

Der Einfluss von ernährungstherapeutischen Maßnahmen auf die Modifikation von Ernährungsproblemen von Patient:innen mit psychopathogener Symptomatik und Implikationen für die Behandlung psychischer Erkrankungen

C.A. Penkov, K. Friedrich, J. Krieger, V. Rößner-Ruff, C. Hauser, M. Becksvort & M. Ziegenbein



Theoretischer Hintergrund

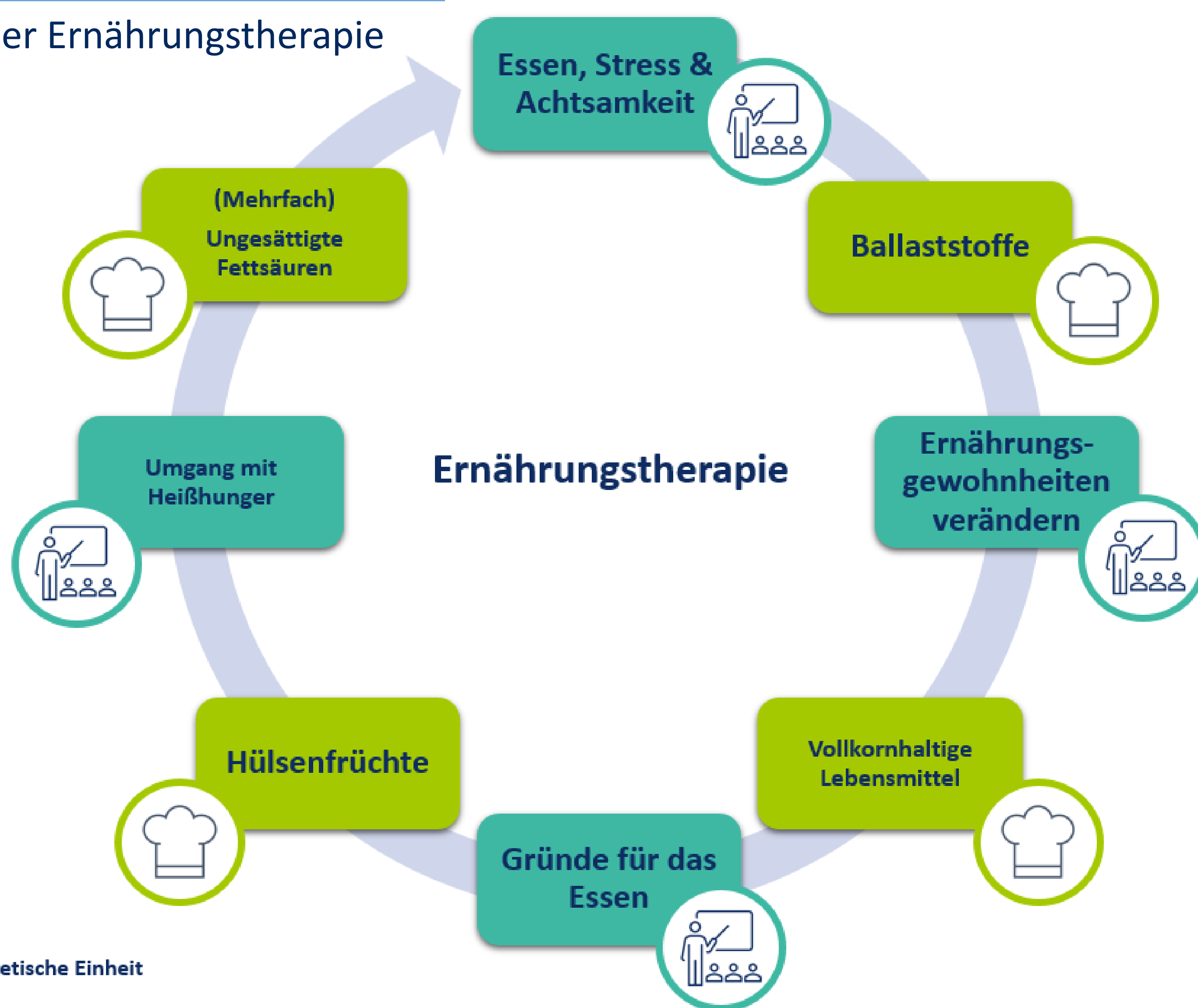
Der Zusammenhang von Ernährungsverhalten und psychischen Erkrankungen unterliegt aktuell einer intensiven wissenschaftlichen Debatte und bildet ein noch wenig untersuchtes Spektrum der psychiatrischen Versorgungsforschung. Insbesondere die Ernährungsqualität und Aufnahme spezifischer Nährstoffgruppen sowie unterschiedliche Auswirkungen im psychosomatischen Kontext stehen dabei im Fokus der Untersuchungen zu unterschiedlichen Ernährungsweisen. Die Befundlage ist aktuell noch ambivalent, kausale Zusammenhänge lassen sich noch schwer mittels kontrollierter Studien abbilden. Sowohl vorangegangene, ernährungsspezifische Studien sowie die S3-Praxisleitlinien in Psychiatrie und Psychotherapie der DGPPN zeigen dabei eine hohe Relevanz gesundheitsfördernder Maßnahmen in der Behandlung von psychischen Erkrankungen [1]. Einer Limitation unterliegen aktuell Forschungsergebnisse in Bezug auf eine achtsamkeitsbasierte Perspektivierung von Ernährung und der Einfluss auf psychische Gesundheit. Dabei können maladaptive, regulatorisch geprägte Ernährungsmuster mit psychischen Erkrankungen einhergehen, im Rahmen derer Ernährungsverhaltensweisen u.a. auf kognitiver Ebene als Bewältigungsstrategien dienen oder Resultat dysfunktionaler Kompensationsvolitionen sind [2]. Abseits von ernährungsphysiologischen Wirkmechanismen und aufgrund einer ambivalenten Forschungslage verlagern neuere Studien ihren wissenschaftlichen Fokus auf kognitive Prozesse im Zusammenhang mit störungsspezifischem Essverhalten. Der Einfluss von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Kontext der dritten Welle der Psychotherapie auf die Verbesserung der psychopathogenen Symptomatik ist dabei umfassend belegt. Es zeigt sich ebenso eine Bedeutsamkeit von achtsamkeitsrelevanten Aspekten im ernährungsspezifischen Kontext [3]. Die Studienlage im anwendungsorientierten, psychiatrischen Rahmen ist dabei noch streng limitiert. Im Rahmen einer Pilotstudie soll diese Forschungslücke aufgearbeitet werden.



Methoden und Stichprobe

Entlang einer neu entwickelten, achtsamkeitsfokussierten Ernährungstherapie, bestehend aus vier Modulen mit jeweils einer theoretischen sowie einer praktischen Einheit, absolvieren Patient:innen eines psychiatrisch-psychosomatischen Fachkrankenhauses eine vierwöchige Therapieeinheit im gruppentherapeutischen Setting. Im Rahmen der Theorieeinheiten erfolgt je Modulblock zunächst die Vermittlung von ernährungsspezifischem Wissen unter Perspektivierung von achtsamkeitsbasierten, handlungsbezogenen, emotionalen sowie kognitiven Fertigkeiten. Aufbauend auf den theoretisch erlernten Inhalten werden Patient:innen bei der praktischen Erprobung des gewonnenen Wissens durch die Zubereitung von Mahlzeiten therapeutisch begleitet. In einer Prä-Post-Messung über drei Messzeitpunkte erfolgt zu Beginn und nach Abschluss der vierwöchigen ernährungstherapeutischen Intervention sowie 12 Wochen nach Entlassung die Erhebung von achtsamkeitsbasierten Faktoren im Kontext der Ernährung sowie Veränderungen des Ernährungsmusters hin zu einem gesundheitsförderlichen Essverhalten und mögliche Auswirkungen auf die psychische Belastung. Es erfolgt entlang validierter Messverfahren der Einsatz von modifizierten Fragebögen zur Erfassung von achtsamen und intuitiven Ernährungsverhaltensweisen, Ernährungsgewohnheiten und -problemen sowie diagnoseübergreifend der allgemeinen psychischen Belastung [4][5][6]. Die wissenschaftliche Erhebung beginnt ab 01/2024. Die langfristige Etablierung einer Kontrollgruppe zur Erfassung von Wirkweisen der Ernährungstherapie ist geplant. Das geplante Messinstrument durchläuft aktuell eine Pre-Testphase.

Ablauf der Ernährungstherapie



Theoretische Einheit
 Praktische Einheit

Abb. 1: Zyklischer Ablauf der ernährungstherapeutischen Interventionsmodule.

Tab. 1: Teilnehmende Stationen an der Ernährungstherapie.

Teilnehmende Fachbereiche, Behandlungssetting und -schwerpunkt.

Station / Bereich	Setting	Behandlungsschwerpunkt
Tagesklinik für Männer	teilstationär	Affektive Störungen & Angsterkrankungen
Gerontopsychiatrie	stationär / offen	Dementielle Erkrankungen
Allgemeinpsychiatrie	stationär / offen	Affektive Störungen Schizophreniforme Erkrankungen
Traumatherapie	stationär / offen	Traumafolgestörungen

Literatur

[1] Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde. (2019). *S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen*. (2. Aufl.). Berlin: Springer. doi:10.1007/978-3-662-58284-8 [2] Kornacka, M., Czepczor-Bernat, K., Napieralski, P., & Brytek-Matera, A. (2021). Rumination, mood, and maladaptive eating behaviors in overweight and healthy populations. *Eating and weight disorders : EWD*, 26(1), 273–285. doi:10.1007/s40519-020-00857-z [3] Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272–283. https://doi.org/10.1017/S0954422417000154 [4] Ruzanska, U. A., & Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. *Appetite*, 117, 126–134. doi.org/10.1016/j.appet.2017.06.018 [5] Peitz, D., Schulze, J., & Warschburger, P. (2021). Getting a deeper understanding of mindfulness in the context of eating behavior: Development and validation of the Mindful Eating Inventory. *Appetite*, 159, 105039. doi:10.1016/j.appet.2020.105039. [6] Kleiser, C., Mensink, G., Kurth, B. M., Neuhauser, H., & Schenk, L. (2007). Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund–KiGGS-Migrantenauswertung.



Ergebnisse & Ausblick

Untersucht werden deskriptive sowie inferenzstatistische Zusammenhänge zwischen dem achtsamkeitsbasierten, ernährungstherapeutischen Therapiekonzept, Ernährungsverhalten und psychischer Belastung. Ziel der Ernährungstherapie ist die Verbesserung ernährungsbezogener Kompetenzen sowie die langfristige Adaption gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen zur Schaffung einer verbesserten Salutogenesemöglichkeit. Erste Ergebnisse sollen Implikationen für die praktisch klinische Arbeit mit psychiatrischen Erkrankungen liefern.



✉ cassandra.penkov@wahrendorff.de

