## Raum für Notizen

**Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**
des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum
Alexandrinenstraße 1-3
44791 Bochum

**LWL-Universitätsklinikum Bochum**
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

# Essverhalten – wie gestalten?

## Eine Information für Patient:innen der Station Psychosomatische Medizin 2

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

## Hilfen bei der Veränderung des Essverhaltens

Das Gefühl für Hunger und Sättigung geht häufig im Verlauf einer Essstörung verloren, weil Gedanken und Gefühle das Essverhalten stark beeinflussen.

Die Essbegleitung beim Frühstück und Mittagessen unterstützt Sie, sich von essgestörten Verhaltensweisen zu distanzieren, z. B. durch praktische Hinweise zur Auswahl der Zusammensetzung und der Portionsgrößen.

Nach dem Frühstück sowie in der begleiteten Nachruhe nach dem Mittagessen findet eine kurze Nachbesprechung der Essens-Situation statt.

Wir möchten Ihnen helfen, gesund zu werden und sich ein gesundes angstfreies Essverhalten zu ermöglichen. Hierfür soll auch die vorliegende Info-Broschüre als Orientierung dienen, wie Sie sich gesund ernähren können.

In den psychotherapeutischen Einzel- und Gruppengesprächen sollten Sie ansprechen, wenn Gedanken und Gefühle Ihnen eine gute Selbstfürsorge auf diesem Weg erschweren.

## Unsere Regeln beim Essen

- Bleiben Sie während der Mahlzeiten am Tisch
- Lebensmittel werden nicht untereinander getauscht, versteckt oder gehortet
- Alle zur Mahlzeit gehörenden Lebensmittel werden probiert
- Haupt-mahlzeiten werden gemeinsam begonnen und beendet
- Nur Salz und Pfeffer zum Würzen verwenden, nicht stark nachwürzen
- Essenszeiten sind verbindlich und begrenzt – halten Sie diese Zeiten ein
- Kein Verdünnen, Strecken, unnötiges Zerkleinern oder Vermischen von Lebensmitteln
- Essen Sie eine ganze Portion und lassen Sie sich beim Portionieren helfen
- Bleiben Sie bei sich und Ihrer Mahlzeit – vergleichen Sie sich nicht mit anderen
- Verwenden Sie normales Besteck und Geschirr
- Verzichten Sie auf Bewertungen des Essens, seines Geschmacks, der eigenen Figur oder Gewichtes
- Max. 2 Gläser Wasser zu einer Mahlzeit

## Möglichkeiten des Kostaufbaus

### Frühstücksvarianten

Vergleichbare Mengen:

- 1 Vollkornbrötchen entspricht 2 Brotscheiben von 35-40 g
- 1 Brotscheibe kann durch 4 gehäufte EL Haferflocken oder 3 gehäufte EL Müsli mit Trockenobst (außer Trockenpflaumen) und Nüssen ersetzt werden

### Basisfrühstück

- 1 Vollkornbrötchen und 1 Scheibe Brot (alternativ 3 Scheiben Brot)
- 20 g Butter oder Margarine
- mit Aufstrich (3-4 TL Marmelade oder Honig) oder Belag
- 40-50 g (2-3 EL) Quark
- 1 Tasse Milch

Die zusätzliche Scheibe Brot kann durch 3 gehäufte EL Müsli mit 150 ml Milch/ Joghurt mit 3,5 % Fettanteil und 1 Portion Obst ersetzt werden.

### Müsli

- 10 gehäufte EL Müsli mit Trockenobst und Nüssen oder 10-15 gehäufte EL Haferflocken (50-60 g)
- 150 g Joghurt (mind. 3,5 % Fettanteil) mit 1 EL Öl oder 1 Glas Vollmilch (nicht fettreduziert)
- 1 Stück Obst oder 1 EL Honig

### Mittagessen

Sie können wählen zwischen

- Vollkostmenü
- Vegetarischem Gericht
- Schweinefleischfreier Kost

Die Portionsgrößen werden im ersten Schritt durch das Pflegeteam vorgegeben. Im weiteren Behandlungsverlauf werden Sie diese unter Anleitung des Pflegeteams selbst abschätzen und zum Ende der Behandlung selbstständig wählen. Der Eintopf am Samstag wird um 1 Scheibe Brot ergänzt.

### Zwischenmahlzeiten

Planen Sie eine Zwischenmahlzeit für den Vormittag, eine für den Nachmittag sowie eine Spätmahlzeit (ca. 20 Uhr) ein. Die Zwischenmahlzeiten sollen vor dem Mittagessen gelistet werden.

Hier einige Beispiele:

- 1 Tasse Kakao (3 TL Pulver, Vollmilch)
- 150 g Sahnejoghurt
- 1 Nuss-Müsli-Riegel
- 1 Portion Apfelquark (80 g Quark, 100 g Apfelmus, 10 g Zucker, etwas Mineralwasser)
- Müsli (siehe Frühstück)

Bei Schwierigkeiten bei der Auswahl geeigneter Nahrungsmittel und/oder Portionsgrößen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

### Abendbrot

- 3 Scheiben Brot
- 20 g Butter oder Margarine
- 100-120 g Tellerbelag bestehend aus Käse, Wurst, vegetarischem Aufstrich
- 1 Handvoll Gemüsebeilage wie Gurke oder Tomate



## Der Umgang mit Lebensmitteln und dem Thema Essverhalten

Alle Patient:innen des Essstörungs-Settings nehmen an allen Hauptmahlzeiten teil. Die Zwischenmahlzeiten planen Sie selbst in den Tagesverlauf ein. Wurde ärztlicherseits die ergänzende Einnahme einer Flüssignahrung angeordnet, gilt die Teilnahme an den Zwischenmahlzeiten als verpflichtend. Hier dürfen Sie natürlich die Flüssignahrung gegen andere Lebensmittel, die mindestens den gleichen Kaloriengehalt haben, austauschen.

Lebensmittel werden nur in der Küche aufbewahrt. Die Regeln der Krankenhaushygiene sind dabei zu beachten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

Essensreste werden zügig in die dafür vorgesehenen Behältnisse entsorgt.

Beziehen Sie Ihre Mitpatient:innen, Angehörigen oder Freund:innen nicht in die eigene Essproblematik ein. Bitten Sie z. B. Mitpatient:innen nicht, deren Essen abzugeben oder Lebensmittel für Sie zu lagern oder zu entsorgen. Auch sollten Sie Berichte über die Ausgestaltung von Essanfällen unterlassen.

Belasten Sie Ihre Mitpatient:innen nicht durch Bewertungen bezüglich Essen, Figur und Gewicht.

Einzeltherapie und Pflegegespräche sowie die Gruppentherapie unterstützen Sie dabei, sich von der Essstörung zu distanzieren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und gut für sich zu sorgen.

## Eigenverantwortlicher Umgang mit Lebensmitteln

Gerade für die Rückkehr aus der stationären Behandlung in das heimische Umfeld ist ein adäquater eigenverantwortlicher Umgang mit Lebensmitteln sehr wichtig. Dieser wird in der Kochgruppe (mittwochs von 10 Uhr bis 12 Uhr) und in der Backgruppe (freitags von 10 Uhr bis 12 Uhr) eingeübt.

### Was sind „normale“ Mengen?

Nach den Empfehlungen der Gesellschaft für gesunde Ernährung wird Ihnen zur Hauptmahlzeit eine Portion Getreideprodukte bzw. Kartoffeln empfohlen. Diese enthalten vor allem Kohlenhydrate als Hauptenergiequelle, Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine. 3 Scheiben Brot sind ungefähr eine Portion zur Hauptmahlzeit.

Neben einer Portion Fleisch, Fisch oder einer Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen wird empfohlen, täglich weitere 3 Portionen Milch oder Milchprodukte zu verzehren (1 Portion Milch = 250 ml; 1 Portion Joghurt = 1 Becher à 150-250 g). Lebensmittel dieser Gruppe liefern vor allem wertvolles Eiweiß, Fette, Mineralstoffe (insbesondere Calcium und Phosphat), Spurenelemente sowie Vitamine.

Im Rahmen der Wiederherstellung eines gesunden Körpergewichts baut der Körper zunehmend wieder stoffwechselaktives Gewebe auf. Daher ist es völlig normal, wenn Sie im Behandlungsverlauf eine größere Energiemenge für eine weitere Zunahme benötigen.

## Unser gemeinsames Essen

### Wie Sie zu einer ruhigen Atmosphäre beitragen können

- Sie beginnen und beenden die Hauptmahlzeit gemeinsam. Die Essenszeiten sind im Stationsplan angegeben und verbindlich. Bleiben Sie während der Mahlzeit am Tisch. Für das Essen steht Ihnen eine begrenzte Zeit zur Verfügung. Halten Sie diese bitte ein.
- Alle zur Mahlzeit gehörenden Nahrungsmittel werden probiert. Erst wenn Sie Nahrungsmittel erneut kosten und Erfahrungen mit dem Geschmack machen, können Sie beurteilen, ob Sie die Speise mögen.
- Das Essen soll kaum nachgewürzt werden und erst dann, nachdem es probiert wurde. Am Esstisch sind als Gewürze nur Salz und Pfeffer erwünscht.
- Nahrungsmittel werden untereinander nicht getauscht.
- Verzichten Sie auf Bewertungen über das Essen, seinen Geschmack oder über Figur und Gewicht. Konzentrieren Sie sich auf die eigene Mahlzeit. Vergleiche mit anderen können Sie selbst oder andere beim Essen stören.
- Es ist empfehlenswert, von Beginn an eine normale Portion zu essen. In dieser Info-Broschüre werden Sie Hinweise zu adäquaten Portionsgrößen finden. Beim Frühstück sowie beim Mittagessen erhalten Sie zu Therapiebeginn durch das Pflegepersonal Unterstützung bei der Bestimmung der richtigen Portionsgröße.
- Häufig werden im Rahmen einer Essstörung Rituale (z. B. Zerkleinern in kleine Stücke) entwickelt. Da auch dies die Essstörung aufrecht erhält, sollten Sie darauf verzichten.
- Das Trinken während des Essens ist auf zwei Gläser beschränkt.
- Die Nachruhe beginnt direkt nach dem Essen.