. 1: Zusammenhang von chronischem Stress und Übergewicht bzw. Adipositas vereinfacht dargestellt [modifiziert nach 2;6]

Da erwachsene Menschen mit Übergewicht und Adipositas nicht immer eine multidisziplinäre Therapie, sondern lediglich die Ernährungsberatung aufsuchen [7] und der Stellenwert dieser Thematik in der Ernährungsberatung noch nicht untersucht wurde, fokussiert die Bachelorarbeit folgende Frage:

Wie relevant erachten dipl. Ernährungsberaterinnen und -berater, die nicht Teil eines interdisziplinären Teams sind, das Thema chronischer Stress in ihrer Arbeit mit erwachsenen Menschen mit Übergewicht und Adipositas und wie gehen sie mit der Thematik um?

Methodik

Für die Beantwortung der Fragestellung erstellte die Autorin anhand von Literaturstudium und Gesprächen mit Fachpersonen einen halbstandardisierten Interviewleitfaden. Nach einem Pretest mit einer Mitstudierenden wurden sechs freiberufliche dipl. Ernährungsberaterinnen, die mit Erwachsenen mit Übergewicht und Adipositas arbeiten und eine Berufserfahrung von 9 bis 40 Jahren haben, interviewt. Die Datenauswertung erfolgte in Anlehnung an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring [8].

Ergebnisse

Relevanz Chronischer Stress bei Erwachsenen mit Übergewicht und Adipositas wird von den Befragten als relevantes Thema erachtet, welches in der Ernährungsberatung behandelt werden kann

- solange nicht nur eine gesunde Ernährung vermittelt wird,
- sich die Beraterperson in Psychologie weiter gebildet hat,
- und es sich nicht um eine ausgeprägte psychosoziale Belastung handelt.

Umgang

- Einigkeit herrscht darüber, dass Stress dann angegangen werden muss, wenn er zum Thema wird. Dies geschieht vor allem anhand von Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie.
- Der Wissensstand bezogen auf den Einbezug stressabhängiger Einflussfaktoren ist bei den Befragten unterschiedlich. Sie sind sich jedoch darüber einig, dass eine Wissenserweiterung (Weiterbildung) unterstützend sein könnte.
- Zudem bedürfe es einer Erweiterung des interdisziplinären Netzwerkes.

Diskussion

Bei Vorhandensein von Stress werden die Erkennung von Essen als Stressbewältigungsmethode sowie Stressmanagement als wichtige Punkte für eine erfolgreiche Therapie von Menschen mit Übergewicht bzw. Adipositas angesehen [5;9]. Dessen sind sich die Befragten bewusst. Sie suchen gemeinsam mit der Klientel nach geeigneten Lösungen um Stress zu bewältigen. Dass Ernährungsfachpersonen nicht genügend ausgebildet sind, um Stressmanagementmethoden zu vermitteln [3], wird durch diese Arbeit nur teilweise bestätigt, denn diese werden in der Beratung thematisiert und zugleich werden Weiterbildungen bezüglich Stressmanagementmethoden als unterstützend erachtet. Neben der kognitiven Verhaltenstherapie gilt die achtsamkeitsbasierte Therapie als wichtiger Therapieansatz [4;10]. Dieser könnte in die Ernährungsberatung integriert werden. Die Wichtigkeit einer interdisziplinären Vernetzung in der Therapie [7] zeigt sich auch in den Ergebnissen dieser Arbeit.

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die befragten dipl. Ernährungsberaterinnen der Relevanz von chronischem Stress für die Therapie bei Übergewicht bzw. Adipositas bewusst sind und dass das Thema angegangen wird. Nicht geklärt werden konnte, in welchem Ausmass bereits bestehende Methoden zum Erfolg beitragen. Dazu sind weitere Studien notwendig. Das Angebot einer spezifischen Weiterbildung zur Thematik könnte dipl. Ernährungsberaterinnen und dipl. Ernährungsberater in ihrer Zusammenarbeit mit der Klientel unterstützen. Zudem besteht ein Bedarf, die interdisziplinäre Vernetzung zu erweitern.

Kontakt: Sarah Maria Kurth: sarah_kurth@hotmail.com

Literatur:

- [1] Branca, F. Nikogosian, H., & Lobstein, T. (2007). *Die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Region der WHO: Zusammenfassung* [Elektronische Version]. Kopenhagen: WHO Regionalbüro für Europa.
- [2] Scott, K. A., Melhorn, S. J., & Sakai, R. R. (2012). Effects of Chronic Social Stress on Obesity. *Curr Obes Rep.*, 1(1), 16-25.
- [3] Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Leeper, J. D., Knol, L. L., Perko, M., & Burnham, J. (2008). Overweight and Obesity Are Associated with Emotion- and Stress-Related Eating as Measured by the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire [Electronic version]. *Journal of the American Dietetic Association*, 108, 49-56.
- [4] Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., Maninger, N., Kuwata, M., Jhaveri, K., et al. (2011). Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study [Electronic version]. *Journal of Obesity*, Vol. 2011, 1-13.
- [5] Macht, M. (2005). Emotionsbedingtes Essverhalten. Die Bedeutung der Emotionen. *Zeitschrift für Psychologie*, 213(1), 9-22. Göttingen: Hogrefe Verlag.

- [6] Moore, C. J., & Cunningham S. A. (2012). Social Position, Psychological Stress, and Obesity: A Systematic Review [Electronic version]. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2012, 112, 518-526.
- [7] Zádow, J. (2012). *Die WZW-Kriterien der ambulanten Ernährungsberatung bei adipösen Patienten (BMI > 30)*. Veröffentlichte Masterarbeit. Institut für Gesundheitsökonomie, Winterthur.
- [8] Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (11., aktual. und überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- [9] Adolphson, B., & Arnold, M. (2012). *Behavioral Approaches to Treating Obesity: Helping Your Patients Make Changes That Last*. New York: American Diabetes Association.
- [10] Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B. M., Sloan, A. L., Leahigh, L., & Begay, D. (2010). Pilot Study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, Eating Behavior, and Psychological Outcomes Associated with a Mindfulness-Based Intervention for People with Obesity [Electronic version]. *Complementary Therapies in Medicine*, 18, 260-264.