



ERNÄHRUNGSBERATUNG BEFRUCHTET LEBENSBERATUNG

Wenn hinter einer vermeintlich psychosozialen Problemstellung Fehlernährung bzw. ein Ernährungsdefizit steckt. Vor allem das Weglassen des Frühstücks führt häufig und auch von Studien belegt zu unerwünschten Nebenwirkungen.

VON EDBURG EDLINGER *

Essen hält Leib und Seele beisammen. Nahrung spendet Energie und schenkt uns Kraft. Wenn energieraubende Themen bei Menschen auf der Agenda stehen, suchen sich Betroffene in der Regel die Beratung aus, zu der sie am ehesten eine Affinität haben. Doch manchmal muss man als Berater*in feststellen, dass es noch eine weitere Disziplin benötigt, um überhaupt ausreichend Ressourcen für anstehende Verhaltensänderungen oder Auseinandersetzungen zu haben. Es ist Zeit für eine Portion Kraftnahrung.

KLIENT*IN MIT AGGRESSION

Susanne kennt sich selbst nicht mehr. Es passiert ihr immer wieder, dass sie aggressiv reagiert. Im Nachhinein tut ihr das auch immer leid, aber in dem Moment rutscht ihr dann die eine oder andere verbale Übergriffigkeit oder Gereiztheit unkontrollierbar heraus. Beim Anamnesegespräch in der Lebensberatung beginnt die Suche nach den Wurzeln. „Gab es irgendwelche Veränderungen, die Sie mit dem zunehmenden aggressiven Verhalten in Verbindung bringen?“, könnte etwa die Frage lauten. Susanne stellt fest, dass es wohl mit der neuen Arbeit zu tun haben müsste. Sie fühlt sich dort aber sehr wohl und ist in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre. Nur das Frühstück geht sich seitdem zeitlich

nicht mehr aus und so kommt es oft vor, dass sie erst mittags das erste Mal etwas isst.

EMPFEHLUNG ZUR ERNÄHRUNGSBERATUNG

„Wussten Sie, dass bereits allein unser Zentralnervensystem 120 g Glucose pro Tag braucht? Und wenn Ihr Gehirn Leistung bringen soll ohne Nahrung, dann werden wir zum Beispiel „hangry“ (Wortneuschöpfung aus den Wörtern hungry/hungrig und angry/wütend). Ich empfehle Ihnen, in einer Ernährungsberatung die neue Lebenssituation gemeinsam mit einem Profi zu betrachten und den Essalltag so zu optimieren, dass Sie wieder „die Fäden in der Hand haben“ und mit Energie, Stabilität und guter Laune Ihren Arbeitsalltag meistern können.“

ESSEN WIRKT

Besonders gut ist die Wirkung eines (fehlenden) Frühstücks belegt. Viele Studien verbinden das Auslassen des Frühstücks mit einer erhöhten Sterblichkeit, sowohl insgesamt als auch krankheitsassoziiert. Frühstücken hält den Hunger in Schach, wie 2022 in zwei Studien eindrucksvoll gezeigt werden konnte⁽¹⁾. Vujović et al. bewiesen, dass diejenigen, die entweder das Frühstück auslassen oder die hohe Kalorienaufnahme von morgens auf abends verschieben, einen erhöhten Hunger zeigen. Der Körper versucht das Defizit zu Tagesbeginn, wo wir erfahrungsgemäß viel leisten müssen, später wieder aufzuholen, und diese Aufholversuche werden umso unkontrollierbar, je stärker eingespart wurde. Spätes Essen verdoppelt die Wahrscheinlichkeit, Hunger zu haben, im Vergleich zum Start in den Tag mit einem Frühstück von etwa 10 Prozent auf 20 Prozent⁽²⁾.

Ebenso fanden Ruddick-Collins et al. heraus, dass der Verzehr einer größeren Mahlzeit am frühen Morgen zu einem signifikant geringeren Hunger oder Verlangen nach Essen über den restlichen Tag führte⁽³⁾. In der Studie von Vujović et al. verringerte das Auslassen des Frühstücks und der späte Verzehr der Mahlzeiten den Energieverbrauch und reduzierte das Sättigungshormon Leptin, während es das Hunger-Förder-Hormon Ghrelin erhöhte. Die Forscher fanden ebenso heraus, dass spätes Essen den Körperfettaufbau begünstigt⁽²⁾.

„Wussten Sie, dass bereits allein unser Zentralnervensystem 120 g Glucose pro Tag braucht? Und wenn Ihr Gehirn Leistung bringen soll ohne Nahrung, dann werden wir zum Beispiel „hangry“ (Wortneuschöpfung aus den Wörtern hungry/hungrig und angry/wütend).“

FASTENIRRTUM

In der Ernährungspraxis kann ich diese Ergebnisse bestätigen: Essen Personen ausgerechnet dann zu wenig, wenn ihr Körper Energie benötigt, so kommt es zu Stoffwechselanpassungen mit einem „Herunterfahren des Systems“.

Unter dem Eindruck der verbreiteten Propagierung des intermittierenden Fastens neigen viele dazu, das Frühstück wegzulassen, um die heiß ersehnten 16 Stunden nahrungsfreie Zone doch noch irgendwie zu erreichen. Nur leider ist dieses Zahlendiktat ein großer Irrtum und eine Sackgasse, die zu einem immer stärkeren Sparen des Stoffwechsels führt und letztendlich eine Gewichtszunahme begünstigt. Der Körper versucht, sparsamer zu arbeiten, und das beeinflusst körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie Stimmung und Verhalten negativ.

Ein systemisches Review und eine Metaanalyse von Zahedi et al. konnten zeigen, dass ein Auslassen des Frühstücks in allen Altersgruppen häufiger mit Depressionen, Stress und psychischen Belastungen verbunden war. Bei jugendlichen „Frühstücksmuffeln“ wurden außerdem vermehrt Angstzustände festgestellt⁽⁴⁾.

Eine letzte Untersuchung möchte ich abschließend servieren, um die Bedeutung der ersten Mahlzeit weiter zu untermauern: Eine internationale Untersuchung beobachtete über mehrere Jahre ca. 115.000 Schüler*innen, die zu Hause frühstückten, auswärts das Frühstück einnahmen oder nicht gefrühstückt hatten. Ohne Frühstück war das Risiko für diverse Symptome wie beispielsweise körperliche Beschwerden (Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erbrechen), Angst/Depression, Denkprobleme, Aufmerksamkeitsprobleme, kriminelles Verhalten und aggressives Ver-

halten signifikant höher ⁽⁵⁾. Am wenigsten Auffälligkeiten zeigten Schüler*innen, die ihr Frühstück zu Hause essen konnten. Es konnte auch in den vergangenen Jahren in mehreren Untersuchungen belegt werden, dass zumindest eine gemeinsame Familienmahlzeit am Tag ganz wichtige Schutzfaktoren für die physische oder psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bedeutet.



FAQ IN DER ERNÄHRUNGS- SPRECHSTUNDE

WANN SOLL ICH FRÜHSTÜCKEN?

Genießen Sie Ihr Frühstück dann, wenn Sie einen Hunger verspüren. Manche Menschen haben sofort nach dem Aufstehen Hunger, andere wiederum entwickeln erst ein bis zwei Stunden später Hungergefühle. Im Voraus noch ohne Appetit bzw. Hunger „auf Vorrat“ zu essen, fühlt sich nicht gut an und führt bei manchen Personen zu vermehrten Hungergefühlen den restlichen Tag über. In der individuellen Ernährungssprechstunde finden Diätolog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen genüssliche und alltagstaugliche Lösungen für einen optimalen Start in den Tag.

ICH HABE KEINEN HUNGER MORGENS!

Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Tatsächlich benötigen aber alle in den ersten Morgenstunden eine erste genussvolle Ladung Energie über eine Mahlzeit. Es ist nicht sinnvoll, sich zu früh ohne Hunger zum Essen zu zwingen. Es gibt aber viele Ursachen, warum der Hunger morgens nicht oder zu spät wach wird. Ursachen und Lösungen können in der persönlichen Ernährungsberatung gefunden und gemeinsam geplant werden.

TAKE-AWAY-MESSAGE:

- » Der richtige Zeitpunkt für das Frühstück in den ersten Morgenstunden ist individuell.
- » Frühstücken ist essenziell für körperliches und geistiges Wohlbefinden und Gesundheit.
- » Gemeinsame Mahlzeiten fördern den Zusammenhalt und stärken Beziehungen.

Quellen/Anmerkungen

- (1) Brandhorst S., Longo V.D.: Breakfast keeps hunger in check. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1420-1421. doi: 10.1016/j.cmet.2022.09.015. PMID: 36198286. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36198286/>
- (2) Vujović N, Piron M.J., Qian J., Chellappa S.L., Nedeltcheva A., Barr D., Heng S.W., Kerlin K., Srivastav S., Wang W., Shoji B., Garaulet M., Brady M.J., Scheer F.A.J.L.: Late isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic pathways in adults with overweight and obesity. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1486-1498.e7. doi: 10.1016/j.cmet.2022.09.007. PMID: 36198293; PMCID: PMC10184753. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36198293/>
- (3) Ruddick-Collins L.C., Morgan P.J., Fyfe C.L., Filipe J.A.N., Horgan G.W., Westerterp K.R., Johnston J.D., Johnstone A.M.: Timing of daily calorie loading affects appetite and hunger responses without changes in energy metabolism in healthy subjects with obesity. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1472-1485.e6. doi: 10.1016/j.cmet.2022.08.001. Epub 2022 Sep 9. PMID: 36087576; PMCID: PMC9605877. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36087576/>
- (4) Zahedi H., Djalalinia S., Sadeghi O., Zare Garizi F., Asayesh H., Payab M., Zarei M., Qorbani M.: Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutr Neurosci.* 2022 Jun;25(6):1250-1264. doi: 10.1080/1028415X.2020.1853411. Epub 2020 Dec 14. PMID: 33314992. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33314992/>
- (5) Gong W.J., Fong D.Y., Wang M.P., Lam T.H., Chung T.W., Ho S.Y.: Skipping Breakfast and Eating Breakfast Away From Home Were Prospectively Associated With Emotional and Behavioral Problems in 115,217 Chinese Adolescents. *J Epidemiol.* 2022 Dec 5;32(12):551-558. doi: 10.2188/jea.JE20210081. Epub 2021 Nov 25. PMID: 34148915; PMCID: PMC9643789. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34148915/>



* **EDBURG EDLINGER, BSc**, Ernährungsberaterin, Diätologin – Ernährungsmanagement (Innsbruck), Berufsgruppensprecherin für Ernährungsberatung in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Tirol, Praxis in der Hofburg, Innsbruck, www.diaetologin.eu



Veranstaltung: Online-Fortbildung für Ernährungsberater*innen

Am **Freitag, dem 22. November 2024, von 14 bis 17 Uhr** wird unter der Ägide des LSB-Fachverbandes online eine Fortbildungsveranstaltung mit Vorträgen aus dem Bereich Ernährungsberatung angeboten. **Teilnahmevoraussetzung:** aufrechte Gewerbeberechtigung für Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf **Ernährungsberatung**.

DAS PROGRAMM:

14.00-14.15 Uhr: Begrüßung durch Moderatorin Edburg Edlinger, BSc

14.15-14.30 Uhr: Edburg Edlinger, BSc: Qualitätsmanagement in der Ernährungsberatung – wie würden wir bei einem VKI-Konsumententest abschneiden?

14.30-14.45 Uhr: Vorstellungsrunde

14.45-15.45 Uhr: Ao. Prof.in MMag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Mangweth-Matzek: Essstörungen – was können wir präventiv tun? (Häufigkeit, Definition, Triggerfaktoren für problematisches Essverhalten, Prävention: Wie können wir bei der Vorsorge helfen?)

15.45-16.00 Uhr: Pause mit Bewegungserfrischung

16.00-17.00 Uhr: Dipl.-Psych. Markus Fumi: Das Leben der Anderen – Soziale Medien & ihre Wirkung auf unser Essverhalten (soziale Medien und Zusammenhänge mit Essgewohnheiten, Influencer und ihre Wirkung, Motivation hat Grenzen: Wenn Selbstoptimierung zum Zwang wird)

DIE REFERENT*INNEN:

Ao. Prof.in MMag.^a Dr.ⁱⁿ Barbara Mangweth-Matzek, Universitätsklinik für Psychiatrie II, Einrichtung für psychische und psychosomatische Erkrankungen (Innsbruck)

Dipl.-Psych. Markus Fumi, Leitender Psychologe, Abteilung für Kinder und Jugendliche (Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee)

Edburg Edlinger, BSc, Ernährungsberaterin, Diätologin – Ernährungsmanagement (Innsbruck), Berufsgruppensprecherin LSB Ernährung (WK Tirol)

ANMELDUNGEN: fv-pb@wko.at

Den Teilnahmelink erhalten Sie einen Tag vor der Veranstaltung.

Wichtiger Hinweis: Es handelt sich um eine Fortbildung im Sinne der Standes- und Ausübungsregeln. Nach Absolvierung können Sie beim Fachverband eine entsprechende Bestätigung bekommen. **Teilnahmevoraussetzung ist eine aufrechte Gewerbeberechtigung für Ernährungsberatung.**