

Lebensmittelallergien und -Unverträglichkeiten: Psychologische Aspekte

Wer Menschen begleitet, die unter Lebensmittel-Allergien oder unter Lebensmittel-Unverträglichkeiten leiden, kann beobachten, dass Essen und Psyche eng zusammenhängen. Essen ist ein sehr sensibler Punkt, denn Essen und Psyche sind stark aneinander gekoppelt. So belasten Allergien und Unverträglichkeiten die Psyche und das damit verbundene Wohlbefinden stets mit. Das reicht von Unwohlsein, Erschöpfungszuständen, erhöhter Reizbarkeit und Nervosität bis hin zu Minderwertigkeitsgefühlen oder Versagensängsten. Löst eine Allergie oder Unverträglichkeit auch noch sichtbare Symptome aus, kommen oft Schamgefühle, Rückzugstendenzen und Angst vor Isolation dazu. Das beeinflusst die Beziehungen zu anderen erheblich und vermindert die Lebensqualität.

Im Zentrum einer Begleitung steht darum die Frage, wie genau die Verknüpfungen zwischen Essen, psychoemotionalem und psychosozialen Geschehen die Lebensqualität und das Wohlbefinden beeinflussen. Diese Aspekte gilt es über die nahrungsmittelinduzierten Empfehlungen hinaus mit einzubeziehen sowie achtsam zu differenzieren, inwiefern sich hinter diesen Symptomen eine Essstörung, ein drohendes Burnout, eine Depression oder allenfalls eine Angststörung abzeichnet. Frühzeitig gilt es bei Bedarf das interdisziplinäre Zusammenspiel verschiedener Begleitpersonen mit aufzugleisen. In diesem Referat werden nebst der Beleuchtung dieser Gesichtspunkte auch alltagstaugliche, psychologische Massnahmen und Bewältigungsstrategien für die Praxis aufgezeigt. Diese sollen den Krankheitsverlauf entlasten und den Blick vermehrt auf mögliche Ressourcen und neue, allenfalls bisher unentdeckte Lösungswege lenken.

Les allergies et intolérances alimentaires: aspects psychologiques

Toute personne qui accompagne des individus souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires constatera que l'alimentation et le psychisme sont étroitement liés. L'alimentation est un point très sensible, en étroite liaison avec le psychisme. Allergies et intolérances affectent l'état psychique, donc le bien-être. Cela peut aller de l'indisposition à des états d'épuisement, avec augmentation de l'irritabilité et de la nervosité, voire entraîner un sentiment d'infériorité ou un manque de confiance en soi. Quand une allergie ou une intolérance déclenchent des symptômes visibles, elle s'accompagne souvent d'un sentiment de honte, de tendances au retrait social, voire d'une peur de l'isolement. Cela influe beaucoup sur les relations avec les autres et dégrade la qualité de vie.

Tout accompagnement doit être axé sur la question de savoir si et comment exactement les relations entre l'alimentation et les événements psychoémotionnels et psychosociaux influencent la qualité de vie et le bien-être. Ces aspects doivent être pris en compte au-delà des recommandations induites sur l'alimentation, l'idée étant de veiller à discerner si ces symptômes annoncent un trouble alimentaire, la menace d'un burnout, une dépression ou un quelconque trouble d'anxiété. Si besoin, il convient d'initier à temps une coopération interdisciplinaire entre les différents acteurs qui suivent la personne allergique. Outre un éclairage sur ces points de vue, cette intervention présente aussi des mesures psychologiques et adaptées au quotidien, ainsi que des stratégies utiles pour gérer pratiquement la situation. Ces conseils visent à atténuer l'évolution de la maladie et à orienter le regard vers d'éventuelles ressources et des solutions nouvelles qui n'ont peut-être pas encore été découvertes.

Helena Kistler-Elmer, dipl. Ernährungsberaterin HF

Helena Kistler-Elmer ist diplomierte Ernährungsberaterin FH mit psychologischer Weiterbildung und verfügt über langjährige, umfassende Praxiserfahrung. Seit 1998 ist sie selbständig und führt seit Dezember 2013 die Fit4food GmbH in Lachen. Sie ist in eigener Praxis sowie im Stoffwechselzentrum STEPS in Biel als ganzheitliche Ernährungsberaterin tätig. Zudem ist sie Fachleiterin und Ausbilderin im Lehrgang «Ernährungs-Psychologische Beratung IKP» am IKP Institut für körperzentrierte Psychotherapie in Zürich. Daneben führt sie Projektaufträge im Gesundheitswesen nach individueller Anfrage aus und ist freischaffende Ernährungsexpertin bei Radio 1 und SRF 1.

Helena Kistler-Elmer, diététicienne dipl. ES

Helena Kistler-Elmer est diététicienne diplômée ES. Elle a suivi une formation professionnelle en psychologie et a à son actif une riche et longue expérience sur le terrain. Depuis 1998, elle est indépendante et dirige depuis décembre 2013 l'entreprise Fit4food GmbH à Lachen. Elle exerce en tant que diététicienne dans son propre cabinet ainsi qu'au Centre de métabolisme STEPS à Bienne. Elle est aussi responsable et formatrice du cursus de conseil psychologique en diététique (Ernährungs-Psychologische Beratung IKP) de l'IKP (Institut für körperzentrierte Psychotherapie / institut de psychothérapie axée sur le corps) à Zurich. Enfin, sur demande individuelle, elle dirige des projets dans le domaine de la santé et elle est experte indépendante en nutrition à Radio 1 et SRF 1.

Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten

Psychologische Aspekte



Helena Kistler-Elmer
dipl. Ernährungsberaterin FH
Fit4food GmbH – Lachen (SZ)

Inhalt



- Stand der Forschung
- Ausgangslage im Beratungssetting
- Ganzheitliche Modelle in der ernährungspsychologischen Beratung
- Strategien im Beratungssetting
- Ausklang

Stand der Forschung



Bis dato gibt es wenige Studien mit sehr unterschiedlichen Aussagen.

Als Beispiel:

- Psychosoziale Faktoren haben einen geringen Einfluss auf die Genese, aber deutlich auf den Verlauf.
- Stress kann zur Krankheitsaktivierung führen.
- Bewältigungsstrategien haben Einfluss auf den Krankheitsverlauf.
- Es sind keine spezifischen Persönlichkeitsmerkmale eruierbar.

Stand der Forschung



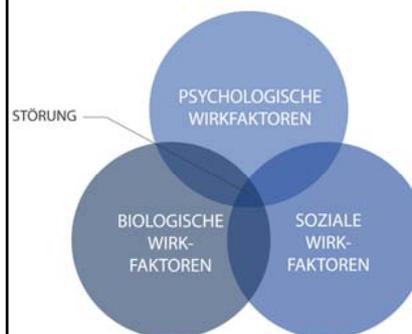
- **Leitlinien der DGVS Deutschland:**
«Das Gefühl gut informiert zu sein, wirkt sich positiv auf das subjektive Befinden und die Lebensqualität aus.»
- **Leitlinien Psychosom. Dermatologie (D):**
«Eine psychische Auslösung von Lebensmittel-Intoleranzen konnte bisher nicht gezeigt werden, wird aber vermutet.»

Fact aus der Praxis ist:



- ➔ Essen und Psyche hängen eng zusammen.
- ➔ Essen ist ein sehr sensibler Punkt, denn Essen und Psyche sind stark aneinander gekoppelt.
- ➔ Allergien und Unverträglichkeiten belasten die Psyche und das Wohlbefinden stets mit.
- ➔ Verschiedene Folgen zeigen sich nebst der somatischen Symptomatik auf der psychosozialen Ebene.

Bio-Psycho-Soziale Modell (nach George L. Engel):



«Biologisches, Psychisches und Soziales sind Teile eines Ganzen, die miteinander interagieren und sich gegenseitig beeinflussen.»

Ausgangslage im Beratungssetting



Ausgangslage im Beratungssetting

Belastungen durch die Erkrankung:

- Diagnostik
- Ungewissheit des Verlaufs
- Lebensbedrohung
- Unberechenbarkeit der Unverträglichkeitsreaktionen
- Komorbidität
- Unwohlsein



Ausgangslage im Beratungssetting

Belastungen durch die Erkrankung:

- Erschöpfungszustände
- Erhöhte Reizbarkeit
- Nervosität
- Minderwertigkeitsgefühle
- Versagensängste



Ausgangslage im Beratungssetting

Belastungen durch die Erkrankung: mit zusätzlich sichtbaren Symptomen:

- Schamgefühle
- Rückzugstendenzen
- Angst vor Isolation
- Selbstwertgefühl ↓



Schwerpunktthema: ANGST



ANGST...
.... ist eine normale lebensnotwendige Reaktion.

ANGST...
....hat eine körperliche, psychische und soziale Komponente (Teufelskreislauf).

ANGST...
.... führt zu Vermeidungsverhalten.

ANGST...
.... macht sprachlos.

Schwerpunktthema: ANGST



Häufige Aussagen von Klienten:

- «Ich fühle mich nicht ernst genommen.»
- «Ich fürchte mich das Haus zu verlassen.»
- «Ich esse immer weniger gerne ausser Haus.»
- «Ich weiss nicht, ob ich meine beruflichen Aufgaben noch schaffe.»
- «Ich wage kaum noch in den Spiegel zu schauen.»
- «Ich habe Angst ausgegrenzt zu werden.»
- «Ich habe Angst vor der Angst.»

➔ Die Angst hat viele Gesichter, manchmal auch keines.

➔ **Wichtig:** Angst thematisieren und zulassen.

Achtsam sein in der Beratung!

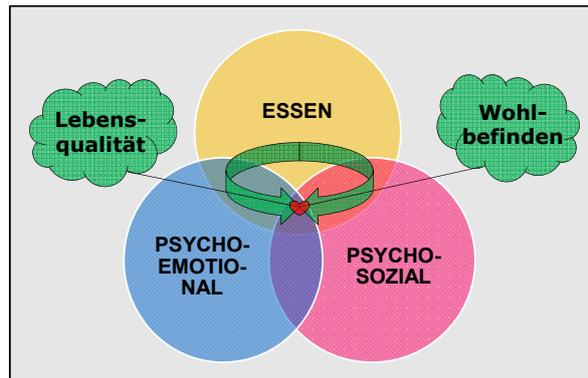
Es gilt zu differenzieren:

Inwiefern verbirgt sich beim Klienten bereits eine Angststörung?

Oder auch eine Essstörung, ein drohendes Burnout oder eine Depression?

- Bei Bedarf frühzeitiges Aufgleisen eines interdisziplinären Zusammenspiels von weiteren Fachkräften aus dem Bereich Medizin, Psychotherapie oder Psychiatrie.

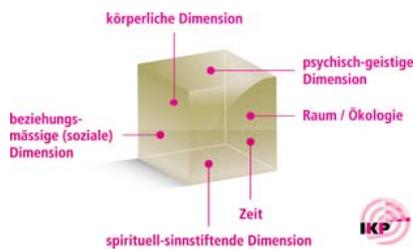
Wo sind die Verknüpfungen?



Ganzheitliches Modell in der ernährungs-psychologischen Beratung

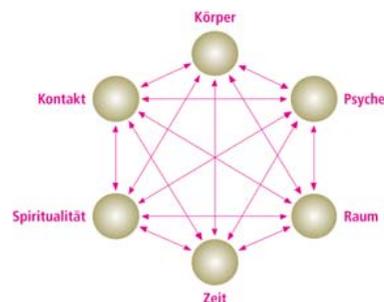
Der Ganzheitliche Ansatz von Dr. Yvonne Maurer
Anthropologisches Würfelmodell IKP®:

Einheit und Interdependenz aller 6 Lebensdimensionen



Ganzheitliches Modell in der ernährungs-psychologischen Beratung

IKP-Ansatz von Frau Dr. Yvonne Maurer
Anthropologisches Sechskreismodell (Hexagon) IKP®:
Interdimensionales Shiften als lebendige Vielfalt



Die 6 Dimensionen in Bezug auf das Essverhalten



Strategien im Beratungssetting:

- Achtsame Anamnese und Diagnostik
- Aufmerksamkeit auf folgende Punkte:
 - Verknüpfungen der psychosozialen und psychoemotionalen Faktoren erfassen (analog eines ganzheitlichen Modells)
 - Sprache, Haltung und den Bezug zur Erkrankung wahrnehmen. Beispiele: wo wird was abgelehnt? wo sind die Widersprüche? Aggressionsthematik?
 - Ressourcen heraushören. Beispiele: wo lässt sich Vertrauen schaffen im Sinne von beschwerdefreien Momenten, angstfreien Bereichen?

Strategien im Beratungssetting:

- Ziele dieser Punkte:
 - Optimierung der Krankheitsverarbeitung (Coping)
 - Emotionale Unterstützung (Compliance ↑)
 - Klärung/Versöhnung von Konfliktbereichen (seelisch & körperlich)
 - Stärken und Kräfte sammeln für das Einleiten von Stressmanagement und Entspannungsverfahren
 - Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität

Strategien im Beratungssetting:

Im Zentrum steht die Krankheitsbewältigung:

«Sie bezeichnet das Bemühen, bereits bestehende oder zu erwartende Belastungen durch die Krankheit **innerpsychisch** (emotional/kognitiv) oder durch **zielgerichtetes Handeln** zu **reduzieren, auszugleichen** oder zu **verarbeiten**.»



(Heim, 1988)

Zusammenfassend:



- Es braucht eine solide Abklärung, bei Bedarf mit Einbezug einer interdisziplinären Zusammenarbeit.
- Es ist die Vermittlung eines psycho-somatischen, ganzheitlichen Modells nötig.
- Der Klient soll die Verantwortung auf allen Ebenen für sich übernehmen können (körperlich, seelisch, emotional).

Zusammenfassend:



- Gemeinsam orientiert man sich an dem «was möglich» ist und arbeitet ressourcenorientiert an den Schwerpunkten.
 - *weg vom Problem – hin zur Lösung.*
- Die Lebensqualität und das Wohlbefinden sollen sich schrittweise verbessern.
 - Als Beispiele:
 - *Wirksam von der Belastung zur Entlastung*
 - *Genussfähigkeit steigern*
 - *Vertrauen in sich selbst und den Körper finden*

Als psychologische «Basic» gilt:

- Einfühlsames, aktives Zuhören
- Bedingungslose Wertschätzung
- Akzeptanz
- Grundverständnis für die Zusammenhänge von Körper und Psyche (z.B. als körperzentrierter Ansatz)



«Die höchste Stufe des Zuhörens ist es, dem Gegenüber die Unterstützung zur Selbstklärung zu gewähren.»

Christoph Thomann & Friedemann Schulz von Thun

