

Schwierigkeiten bei der Beratung von Personen mit medikamenteninduzierter Gewichtszunahme durch Psychopharmaka

Eine qualitative Momentaufnahme

Yolanda Minder und Luzia Müller
Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB11



Einleitung

Die Anzahl an Diagnosen von psychischen Störungen hat in der Schweiz in den letzten Jahren zugenommen [1]. Durch eine Behandlung mit Psychopharmaka können die Anzeichen psychischer Krankheiten gelindert werden. Neben dem Einfluss auf das Seelenleben, wirken die Medikamente auch auf die Hunger-Sättigungs-Regulation. Oftmals wird der Appetit angeregt was eine erhöhte Nahrungsaufnahme nach sich zieht[2]. Das Ziel dieser Arbeit ist, durch eine qualitative Befragung zu erfahren, welche Schwierigkeiten in der Ernährungsberatung von Personen mit medikamenteninduzierter Gewichtszunahme angetroffen werden, um dadurch einen Ansatz für den Umgang mit diesen Problemen in der praktischen Arbeit zu geben. Um das Thema vollumfänglich zu beleuchten, werden neben Ernährungsberater/innen auch Psychiater/innen befragt, um mehr über die Medikamentenabgabe zu erfahren.

Fragestellung

Welche ernährungsspezifischen Schwierigkeiten zeigen sich bei der Behandlung von Patientinnen und Patienten welche Psychopharmaka mit gewichtssteigernden Nebenwirkungen einnehmen und welche Lösungsideen können für die Ernährungsberatung formuliert werden?

Theoretische Grundlagen

Antidepressiva und Neuroleptika sind Medikamente, welche bei psychischen Problemen wie Depressionen und Schizophrenie eingesetzt werden, um Symptome zu lindern. Diese Psychopharmaka wirken hauptsächlich durch die Bindung an die Neurotransmitterrezeptoren sowie -transporter [3]. Unter Anderem wird der Histaminrezeptor gehemmt, was dazu führt, dass das Sättigungsgefühl im Hypothalamus gedämpft wird [4]. Möglich sind auch andere Gründe für die Gewichtszunahme. Die Veränderung der Gefühlslage durch die Medikamente führt dazu, dass der Appetit und die Lust am Essen zurückkehren und durch die beruhigenden Wirkstoffe vermindert sich die körperliche Aktivität [3].

Methode

Zur Untersuchung der Fragestellung werden zwei Berufsgruppen, welche mit dem Thema Psychopharmaka und deren Konsumenten in Verbindung gebracht werden können, mittels eines qualitativen Fragebogens nach ihren Erfahrungen befragt. Die qualitative Befragung wird verwendet, da das Thema kaum untersucht ist, wenig Wissen zum Thema vorhanden ist und Angaben zu der aktuellen Situation in der Schweiz fehlen.

Ergebnisse & Diskussion

Bei den Befragungen der Fachpersonen sind folgende mögliche Ansatzpunkte für die Beratung von Personen mit medikamenteninduzierter Gewichtszunahme genannt worden:

- Die Aktivierung von **Ressourcen** hat einen positiven Effekt auf das Gelingen der Behandlung, weil dadurch ein alternativer Umgang mit Emotionen und der Langeweile verinnerlicht wird.
- Die **Motivation** spielt in der Therapie immer eine Rolle, weil das Selbstvertrauen oft tief ist und die Unberechenbarkeit der Erkrankung die Patientinnen und Patienten teils resignieren lässt.
- Der Einbezug des **Umfeldes** ist ein Erfolgsfaktor in der Therapie. Dadurch wird den Patienten und Patientinnen in psychisch schwierigen Phasen Halt gegeben.
- Die **Bewegung** ist ein wichtiger Faktor in der Therapie des Übergewichtes.
- Die **Ernährungsedukation** ist ein Grundbaustein der Ernährungsberatung.
- Eine klare **Strukturierung** der Interventionen hilft eine machbare Umsetzung zu gestalten.
- Für die Ernährungsberatung ist es wichtig die verschiedenen **Krankheitsphasen** zu kennen und die Patienten ansatzweise in diese Phasen einordnen zu können.

Schlussfolgerungen

Durch die Vielschichtigkeit psychischer Erkrankungen wird die Beratung von Personen mit gewichtsinduzierter Medikamenteneinnahme komplexer. Um die vielen Punkte, die in den Ergebnissen zusammengetragen sind, in die Beratung zu integrieren, wird eine intensive Betreuung und Partizipation der Betroffenen benötigt, sowie eine gute Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen Psychiater/innen und Ernährungsberater/innen. Viele Verordnungen von Psychopharmaka laufen via Hausarzt/Hausärztin. Als fortführende Arbeit könnte der Umgang mit Psychopharmaka in dieser Berufsgruppe untersucht werden.

Abschliessend kann gesagt werden, dass ein auf das Individuum angepasstes Zusammenspiel zwischen Ernährung, Bewegung und Medikation zu einem positiven Therapieergebnis führen kann.

Literaturverzeichnis

- [1] Schuler, D. & Burla, L. (2012). Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2012 (Obsan Bericht 52). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- [2] Biesalski, H. K., Bischoff, S. C. & Puchstein, C. (Hrsg.). (2010). Ernährungsmedizin (4.Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- [3] Himmerich, H., Schuld, A. & Pollmächer, T. (2005). Gewichtszunahme unter Psychopharmakotherapie. Deutsches Ärzteblatt, 102 (31/32), A 2172-2177.
- [4] Himmerich, H. & Schneider, F. (2012). Psychoendokrinologie. In Schneider, F. (Hrsg.). Facharztwissen Psychiatrie und Psychotherapie (S. 496-501). Berlin Heidelberg: Springer.