

## **15 ERNÄHRUNGSERKRANKUNGEN**

Eine gesunde Ernährung, das heißt eine Nahrung, in der die notwendigen Substanzen, wie Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralien und Flüssigkeit in genügenden Mengen enthalten sind, spielt eine äußerst wichtige Rolle für unsere Gesundheit.

Die energetischen Bedürfnisse liegen bei ungefähr 2700 Kilokalorien für einen Mann, 2000 Kilokalorien für die Frau, aber erhöhen sich ein wenig bei der Frau während der Schwangerschaft und beim Stillen.

### **15.1 Magersucht (Anorexia nervosa)**

Diese Krankheit ist durch ein systematisches Ablehnen der Nahrung gekennzeichnet. Sie kommt vorwiegend bei jungen Mädchen im Alter zwischen 15 und 25 Jahren vor.

#### **Ursachen**

⇒ nahegehende, familiäre oder berufliche Konflikte.

#### **Symptome**

- ⇒ zunehmende Körperabnahme, das Mädchen kann spindeldürr werden,
- ⇒ Ausbleiben der Regel,
- ⇒ Verstopfung.

### **15.2 Ess-Brech-Sucht (Bulimie)**

Diese Störung des Ernährungsverhaltens ist durch eine unkontrollierbare Notwendigkeit, Nahrung in großen Mengen aufzunehmen, gekennzeichnet. Bei den Patienten handelt es sich um Personen, die gewöhnlich keine „großen Esser“ sind.

Es kann mit zahlreichen psychologischen oder medizinischen Störungen einhergehen und zum Beispiel eine Variante einer anderen Ernährungsstörung, der Anorexia nervosa, darstellen.

### Ursachen

Sie sind meistens psychologisch bedingt:

- ⇒ als Verteidigung gegen eine Depression oder einen Stress: das Essen zielt beispielsweise darauf ab, die Angst zu verringern.

Bei der Anorexia nervosa unterbrechen „Fresskrisen“ manchmal das Fasten, ohne dass die anderen Symptome verschwinden.

### **15.3 Fettleibigkeit**

Fettleibigkeit ist ein Übermaß an Fetten, die in den Zellen der Fettgewebe gespeichert sind und hat als Folge ein zu hohes Gewicht.

### Ursachen

Fettleibigkeit wird immer durch eine übermäßige Energiezufuhr, die über den Bedürfnissen liegt, verursacht.

Genetische und hormonelle Störungen können die übermäßige Energiezufuhr beeinflussen.

Es gibt verschiedene Arten Fettleibigkeit:

- **die Bauchfettleibigkeit**, bei der das Fett an dem oberen Teil des Körpers und am Bauch überwiegt, ist typisch für die männliche Fettleibigkeit;
- **die Oberschenkel-fettleibigkeit**, bei der das Fett an dem unteren Teil des Körpers (Gesäß, Oberschenkel) überwiegt, ist typisch für Frauen;
- **die gemischten Formen** kombinieren die beiden vorherigen Formen.

Die Fettleibigkeit ist ein **Risikofaktor** für verschiedene Erkrankungen:

- ⇒ Arterienerkrankungen,
- ⇒ Herzinsuffizienz,
- ⇒ Bluthochdruck,
- ⇒ Diabetes,
- ⇒ Gicht,
- ⇒ Hyperlipidämie,
- ⇒ Gallensteine.