

Beschreibung

Die Bezeichnung Orthorexia nervosa (griechisch: orthos= richtig, orexis= Appetit) steht für einen krankhaften Zwang, sich gesund zu ernähren. Entscheidend ist die Qualität des Essens und nicht die Quantität. Die subjektiv als ungesund eingestufte Nahrung wird dabei strikt vermieden, entsprechend begrenzt ist häufig die Nahrungsauswahl. Viele Betroffene meiden Essen in Gesellschaft oder Speisen, die sie nicht selbst zubereitet haben und isolieren sich dadurch immer mehr.

Orthorektisches Essverhalten kann die Entwicklung anderer Essstörungen begünstigen und durch einseitige Ernährung zu Fehl- und Mangelerscheinungen führen.

Diagnostik

Ärztlicherseits kann Orthorexia nervosa unterschiedlich eingestuft werden: z. B. als Vorstufe einer Magersucht oder als Teilsymptom einer Essstörung.

Merkmale / Symptome

Auf psychischer Ebene treten u.a.

- Symptome von Müdigkeit,
- Konzentrationsschwierigkeiten, sowie
- Depression auf.

Auf körperlicher Ebene kann Untergewicht vorliegen und es können alle Formen von Mangelerscheinungen beobachtet werden.

Therapie

Je nach Ausprägung gehen die genannten Syndrome mit erheblichem Leidensdruck und Kontrollverlust einher. Eine therapeutische Unterstützung ist oftmals notwendig, um den bestehenden Leidensdruck zu verringern sowie zu einem ausgewogenen Essverhalten zurückzufinden.