

Vom Bissen zum Bewusstsein

Der Einfluss von achtsamkeitsbasierten Ernährungsinterventionen auf Essverhalten, Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge

Autor:innen: Anna Resch, Janik Wiedenhöfer, Brigitte Jenull



Theoretischer Hintergrund

In den letzten Jahren rückten achtsamkeitsbasierte Ernährungsinterventionen in den Fokus, da sie zur Verbesserung unseres Essverhaltens und der Selbstfürsorge beitragen (z.B. Shaw & Cassidy, 2022; Yoon et al., 2022). Gemäß Peitz et al. (2021) wird achtsames Essen als ein multidimensionales Konstrukt definiert, welches die Kernelemente der Achtsamkeit in den ernährungsspezifischen Kontext einbettet und um Faktoren - wie beispielsweise interozeptive Signale - erweitert. Als Wirkmechanismus werden die operant konditionierten Essgewohnheiten zunächst durch Achtsamkeit bewusst gemacht (z.B. „Ich esse Schokolade, wenn ich traurig bin.“), wodurch eine ganzheitliche Evaluation der emotionalen und physischen Konsequenzen möglich wird (z.B. „Danach fühle ich mich eigentlich unwohl.“) und folglich einen selbstfürsorglichen Umgang erleichtert (Brewer et al., 2018). Darüber hinaus gilt Achtsamkeit als Vorbedingung für das Selbstmitgefühl (Neff, 2003). Trotz der Identifikation von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl als ergänzende Wirkmechanismen wurde die Wirksamkeit solcher integrativen Achtsamkeitsprogramme bislang nicht ausreichend untersucht.



Fragestellung

Analyse der Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Ernährungsinterventionen auf adaptives und maladaptives Essverhalten, Wohlbefinden, Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl in nicht-klinischen Erwachsenenpopulationen, insbesondere unter Einbeziehung der Programme Mindful Self-Compassion (Neff & Germer, 2021) und Mindful Self-Care (Cook-Cottone & Guyker, 2018).



Methode

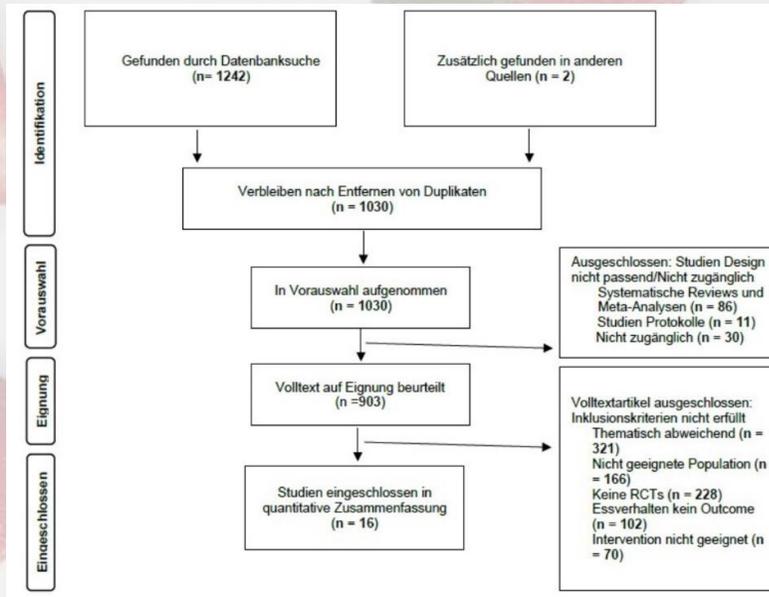
- ❖ Systematischer Review gemäß den PRISMA (Moher et al., 2009) Richtlinien
- ❖ Systematische Durchsicherung von 6 Datenbanken bis einschließlich März 2024
- ❖ Extraktion von Interaktionseffekten (Zeit x Gruppe) zur Beurteilung der Wirksamkeit
- ❖ Evaluation des Verzerrungsrisikos anhand des überarbeiteten Risk of Bias-Tools der Cochrane Collaboration (RoB 2.0; Sterne et al. 2019)
- ❖ Registrierungsnummer Prospero: CRD42024511695



Ergebnisse

- ❖ Inklusion von 16 Studien (siehe Abbildung 1; siehe Tabelle 1)
- ❖ $N = 1680$ ($M_{\text{Alter}} = 39$ Jahre; $M_{\text{BMI}} = 31.85$ kg/m²)
- ❖ Frauenanteil: zwischen 67% und 100%
- ❖ Jede zweite Stichprobe wurde in den USA rekrutiert
- ❖ Interventionen basierten überwiegend auf VT-Programmen (z.B. MB-EAT, ACT)
- ❖ Positive Auswirkungen auf Essverhalten und achtsames Essen
- ❖ Negative Effekte auf Nahrungsmittelrestriktion (z.B. Ward et al., 2023)
- ❖ Teilweise Verbesserungen in der generellen Achtsamkeit
- ❖ Vielversprechende Evidenz für Wohlbefinden, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Abbildung 1
Flow Diagramm des Auswahlprozesses



Anmerkung. Abbildung wurde von Moher et al. (2011) adaptiert.



Diskussion

- ❖ Achtsames Essen ist ein Schlüsselement erfolgreicher Interventionen.
- ❖ Achtsamkeits-Skills generalisieren nicht über die Lebensbereiche (Hulbert-Williams et al., 2014).
- ❖ Restriktives Essverhalten nimmt durch seine hohe Responsivität eine Sonderstellung ein und unterliegt meist Bestrebungen wie dem Gewichtsverlust (Brewer et al., 2018).
- ❖ Die Bedeutung von Konstrukten wie dem „thin ideal“ (McCarthy, 1990) oder der Körperneutralität bedarf daher weiterführender Forschung zur Vermeidung zukünftiger aversiver Effekte.
- ❖ Erste Ergebnisse verweisen auf die zunehmende Bedeutung des Selbstmitgefühls, wohingegen die Selbstfürsorge bislang wenig Berücksichtigung erfährt.



Limitationen

- ❖ Das Sample war im Durchschnitt adipös, mittleren Alters und überwiegend weiblich.
- ❖ Die Studien wurden primär in Ländern mit einem hohen Einkommen durchgeführt.
- ❖ Beinahe alle Studien wiesen einige methodische Mängel in unterschiedlichen Domänen auf.

Literatur & Tabelle 1

