

Die Binge-Eating-Disorder oder Binge-Eating-Störung ist eine Essstörung, die durch wiederholte **Essattacken** mit **Verlust** der bewussten **Kontrolle** über das Essverhalten gekennzeichnet ist. Das Gegessene wird allerdings anschließend nicht erbrochen oder durch andere Maßnahmen kompensiert. Die Betroffenen sind daher meist **übergewichtig** und ihre Gedanken sind zwanghaft auf Essen fixiert.

Übergewicht führt zu einer Vielzahl von Komplikationen, die fast alle Organsysteme betreffen und zu einem **erhöhten Risiko** für eine ganze Reihe von **Erkrankungen** führen können.

In ihrem inneren Erleben fühlen sich Betroffene stark eingeschränkt, ihre **Gedanken** sind zwanghaft auf das **Essen fixiert**. Das Gefühl von Hunger und Sättigung ist verloren gegangen, sie fühlen sich zeitweise nicht mehr fähig, ihr Essverhalten zu kontrollieren und oft empfinden sie **Selbstverachtung** und Ablehnung sich selbst und ihrem Körper gegenüber.

Definition

Das Wort „binge“ kommt aus dem Englischen und steht für „Gelage“, eine Situation, in der übermäßig viel gegessen oder getrunken wird. Es handelt sich also um eine **Esssucht ohne kompensatorische Maßnahmen**, denn es wird nicht erbrochen, gehungert oder extremer Sport betrieben.

Die Binge-Eating-Disorder ist als eigenständiges Krankheitsbild – abgrenzbar von der Bulimie, wo auch Essattacken auftreten - erst seit 1994 definiert. In den ICD-10 Kriterien (einem internationalen Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation WHO), ist diese Essstörung noch nicht gesondert erfasst.

Zahlen und Fakten

Hinsichtlich der Häufigkeit von Binge-Eating-Disorder fehlen repräsentative, epidemiologische Daten für Österreich. Internationale Schätzungen gehen davon aus, dass ungefähr zwei Prozent der Bevölkerung an einer Binge-Eating-Disorder leiden. **Frauen** haben eine um eineinhalb höhere Wahrscheinlichkeit als Männer von dieser Essstörung betroffen zu sein. Da es sich um ein relativ neues Krankheitsbild handelt, ist über den Verlauf der Binge-Eating-Störung und über die Verbreitung noch wenig bekannt.



Symptome

- Es kommt zu wiederholten Episoden von „**Essanfällen**“. Hier wird eine bestimmte Nahrungsmenge in einem abgegrenzten Zeitraum (z. B. zwei Stunden) gegessen, die definitiv größer als jene ist, die die meisten Menschen in einem ähnlichen Zeitraum, unter ähnlichen Umständen essen würden. Die „**Essattacken**“ treten über einen Zeitraum von sechs Monaten an mindestens zwei Tagen der Woche auf.
- Während dieser Zeit besteht ein Gefühl des **Kontrollverlustes** über das Essen.

Die Episoden dieser „Anfälle“ treten gemeinsam mit mindestens drei der folgenden Symptome auf:

- Es wird wesentlich **schneller** gegessen als normal.
- Es wird bis zu einem unangenehmen **Völlegefühl** gegessen.
- Es werden große Nahrungsmengen **ohne** körperliches **Hungergefühl** gegessen.
- Aufgrund von Schamgefühlen wegen der Menge wird **allein gegessen**.
- Im Nachhinein treten **Gefühle** von Selbstekel, Depressiertheit oder starker **Schuld** auf.

Folgewirkungen

- **Körperlichen Auswirkungen:** erhöhter Blutdruck, hohes Risiko für Herzerkrankungen, erhöhter Cholesterinspiegel, Nierenschädigungen, erhöhte Schlaganfallgefahr, Arthritis
- **Seelische Auswirkungen:** Stimmungsschwankungen, Depressionen und Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, sozialer Rückzug
- Eventuell **finanzielle Probleme** durch die großen Lebensmittelmengen