

# Is(s)t das noch gesund?

## Ein Stadt-Land Vergleich zur Prävalenz von Orthorexia nervosa bei Jugendlichen

Siegfried Kajsja

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB16

### Einleitung

Eine ausgewogene Ernährung gilt als Grundvoraussetzung für einen gesunden Lebensstil und der Erhaltung der Gesundheit. Wenn sich Personen zu sehr auf eine gesundheitsbewusste Ernährung fixieren und die Lebensmittelauswahl stark einschränken, kann dies zu einem pathologisch rigidem Essverhalten mit selbstimplementierten Regeln führen. Als Folge der unausgewogenen Ernährung können Mangelerscheinungen entstehen und es kann zur Gewichtsabnahme oder zu psychischen Auswirkungen kommen. Dieses Phänomen ist in wissenschaftlichen Artikeln unter dem Namen Orthorexia Nervosa (ON) bekannt. Das Phänomen der ON ist noch unzureichend geklärt und wird in diversen Studien erforscht. Aktuell kann eine Tendenz der ON mit verschiedenen Fragebogen untersucht werden. Darunter befindet sich der ORTHO-15- Fragebogen, welcher in den Studien zur ON häufig verwendet wird [1,2,3,6]. In der aktuellen Studienlage zur ON wurde die geografische Lage des Lebensraumes nicht oder nur selten berücksichtigt [6]. Es besteht das Interesse, neue Erkenntnisse bezüglich ON Prävalenzen zu erhalten [1]. Ziel dieser Bachelorthesis war es daher, das Phänomen systematisch zu untersuchen und verlässliche Daten zu sammeln. Die quantitative Untersuchung zur Prävalenz und geografischen Tendenz der ON kann mögliche Unterschiede aufzeigen und zum allgemeinen Verständnis der ON beitragen.



Abbildung 1: Schematische Darstellung der Fixation der ON auf gesunde Lebensmittel und Verbote auf subjektiv eingeschätzte ungesunde Lebensmittel

### Fragestellung

Besteht ein Unterschied in der Prävalenz der ON bei Jugendlichen (15-21 Jahre alt) in ländlicher und städtischer Umgebung?

### Methodik

Die quantitative Untersuchung diente dem Zweck, ob ein Unterschied in der Tendenz einer ON bei städtisch und ländlich lebenden Jugendlichen zu finden ist. Dafür wurden in einer Onlineumfrage Gymnasiasten und Gymnasiastinnen im Raum Basel zwischen 18 und 21 Jahren zur ON-Tendenz mit dem ORTHO-15-Fragebogen befragt.

### Ergebnisse

Von insgesamt 69 Probanden (42 in der Stadt und 27 auf dem Land) konnte bei 47 Probanden (68.1%) eine Tendenz zur ON nachgewiesen werden. Davon leben 29 in der Stadt und 18 auf dem Land. Mit 69% konnte die ON fast gleichhäufig in der Stadt wie auf dem Land mit 67% nachgewiesen werden. Diese Resultate wurden für die jeweilige Umgebung, also für das Land und die Stadt, einzeln berechnet.

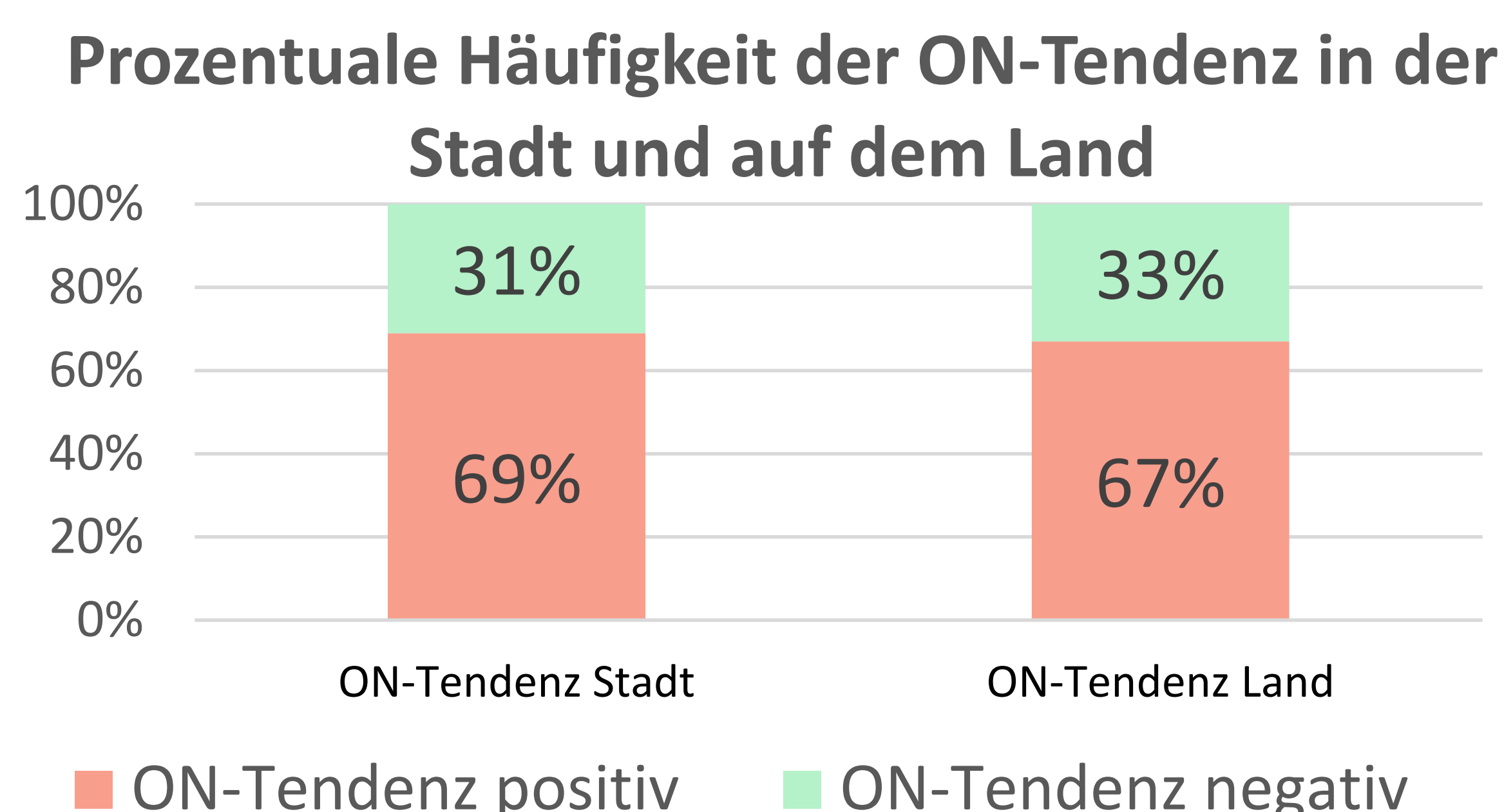


Abbildung 2: Häufigkeit der ON-Tendenz in der Stadt und auf dem Land prozentual auf die Untersuchungspopulation berechnet (n-Stadt= 42, n-Land= 27)

### Quellen

**Literaturverzeichnis:** [1] Cena, H., Barthels, F., Cuzzolaro, M., Bratman, S., Brytek-Matera, A., Dunn, T., . . . Donini, L. M. [Lorenzo] (2018). Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: A narrative review of the literature. *Eating and Weight Disorders* : EWD. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0606-y> [2] Dunn, T., & Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors*, 21, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006> [3] Klotter, C., Depa, J., & Humme, S. (2015). Gesund, gesünder, Orthorexia nervosa: Modekrankheit oder Störungsbild? Eine wissenschaftliche DiskussiWiesbaden: Springer. [4] Missbach, B., Hinterbuchinger, B., Dreiseitl, V., Zellhofer, S., Kurz, C., & König, J. (2015). When Eating Right, Is Measured Wrong! A Validation and Critical Examination of the ORTO-15 Questionnaire in German. *PLoS One*, 10(8), e0135772. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135772> [5] Schnyder, U., Mohler-Kuo, M., Milos, G., & Dermota, P. (2012). Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz, 1–68. [6] Stochel, M., Janas-Kozik, M., Zejda, J., Hrynok, J., Jelonek, I., & Siwiec, A. (2015). Validacja kwestionariusza ORTO-15 w grupie młodzieży miejskiej w wieku 15-21 lat [Validation of ORTO-15 Questionnaire in the group of urban youth aged 15-21]. *Psychiatria polska*, 49(1), 119–134. <https://doi.org/10.12740/PP/25962> [7] Varga, M. [Márta], Dukay-Szabó, S., Túry, F., & van Furth, E. F. (2013). Evidence and gaps in the literature on orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders* : EWD, 18(2), 103–111. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0026-y>  
**Bildnachweis:** **Abbildung 1** Rustic Vegan (2019, May 6). Tasty burger with sauce [Photograph]. Retrieved from <https://unsplash.com/photos/akOrtV3HsFs/info>, Primeau, N. (2018, October 25). Close-up photo of vegetable salad [Photograph]. Retrieved from <https://unsplash.com/photos/-ftWfohtjNw>

### Diskussion

Die hohe Prävalenz der ON kann mit der vermuteten Ungenauigkeit des ORTHO-15 begründet werden, welche auch in anderen Studien bemängelt wird [4]. Die Studienpopulation der Jugendlichen kann tendenziell als eine Risikogruppe für die Entstehung einer ON gesehen werden. Ein Grund für das minim erhöhte Auftreten der ON in der städtischen Umgebung kann mit einem der vermuteten Aspekte für die Entstehung von Essstörungen begründet werden. Es wird vermutet, dass vor allem in urbanen Gegenden das gemeinsame Essen vernachlässigt wird. Die Nahrungsmittel werden vielmehr allein oder unterwegs verzehrt. Diese Änderung der Ernährungsgewohnheiten bedeutet einen negativen Einfluss auf das individuelle Essverhalten [6].

### Schlussfolgerung

Der aktuelle Forschungsstand der ON zeigt, dass der Begriff der ON noch nicht vollständig erforscht ist [1,2,3,4,5,6,7]. Ein möglicher Unterschied zur städtischen und ländlichen Umgebung in der Prävalenz konnte in dieser Untersuchung nicht festgestellt werden.

Ein mögliches Symptom einer ON ist das gestörte Essverhalten, bei dem als Folge die Betroffenen Mangelerscheinungen haben können [3]. Daraus ergibt sich, dass die ON ein potentielles Behandlungsfeld für die Ernährungsberatung bieten kann. Aus diesem Grund ist eine Sensibilisierung der Berufsgruppe auf dieses Phänomen wichtig. Gelingt es der Forschung, auf dem Gebiet der ON weitere Erkenntnisse zu erlangen, würde dies ein besseres Verständnis des potentiellen Krankheitsbildes schaffen und somit geeignete Behandlungsansätze generieren.