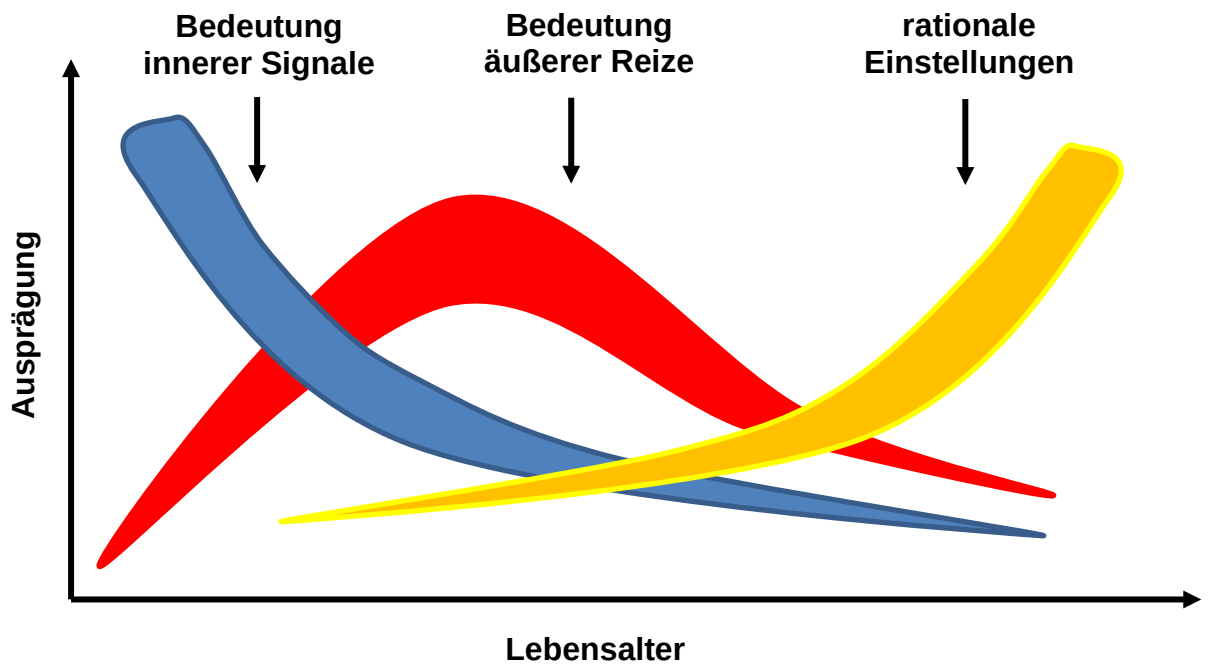
Das Essverhalten wird durch physiologische Faktoren gesteuert. Darüber hinaus nehmen aber auch psychologische, kulturelle und soziologische Faktoren Einfluss. Diese Bereiche greifen ineinander und beeinflussen allesamt unser Ess- und Trinkverhalten….

1. Dreikomponenten-Modell

Das von Volker Pudel (Ernährungspsychologe) entwickelte Dreikomponentenmodell umschreibt die Bedeutung innerer und äußerer Reize sowie der kognitiven Bewertung bei der Essregulation, die im Laufe des Lebens einen sehr unterschiedlichen Stellenwert aufweisen:



Aus: Pudel V. / Westenhöfer J.: Ernährungspsychologie, Göttingen 1991

innere Signale	äußere Reize	rationale Einstellung und Wissen
▪ *Geschmack* ▪ *Hunger* ▪ *habituelle Bedingungen (Gewohnheit)* ▪ *Verträglichkeit* ▪ *emotionale Wirkung*	▪ *ökonomische Bedingungen (Sonderangebote)* ▪ *kulturelle Einflüsse (Landesküche)* ▪ *Tradition (z. B. Weihnachtsessen)* ▪ *soziale Gründe (z. B. Kaffeekränzchen)* ▪ *Angebotslage (z. B. in der Kantine)*	▪ *Gesundheitsgründe* ▪ *Schönheitsideale (Diät)* ▪ *Angst vor Schaden (Meidung von Schadstoffen)*

2. Die Rolle der Gene

Neugeborene bevorzugen Süßes. Dieses Verhalten ist angeboren und (über-)lebenswichtig, schließlich schmeckt Muttermilch deutlich süß. Auch bei älteren Kindern und sogar bei Erwachsenen bleibt die Vorliebe für Süßes bestehen. Der biologische Sinn besteht darin, dass süßer Geschmack mit Kohlenhydraten verknüpft und damit ein Signal für verfügbare Energieträger ist. Für unsere frühmenschlichen Vorfahren, die manchmal tagelang ohne Nahrung durch die Wälder streifen mussten, waren (süße) Früchte eine willkommene und wichtige Energiequelle.
Diese Tendenz, fertig zu essen, hat evolutionsbiologisch betrachtet einen Sinn – gute Gelegenheiten (wie etwa ein reifes Heidelbeerfeld) galt es unter den knappen Bedingungen der menschlichen Vorgeschichte voll und ganz auszuschlachten. Interessant in diesem Zusammenhang: 3-jährige und jüngere Kinder (deren Nahrungsversorgung im evolutionären Umfeld zumindest bis zur Geburt des Geschwisterkindes über die Mutter bzw. deren Brust gesichert war) lassen sich von großen Portionen nicht beeindrucken – sie essen nicht mehr, wenn ihnen mehr angeboten wird. Aber schon 5-jährige Kinder essen nach der Maxime: jetzt oder nie. Bei großen Portionsgrößen essen sie bis zu dreimal mehr!
„Nach Angebot“ zu essen ist unter heutigen Bedingungen ein großes Problem. Man schätzt, dass der Mensch in seinem evolutionären Umfeld auf eine Energiedichte von etwa 107 kcal pro 100 g Nahrung eingestellt war – ein Hamburger hat aber 287 kcal pro 100 g! Konkret heißt das: Wir müssen – entgegen unserer evolutionären Voreinstellung – lernen, einen Teller auch einmal stehen zu lassen, wenn wir uns satt fühlen!
Wie oft Tiere essen, hängt vom Nahrungsangebot ab – und das gilt auch für den Menschen. Unter knappen Bedingungen isst er eher wenige große Mahlzeiten, sind die Gelegenheiten aber günstig, so isst er häufiger. Letzteres liegt daran, dass der Appetit am Nahrungsangebot wächst: Allein der Geruch und der Anblick von Nahrung machen Appetit.
Welches Ernährungsmuster „natürlich“ ist, ist bei einer solch flexiblen Veranlagung eine müßige Frage. Was allerdings sicher ist: In der Evolution überwogen die Zeiten mit knappen Nahrungsangeboten.

Folgen:
- Wir essen zu viel Süßes.
- Wir essen zu viel.
- Wir essen zu energiereich.
- Wir haben verlernt, satt zu sein.
- Wir essen zu häufig.

3. Ernährungserziehung: Kinder brauchen Vorbilder

Nach und nach bevorzugen Kinder dieselben Nahrungsmittel wie Personen, mit denen sie gemeinsam essen. Daher sollte eine gesunde Ernährung vorgelebt werden.

- *Eltern / Erzieherinnen und Erzieher als Vorbild*
- *Auch rigide Vorschriften vermeiden: Ver- und Gebote können im Überfluss eine gesunde Orientierung des Essverhaltens erschweren und unter Umständen Essstörungen fördern.*
- *Essen nie als Belohnung oder Trost*
- *Hunger und Sättigungsgefühl fördern*
- *gemeinsame Mahlzeiten*

4. Kulturelle Einflüsse

Religion

„Schweinefleischtabu“ in Islam und Judentum. Im Fastenmonat Ramadan dürfen gläubige Moslems z. B. nichts bei Tageslicht essen. Dafür sollten Katholiken am Aschermittwoch und Karfreitag kein Fleisch essen und Süßigkeiten sind in der Fastenzeit verboten.

Umgebung

Das, was wir essen und die Art, wie wir essen, wird entscheidend durch unsere Umgebung beeinflusst, in die wir hineingeboren werden und in der wir aufwachsen, z. B. unterschiedliche Delikatessen der Welt, verschiedene Frühstücksgewohnheiten. Ebenso lernen wir auch durch Reisen und ausländische Mitbürger fremde Speisen kennen und mögen, wie z.B.

Pizza, Döner, asiatisches Essen…

Werbung

Süßigkeiten-Werbung während Kindersendungen, Alkoholwerbung bei Fußballsendungen im Fernsehen…

Geschlechterrolle

Fast überall auf der Welt bekamen und bekommen Frauen weniger Fleisch zu essen als Männer. Offenbar beanspruchen Männer seit jeher das „Vorrecht“ auf Fleisch. Dabei lässt sich die These weder beweisen noch widerlegen, dass bei den steinzeitlichen Jägern und Sammlern die Männer fürs Jagen und die Frauen fürs Pflanzensammeln zuständig waren und deswegen die Männer mehr Fleisch und die Frauen mehr Pflanzen aßen.

5. Sozioökonomische Einflüsse

Studien belegen einen deutlichen Zusammenhang zwischen den sozio-ökonomischen Lebensbedingungen und der Ausbildung von Geschmacksvorlieben.

- Kinder aus sozial höheren Schichten essen deutlich mehr

  Vollkornprodukte, Obst, Gemüse.
- Kinder aus sozial schlecht gestellten Familien konsumieren mehr

  Chips, Softgetränke.

6. Essen für die Seele

Wie wichtig geschmackliche Signale für die Nahrungsaufnahme sind, zeigen Experimente. Mit einer geschmacklich eintönigen Nahrung bleiben Ratten schlank. Wenn sie sich an wohlschmeckender Nahrung bedienen dürfen, nehmen sie zu. Und das gilt auch für Menschen, denn Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch ein Genuss.

Essen hat viel mit Stimmung zu tun, oft werden mit bestimmten Lebensmitteln Gefühle assoziiert, z. B. macht Schokolade wirklich glücklich?

Dass Schokolade die Stimmung aufhellt, glücklich oder sogar süchtig macht, ist eine weit verbreitete Annahme. Häufig wird als Erklärung die so genannte Serotonin-Hypothese herangezogen. In Studien wurde beobachtet, dass sich nach einer kohlenhydrat- oder fettreichen Diät der Einstrom der Aminosäure Tryptophan ins Gehirn erhöht (bedingt durch eine rasche Insulinausschüttung). Diese ist im Stoffwechsel ein Vorläufer des Botenstoffes Serotonin. Das Ergebnis, so die Befürworter der Hypothese, sei erstens ein spezifisches Sättigungsgefühl für Kohlenhydrate und zweitens eine Stimmungsverbesserung. Diese Hypothese ist allerdings wissenschaftlich sehr umstritten, da zum einen große Mengen (z. B. 2 kg Schokolade) gegessen werden müssten, um einen Effekt zu erreichen, und zum anderen der Effekt durch andere Nahrungsinhaltsstoffe (Proteine) verhindert werden kann. Es kann also durchaus die Erwartung oder das „Gefühl“, mit Schokolade etwas für die Stimmung zu tun (im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung), zu einer Stimmungsverbesserung führen. Oder der Reiz des Verbotenen führt dazu, hin und wieder „schwach“ zu werden. Übrigens wirkt sich auch das Sonnenlicht auf den Serotoninspiegel in unseren Körper und die Stimmung aus. Kein Wunder, dass vor allem in der dunklen Jahreszeit schlechte Stimmung oder sogar Depressionen aufkommen (und gerne zur Schokoladentafel gegriffen wird!). Neben der Sonne unterstützen verschiedene Lebensmittel den Körper beim Aufbau von Serotonin.

Darüber hinaus findet der Griff zur Schokolade/etwas Süßem oft in Situationen statt, wenn man schon etwas Hunger hat, dies kann zu einem Lernprozess führen, dessen Botschaft lautet: „Wenn ich Hunger habe brauche ich etwas Süßes“.

Ernährungspsychologisch werden verschiedene Esstypen unterschieden:

- der Genussmensch, dessen Essverhalten *emotional* bestimmt ist
- der Feinschmecker, der auf *Qualität* Wert legt
- der Fast Food-Liebhaber, der vor allem *schnell* seinen Hunger stillen will
- der Gesundheitsapostel, der sehr *rational und bewusst* seine Nahrung auswählt

Quellen:
Pudel V. / Westenhöfer J.: Ernährungspsychologie, Göttingen 1991