

Zucker und Bulimie

Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen

Die Fakten

Knapp zwei Drittel aller Mädchen haben bis zum 18. Lebensjahr mindestens einmal eine Diät zur Gewichtsreduzierung gemacht. Nach Schätzungen leiden in Deutschland etwa 12 Prozent aller Frauen zwischen dem 15. und 35. Lebensjahr unter einer Essstörung. Immer mehr Männer sind betroffen – Tendenz steigend. Die aktuellen Heilungsquoten liegen nach Angaben der Universität Ulm bei ca. 30% – zwei Drittel der Erkrankten konnte bisher nicht geholfen werden.

Die Legenden

Viele Frauen wissen viel über Essen, aber sie wissen wenig darüber, warum und unter welchen Umständen der menschliche Appetit so entgleist, dass er „seinen“ Menschen veranlasst, 5 – 10.000 Kalorien zu verzehren. Sie versuchen, ihr Essverhalten zu kontrollieren, und benutzen dazu die alte Kalorienlehre – die das Problem verschlimmert. Auch die „Low Fat“-Theorie kann zu Heißhungerattacken beitragen, weil sie einen Rückkopplungsprozess auslöst, der zur Gier auf mehr Fett und mehr Zucker beiträgt.

Die Ursachen

Der Mythos des Schlankeitswahns als Ursache von Bulimie ist längst überholt. Heißhungerattacken entstehen durch einen Mangel des Botenstoffs Serotonin im Gehirn. Frauen, die Bulimie praktizieren, essen während ihrer Attacken häufig Süßigkeiten, raffinierte Kohlenhydrate oder Fett. Zucker hilft kurzfristig beim Aufbau von Serotonin – auch dann, wenn er wieder erbrochen wird. Zucker kann süchtig machen.

Auf der Basis neuester Forschungsergebnisse aus den USA wird hier der Zusammenhang zwischen dem Neurotransmitter Serotonin, Heißhungeranfällen und einer falschen Ernährung dargestellt.

Die Lösungen

Was hilft, um aus dem Teufelskreis auszusteigen? Was kann man essen – ohne Gewichtszunahme? Die Autorin hat in jahrelanger Arbeit mit betroffenen Frauen nicht nur den Zusammenhang zwischen bulimischen Attacken und Serotoninmangel, Essverhalten, Stress und sozialen Beziehungen erforscht, sondern gibt konkrete Tipps für eine erfolgreich stabilisierende, zucker- und weißmehlfreie Ernährung und beschreibt weitere unterstützende Maßnahmen.

Die Autorin

Inke Jochims, Jahrgang 1963, M.A., ist Heilpraktikerin, Inhaberin des Europäischen Zertifikats für Psychotherapie und arbeitet in eigener Praxis in Berlin-Friedenau. Sie ist ausgebildet in NLP, Hypnotherapie und Transaktionsanalyse. Anfang 2003 gründete sie den Hedwig-Verlag, der auf innovative Bücher aus den Bereichen Ernährung, Botenstoffe, Sucht und Hypnose spezialisiert ist.