



Essverhalten

Psychologische Regulatoren

Hunger

Das Essverhalten wird durch das Zusammenspiel körperlicher, psychologischer und sozialer Faktoren gesteuert. Frühere Annahmen, dass Magenkontraktionen allein Hunger auslösen, gelten heute als überholt. Wichtiger sind Stoffwechselprozesse wie ein sinkender Blutzuckerspiegel, hormonelle Veränderungen sowie Energieverluste durch Kälte oder körperliche Aktivität.

Auch das Gehirn, insbesondere der Hypothalamus, spielt eine zentrale Rolle. Er verarbeitet Signale zur Hunger- und Sättigungsregulation. Sinneseindrücke wie Geruch, Geschmack oder Aussehen der Speisen beeinflussen zusätzlich das Essverhalten.

Das Drei-Komponenten-Modell (siehe Abbildung) beschreibt drei Einflussbereiche: innere und äußere Reize sowie kognitive Bewertungen. Bei Säuglingen steuern vor allem innere Signale wie Hunger die Nahrungsaufnahme. Dann entwickelt sich die Bedeutung der äußeren Bedingungen (Nahrungsangebot und Umgebung), und mit zunehmendem Lebensalter wächst die Bedeutung kognitiver Einstellungen, die das Essverhalten bestimmen.

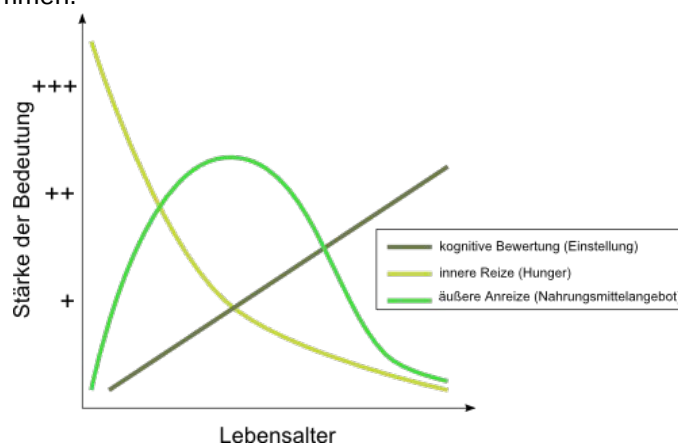


Abbildung 1: Das Drei-Komponenten-Modell; Quelle: Pudel, V. und Westhöfer, J. (2003)

Da viele Prozesse gleichzeitig wirken und individuell unterschiedlich ausgeprägt sind, lässt sich Hunger nicht durch einen einzelnen Faktor erklären.

Durst

Das Trinkverhalten lässt sich in zwei Hauptkategorien einteilen:

- **Homöostatisches Trinken:** Der Körper gleicht den Wasserhaushalt nach Flüssigkeitsentzug oder -verlust aus. Innere Signale lösen das Durstgefühl aus und führen zur gezielten Flüssigkeitsaufnahme, um den ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt im Körper wiederherzustellen.
- **Nicht-homöostatisches Trinken:** Gewohnheiten und Lernprozesse bestimmen, wann und wie wir trinken, unabhängig von akutem Flüssigkeitsbedarf. So trinken viele Menschen während der Mahlzeiten vorsorglich, um einem späteren Wasserbedarf vorzubeugen. Dieses Verhalten wird als „antizipatorisches Trinken“ bezeichnet.

Präferenz und Aversion

Vorlieben und Abneigungen beim Essen entstehen durch ein Zusammenspiel von genetischen und Umweltfaktoren. Genetisch bedingt sind beispielsweise die Vorlieben für Süßes und Salziges. Während Neugeborene süße Flüssigkeiten bevorzugen, entwickelt sich die Salzpräferenz erst später. Mit dem Alter nimmt die Empfindlichkeit für Geschmack ab, wodurch intensivere Aromen bevorzugt werden.

Erfahrungen, soziale Einflüsse und kulturelle Prägungen formen das Essverhalten zusätzlich. Kinder übernehmen Vorlieben von Bezugspersonen, reagieren auf Belohnungen und werden durch Kultur sowie soziale Zugehörigkeit beeinflusst. Wiederholter Kontakt mit bestimmten Speisen verstärkt Vorlieben (Mere-Exposure-Effekt), während zu häufiges Essen einer Speise die Lust darauf vorübergehend mindern kann (spezifisch-sensorische Sättigung).

Aversionen richten sich gegen unangenehm schmeckende, ungeeignete, gefährliche oder ekelerregende Lebensmittel. Diese entstehen oft durch negative Erfahrungen wie Übelkeit und können sich auf ähnliche Lebensmittel ausdehnen.

Sinne

Bei der Nahrungsaufnahme beeinflussen verschiedene Sinne unser Essverhalten. Während beim Essen vor allem Geschmack und Geruch eine Rolle spielen, zählt beim Einkauf vor allem das Aussehen.

- **Aussehen:** Bei der Auswahl von Lebensmitteln werden durch das Aussehen Geschmack, Verträglichkeit, Bekömmlichkeit und Frische eingeschätzt. Beispielsweise wird Rot oft mit „fruchtig/süß“ und Grün mit „frisch“ assoziiert. Diese Zuordnungen beruhen auf individuellen Erfahrungen und beeinflussen die Präferenz.
- **Textur:** Lebensmittel werden auch über ihre Konsistenz wahrgenommen. Die Textur wird im Mund beim Kauen und Beißen, aber auch visuell und akustisch erfasst. Feste, knackige oder cremige Speisen werden häufig bevorzugt, während schleimige oder zähe Konsistenzen meist abgelehnt werden. Die jeweilige Vorliebe kann auch stimmungsabhängig sein.
- **Symbolgehalt:** Lebensmittel erfüllen neben der Nährstoffversorgung auch symbolische Funktionen. Sie können Sicherheit geben, Lust bereiten, gesellschaftliche Geltung ausdrücken oder Zugehörigkeit signalisieren.

Beeinflussung des Essverhaltens

Setpoint-Theorie

Der Setpoint ist ein biologisch festgelegtes Körpergewicht, das der Körper durch Regulierung von Energieaufnahme und -verbrauch stabil hält. Kleine Kalorienschwankungen beeinflussen das Gewicht kaum, da sich der Stoffwechsel anpasst. Dies erschwert dauerhaften Gewichtsverlust und erklärt den Jo-Jo-Effekt. Die Theorie berücksichtigt jedoch nicht ausreichend, dass sich der Energiebedarf mit Veränderungen der Körperzusammensetzung ändert.

Gezügeltes Essverhalten

Gezügeltes Essverhalten beschreibt das bewusste Einschränken der Nahrungsaufnahme, meist mit dem Ziel, das Körpergewicht zu halten oder zu reduzieren. Dabei erfolgt die Steuerung nicht über Hunger oder Sättigung, sondern über kognitive Kontrolle. Häufig zeigt sich dieses Muster in wiederholten Diätphasen oder dauerhaftem Verzicht. Gezügelte Esser bevorzugen oft kalorienarme Lebensmittel und vermeiden Fett und Zucker. Studien belegen, dass sie in negativer Stimmung häufiger mehr essen und stärker auf äußere Reize wie Essensangebote oder Stress reagieren. Obwohl diese Form der Kontrolle in der Adipositas-Therapie hilfreich sein kann, zeigen sich auch Risiken. Je stärker das Verhalten ausgeprägt ist, desto eher treten Heißhunger, Essanfälle oder eine gestörte Beziehung zum Essen auf. Wichtig ist der Unterschied zwischen flexibler und rigider Kontrolle: Flexible Strategien (z.B. realistische Portionsziele, Ausnahmen erlauben) sind mit besseren Ergebnissen verbunden, starre Verbote erhöhen das Risiko für Heißhunger und Essanfälle.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

Auf unserer DEBInet-Website finden Sie als Tool einen [Essverhaltenscheck](#) mit einer Reihe von Fragen zu Verhaltensweisen, Einstellungen und Gewohnheiten, die mit der Ernährung verbunden sind.

Ausführlichere Informationen zu den Esstypen und der Ernährungserziehung erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Essverhalten, <https://www.ernaehrung.de/tipps/essverhalten/>