

Christopher G. Fairburn

Essattacken stoppen

Ein Selbsthilfeprogramm
gegen Binge Eating

4., unveränderte Auflage



Der Umfang von Essanfällen

Die Menge der Lebensmittel, die bei Essanfällen verzehrt werden, variiert stark von einem Menschen zum anderen. Manche essen riesige Mengen; gelegentlich ist von 15 000 bis 20 000 Kalorien pro Anfall die Rede. Dies ist allerdings nicht typisch. Wenn die Betroffenen gebeten werden, genau zu beschreiben, was sie gegessen haben, und man auf dieser Grundlage die Kalorien berechnet, umfasst ein typischer Essanfall 1000 bis 2000 Kalorien. Etwa ein Viertel der Attacken bringt es auf mehr als 2000 Kalorien, was in etwa dem täglichen Kalorienbedarf vieler Frauen entspricht (siehe Tabelle 5, S. 88).

Laborstudien bestätigen diese Berichte, denn ähnliche Zahlen kamen zustande, wenn Menschen freiwillig zu viel aßen und die genaue Zusammensetzung der Lebensmittel berechnet wurde. Eine Studie ergab, dass einer von fünf Patienten mit Bulimia nervosa Essanfälle mit mehr als 5000 Kalorien hatte und einer von zehn Anfälle mit über 6000 Kalorien.

Viele Essattacken sind also umfangreich, während viele ansonsten typische Essanfälle eher klein sind und dabei nur durchschnittliche oder gar geringe Mengen Essen aufgenommen werden. Diese Anfälle erfüllen nicht die eingangs beschriebene technische Definition eines Essanfalls, weil sie zu geringfügig sind. Die betroffene Person betrachtet sie dennoch als Essattacke, weil die gegessene Menge als übermäßig wahrgenommen und dabei ein Kontrollverlust empfunden wird. Die Eating Disorder Examination, ein Fragenkatalog, mit dem die Merkmale von Essstörungen erfasst werden, den ich mit meiner Kollegin Zafra Cooper entwickelt habe, nennt diese Art Anfälle subjektive Anfälle. Im Gegensatz dazu werden Anfälle, bei denen wirklich große Mengen verzehrt werden, als objektive Essanfälle bezeichnet.

Subjektive Essattacken sind nicht selten und können beachtlichen Kummer auslösen.

Subjektive Essanfälle sind nicht selten und können beachtlichen Kummer auslösen.

Tag Dienstag Datum 18. Juni

Uhrzeit	Essen/Trinken	Ort	*	E/A	Kontext und Bemerkungen
6.30	Schwarzer Kaffee Glas Wasser	Schlaf- zimmer			Schlaflose Nacht, fühle mich eklig und fett
11.45	Schwarzer Kaffee 2 Gläser Wasser	Beleg- schafts- zimmer			Heute keine Essanfälle! Kriege langsam Hunger, trinke deshalb noch ein Glas Wasser.
14.15	1 mittelgroße Cola light ½ Donut	Beleg- schafts- zimmer			Oh, warum gibt es hier immer Donuts? Habe nur einen halben gegessen, das ist dann wohl in Ordnung.
15.30	4 Donuts	Beleg- schafts- toilette	*		Warum mache ich das? Konnte mich nicht beherr- schen, wollte aber nicht gesehen werden. Fühle mich schrecklich und fett.
18.15	1 mittelgroße Cola light Glas Wasser	Küche			Esse heute nichts mehr.
21.30	Pitabrot mit Hummus 3 Zimt-Rosinen- Bagels 6 Löffel Erdnuss- butter 15 Oreo-Kekse 2 Liter Vanilleeis 3 Handvoll Nüsse Große Flasche Cola light	Schlaf- zimmer	*		Finde mich selbst widerlich. Ich habe keine Willens- kraft. Fühle mich einsam.
			*	√	
			*		
			*	√	Gehe früh ins Bett, damit ich aufhöre zu essen

Abbildung 1: Essensprotokoll einer Person mit Bulimia nervosa. Auffällig ist, dass in der ersten Tageshälfte zu wenig gegessen wird und später Essanfälle auftreten. (Ein Stern zeigt an, dass die Person subjektiv zu viel isst. E/A bedeutet Erbrechen oder Gebrauch von Abführmitteln.)

Die Essanfälle sind besonders typisch für Menschen, die versuchen, eine strenge Diät einzuhalten, darunter auch Patienten mit der Essstörung Anorexia nervosa. (Die verschiedenen Essstörungen werden in Kapitel 2 beschrieben.)

Die Kosten von Essanfällen

Ausgaben für Lebensmittel sind jeden Monat mein größter Haushaltsposten. Im Lauf der Jahre bin ich dadurch immer weiter in die Schulden gerutscht.

Binge Eating kann teuer werden und Menschen in finanzielle Schwierigkeiten bringen. Das erklärt zum Teil, warum manche Betroffenen Lebensmittel stehlen. **Abbildung 2** illustriert den Preis eines Essanfalls. Scott Crow und seine Kollegen in Minneapolis haben vor Kurzem die monetären Kosten von Binge Eating bei einer Stichprobe von Menschen mit Bulimia nervosa untersucht. Sie haben festgestellt, dass etwa ein Drittel der Rechnungen dieser Menschen für die Lebensmittel entstanden, die sie bei ihren Essanfällen konsumierten.

Sind alle Essattacken gleich?

Essanfälle sind sehr unterschiedlich, nicht nur bei verschiedenen Personen, sondern mitunter bei ein und demselben Menschen. Häufig berichten Betroffene, dass sie mehr als eine Art von Essattacke haben, auch wenn manche davon die technische Definition (für einen objektiven Anfall) nicht unbedingt erfüllen. Eine Person beschrieb drei Arten von Anfällen.

Voll entwickelte Essanfälle

Ich esse und esse, meistens ziemlich schnell und ohne Genuss, außer dem ersten angenehmen Geschmack, der aber immer von Schuldgefühlen begleitet wird. Meistens esse ich heimlich und immer am selben Ort: zu Hause in der Küche, an der Uni in meinem Zimmer. Ich esse, bis ich rein körperlich nicht mehr kann. Das ist normalerweise die Art Essanfall, bei der ich Abführmittel nehme, während des Anfalls und danach, was das Gefühl von Panik und Schuld noch verstärkt. Direkt danach bin ich körperlich so aufgebläht, dass alle Gefühle abgestumpft sind, aber später fühle ich mich schrecklich.

Bitte kontrollieren Sie Ihre Taschen, ehe Sie das Geschäft verlassen.

Keine Rückerstattung ohne diese Quittung

***** Ihr heutiger Einkauf *****

	KELLOGGS CORN POPS	3.69
	PIZZA	5.99
	NABISCO OREO-KEKSE	3.49
	Normalpreis 4.49 – Sie sparen 1.00	
	BREYER'S EISKREM	6.99
	1 @ 2/5.00	
	PETER PAN ERDNUSSBUTTER	2.50
	Normalpreis 3.49 – Sie sparen 0.99	
	THOMAS' BAGEL	
	NEW YORK STYLE	3.49
	Normalpreis 4.49 – Sie sparen 1.00	
	M & Ms 250 g	3.19
	GOUDA KÄSE	5.99
	COCA COLA LIGHT 1,25 l	1.19
DP	PFAND	0.05
	MURRAY'S KEKSE	
	ZUCKERFREI	3.49
	MWst.	0.36
	*****TOTAL	40.42

Abbildung 2: Der Preis exzessiven Essens: Die Supermarkt-Quittung weist die Kosten (in US-Dollar) für die Nahrungsmittel für eine Essattacke aus.

Halbe Anfälle

Diese finden meistens spät am Abend statt und ähneln den voll entwickelten Anfällen insofern, als ich schnell an einem Ort und ohne Genuss esse, aber auch weitgehend ohne Panik. Das ist eine Art automatische Reaktion, oft auf eine bestimmte Situation. Ich kann damit aufhören.

Essanfälle in Zeitlupe

Die habe ich meistens zu Hause, nicht an der Uni. Ich kann sie im Voraus kommen sehen. Vielleicht kämpfe ich eine Weile dagegen an, aber irgendwann gebe ich nach und fühle mich fast gut dabei. Ich baue dabei auf jeden Fall Spannungen ab, denn ich muss mir keine Sorgen mehr machen. Ich genieße diese Anfälle sogar, zumindest am Anfang. Ich wähle Essen, das ich mag und das ich mir normalerweise nicht oder nur in bestimmten Mengen erlaube. Manchmal verbringe ich Zeit damit, das Essen vorzubereiten.

Irgendwann fällt mir auf, wie idiotisch ich mich verhalte und wie viel ich zunehmen werde (nicht, wie gierig ich bin), und dann fühle mich noch mehr schuldig, aber ich bin auch irgendwie gezwungen, weiterzumachen.

Bestimmte Gruppen von Patienten haben charakteristische Essanfälle. Bei Menschen mit der Essstörung Anorexia nervosa treten oft kleine, subjektive Essattacken auf, aber diese gehen oft mit derselben Verstörung und demselben Kontrollverlust einher wie objektive Anfälle. Die Attacken von Menschen mit deutlichem Übergewicht (von denen viele unter der Binge-Eating-Störung leiden; siehe Kapitel 2) sind insofern unbestimmt, als ihr Anfang und ihr Ende mitunter schwer festzustellen ist. Diese Anfälle dauern im Allgemeinen länger als die von Menschen mit Bulimia nervosa, manchmal sogar fast den ganzen Tag.

Wie Essanfälle beginnen

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, warum Binge Eating überhaupt auftritt. Warum geschieht etwas, bei dem sich Menschen angeekelt und beschämt fühlen, immer wieder? Daraus ergeben sich zwei Fragen. Was löst Binge-Eating-Probleme überhaupt aus, und was erhält sie aufrecht? Diese Fragen werden in Kapitel 6 besprochen. Ebenso wichtig sind aber auch die unmittelbaren Auslöser einzelner Essanfälle. Welche Umstände können zu einer Essattacke führen?

Die Auswahl ist groß. Eine klassische, schon etwas ältere Studie entdeckte die wichtigsten Auslöser von Essanfällen, eine neuere erhob Informationen darüber, wo genau diese stattfinden (siehe Kasten 1). Einige der häufigsten Auslöser sind in den folgenden Absätzen beschrieben:

Zu wenig essen und der daraus folgende Hunger. Manche Menschen mit Essanfällen, vor allem Patienten mit Bulimia nervosa oder Anorexia nervosa, essen zu wenig, wenn sie nicht gerade einen Anfall haben. Daraus entsteht ein Mangel, der allerlei unerwünschte Auswirkungen haben kann, wie bei allen Menschen, die sich nicht