

► Arbeitsblatt 1.3: Körperliche Folgen (AN)

Information für Patienten – Körperliche Folgen der Mangelernährung bei Essstörungen

Wie kommt es zur Mangelernährung?

- Die tägliche Kalorienmenge liegt weit unter dem Bedarf.
- In der Auswahl der Nahrungsmittel werden v. a. Kohlenhydrate und Fette ausgespart, damit wird dem Körper nicht mehr das notwendige Verhältnis an Nährstoffen zugeführt.
- Hungern, häufiges Erbrechen, der Gebrauch von Abführmitteln oder auch gesteigerte Bewegung führen dazu, dass dem Körper nicht ausreichend Energie zugeführt wird.

All das führt zu unterschiedlichen körperlichen Folgen:

– Bei Anorexie (Magersucht):

Der Körper passt sich an die geringe Nahrungszufuhr an. Er verringert seinen Energieverbrauch. Hierdurch wird der Blutdruck gesenkt und es kommt zu einer Veränderung im Herzkreislauf

» **Folge:** niedriger Blutdruck → Schwindel, Kopfschmerzen

Durch die Unterversorgung und die Destabilisierung des Wärmehaushaltes kommt es zu Veränderungen der Haut

» **Folge:** trockene Haut, gelbliche Hautfarbe, Haarausfall, Lanugobehaarung (Flaumbehaarung an Rücken und Armen), brüchige Nägel, kalte Hände und Füße

Menstruationsstörungen (Ausbleiben der Periode – Amenorrhoe): aufgrund der Mangelernährung wird die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigt, d.h. der Körper produziert weniger der Hormone Östrogen und Progesteron

» **Folge:** Ausbleiben der Menstruation oder sehr unregelmäßiger Zyklus, Hormonstörungen

Depressive Veränderung der Stimmung: der Körper benötigt wichtige Nährstoffe aus unserer Nahrung, um Hormone/Neurotransmitter herzustellen, die für das seelische Gleichgewicht und eine positive Stimmungslage sorgen. Dies betrifft v. a. die Hormone Serotonin und Noradrenalin. Zur Bildung dieser Hormone sind ausreichend Kohlenhydrate notwendig.

» **Folge:** depressive Verstimmung, Schlafstörungen

Entwicklung von Heißhunger: Auch hierfür spielt das Hormon Serotonin eine wesentliche Rolle, da es verantwortlich ist für die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung. Wenn zu wenig Serotonin produziert wird, wird die Regulation von Hunger und Sättigung gestört, d. h. man kann beides immer schlechter wahrnehmen, verliert das „Gespür“ dafür. Durch das Weglassen von Kohlenhydraten und Fetten bekommt der Körper zu wenig Nährstoffe und sein Bedürfnis nach ausreichender Nahrungsaufnahme wächst

» **Folge:** Heißhungergefühle, unkontrollierbare Essanfälle

Beim Essen wird Insulin ausgeschüttet, damit die aufgenommenen Kohlenhydrate vom Körper verarbeitet werden können. Wenn es zu dieser Ausschüttung kommt, jedoch keine Nahrung zugeführt wird, kann es im Blut zu einem Zuckermangel (Unterzuckerung) kommen

» **Folge:** Schweißausbrüche, Schwächegefühle

Durch Mangelernährung kann es zu einer unzureichenden Versorgung des Körpers mit Kalzium (für Aufbau und Erneuerung von Knochen und Zähnen) und Vitamin D (wichtig für die Speicherung von Kalzium) kommen.

» **Folge:** Knochenbrüchigkeit, Abbau des festen Knochengewebes (Osteoporose), Rückenschmerzen und Knochenschmerzen, Wachstumsstörungen

Wenn wichtige Nahrungsbestandteile ausgespart werden, kann es zu Eisenmangel kommen. Vor allem bei Frauen kommt dies häufiger vor, da sie im Vergleich zu Männern weniger Möglichkeiten haben, das Eisen im Körper zu speichern und bei der Menstruation zusätzlich Eisen verlieren.

» **Folge:** raue, rissige Haut, brüchige Nägel, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen

Der Körper stellt sich auf die geringe Nahrungszufuhr ein, er behält seine Energiesparmaßnahmen noch für längere Zeit bei, auch wenn schon wieder normal gegessen wird, anfänglich werden die nicht verwerteten Nährstoffe als Fett gespeichert. So kommt es kurzfristig zur Gewichtszunahme, die normalerweise bei der gleichen Nahrungsmenge nicht auftreten würde. Dies

führt dann wieder zur Einschränkung des Essens. Der Energieverbrauch des Körpers normalisiert sich jedoch und die Gewichtszunahme geht nicht stetig weiter!

» **Folge:** Gewichtsschwankungen