The background of the entire image is a solid, vibrant blue. Scattered across this background are numerous walnut halves, showing their characteristic light brown, textured, and brain-like surface. The walnuts are positioned at various angles and locations, creating a sense of natural abundance. The main text is centered on the left side of the image, with a dark blue drop shadow behind it.

# FEED YOUR MIND

PSYCHOLOGISCHE  
EINBLICKE IN UNSER  
ERNÄHRUNGSVERHALTEN

# ALL ABOUT FOOD

## ESSEN IST...



### EMOTION

DAS ESSVERHALTEN IST ENG MIT EMOTIONEN VERBUNDEN. ESSEN KANN EINE QUELLE DER FREUDE UND DES GENUSSES SEIN. MAHLZEITEN KÖNNEN GEFÜHLE DER ZUFRIEDENHEIT UND WÄRME AUSLÖSEN. ANDERERSEITS KANN ESSEN AUCH EINE REAKTION AUF NEGATIVE EMOTIONEN SEIN, WIE ETWA STRESS ODER TRAUIGKEIT. DAS PHÄNOMEN DES EMOTIONALEN ESSENS (BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE FÜR EMOTIONALE BELASTUNGEN) VERDEUTLICHT DIE KOMPLEXE BEZIEHUNG ZWISCHEN ESSEN UND GEFÜHLEN. EIN BESSERES VERSTÄNDNIS DIESER VERBINDUNG ERMÖGLICHT NICHT NUR EINE SENSIBLERE HERANGEHENSWEISE AN ESSGEWOHNHEITEN, SONDERN AUCH DIE ENTWICKLUNG VON GESUNDEN STRATEGIEN ZUR EMOTIONSREGULATION.

### ETWAS SOZIALES

ESSEN SPIELT EINE ZENTRALE ROLLE IM SOZIALEN GEFÜGE AUFGRUND SEINER TIEFGREIFENDEN SOZIALEN UND KULTURELLEN IMPLIKATIONEN. DIE GEMEINSAME NAHRUNGSaufnahme ermöGlicht es Menschen, Zeit miteinander zu verbringen, informelle Gespräche zu führen und soziale Netzwerke zu entwickeln. Insgesamt ist Essen somit nicht nur eine physiologische Notwendigkeit, sondern auch ein Mechanismus, der das soziale Gefüge stärkt und menschliche Beziehungen fördert.



# Einflussfaktoren

## • Biologische Faktoren

- Genetik und Physiologie
  - z.B. genetische Prädisposition für Diabetes, Stoffwechselrate, hormonelle Faktoren



## • Psychologische Faktoren

- Gedanken, Gefühle, Verhalten
  - z.B. Umgang mit Stress, Einstellungen in Bezug auf Essen, Selbstbild, Selbstwertgefühl



## • Soziale Faktoren

- Sozioökonomischer Status
  - weniger Ressourcen für ausgewogene Ernährung
- Soziale und kulturelle Normen
  - z.B. familiäre Essgewohnheiten, Schönheitsideale
  - Modelling: Tendenz, sich so zu ernähren wie das soziale Umfeld.
- Sicherheit der sozialen Bindungen
  - Unsichere soziale Bindungen stehen in Zusammenhang mit ungesünderem Essverhalten.



## • Umweltfaktoren

- "Obesogenic Environment" = Umweltfaktoren, die zur Entstehung von Übergewicht beitragen.
  - ständige Verfügbarkeit von leckeren, hochkalorischen Lebensmitteln, keine Notwendigkeit für körperliche Betätigung

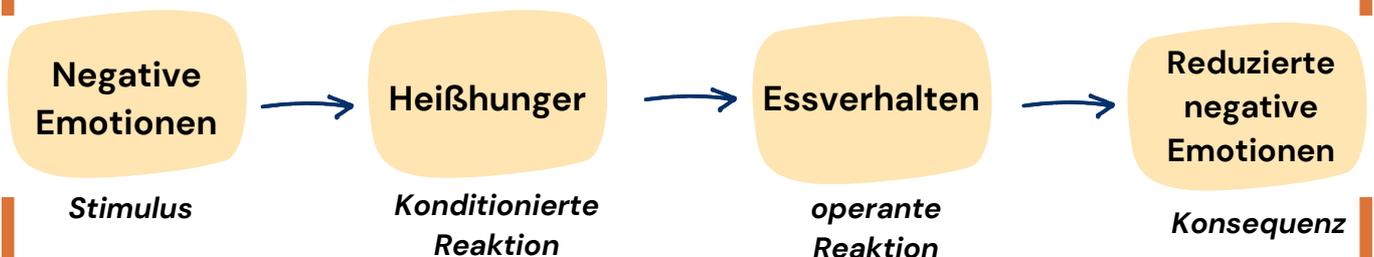


# Emotionales Essen

= Gewohnheit, Nahrungsmittel als Reaktion auf emotionale Zustände zu konsumieren, anstatt aus rein physiologischem Hunger.



## Theorie des emotionalen Essens



... aber welche Faktoren hängen (nicht) davon ab?

### Biologische Faktoren

Wenn Menschen in bestimmten Stimmungen bestimmte Lebensmittel wählen, ist es nicht unbedingt das Gewicht, das Geschlecht oder andere körperliche Gründe, die eine Rolle spielen.

### Situationale Faktoren

wie zum Beispiel aktuelles Stresslevel oder derzeitiges Ausmaß an Hunger können ebenso eine Rolle spielen.

### Individuelle Faktoren

Persönlichkeitsmerkmale, wie zum Beispiel Impulsivität oder emotionale Unterdrückung, können beeinflussen, wie sich negative Stimmungen auf die Wahl von Lebensmitteln und die Menge an Kalorien in stressigen Situationen auswirken.



# Ernährungsempfehlungen

## Europäische Ernährungsrichtlinien (FBDG)

- Vielfalt an Lebensmitteln wird empfohlen
- Gemüse sollte tierischen LM vorgezogen werden
- Frisches Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Essen in angenehmer Umgebung für eine bessere Geschmackswahrnehmung (-> achtsames Essen)
- in regelmäßigen Abständen essen / immer zu den gleichen Uhrzeiten



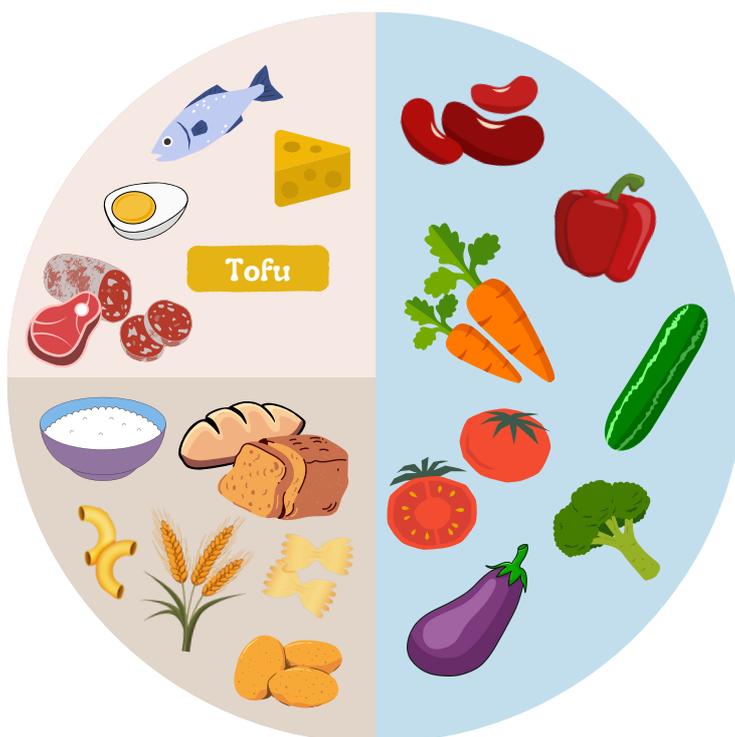
## Empfehlungen für eine gute Nährstoffverteilung

- Fette sollten hauptsächlich in Form von ungehärteten Pflanzenölen verwendet werden. Butter, Schmalz und Fett aus rotem Fleisch sollte wenig verwendet werden.
- Getreide sollte in einer möglichst unverarbeiteten, ballaststoffreichen Form konsumiert werden.
- Der Konsum von raffiniertem Zucker und raffinierter Stärke sollte minimiert werden. Mit Zucker gesüßte Getränke sollten, wenn überhaupt, nur gelegentlich konsumiert werden.
- Obst und Gemüse sollte reichlich konsumiert werden. Vor allem grünes Blattgemüse und orangefarbenes Gemüse sind täglich empfohlen. Das Trinken von Fruchtsäften sollte auf ein kleines Glas pro Tag beschränkt sein.
- Rotes Fleisch sollte, wenn überhaupt, nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden. Nüsse, Hülsenfrüchte, Geflügel und Fisch sind gesündere Alternativen.
- Milchprodukte sind nicht essentiell.
- Der Konsum von Salz sollte niedrig gehalten werden.  
(circa 1500 mg pro Tag)



# Das Tellermodell

Das Tellermodell ist eine anschauliche Methode, um ausgewogene Hauptmahlzeiten zu gestalten. Es zeigt die Lebensmittel, die eine vollständige Mahlzeit bilden und veranschaulicht das empfohlene Verhältnis dieser Lebensmittel auf dem Teller für eine ausgewogene Ernährung. Die genauen Mengen können je nach Art der Lebensmittel und individuellen Bedürfnissen variieren, bieten jedoch eine allgemeine Richtlinie, die für die meisten Erwachsenen gilt.



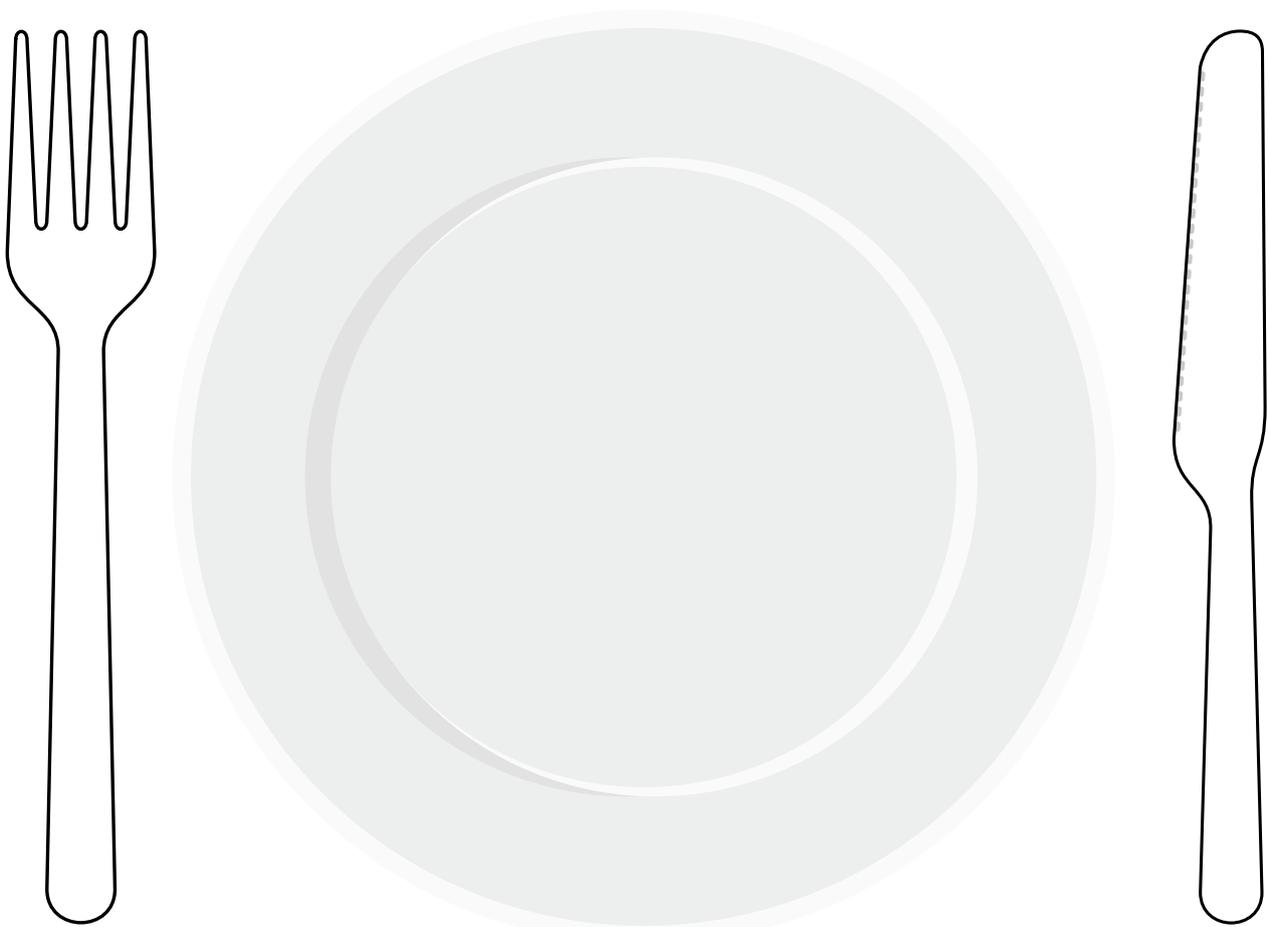
Tipp von uns:

Viele Fertiggerichte wie Pizza oder Lasagne enthalten zwar alle drei Komponenten des Tellermodells, aber das Verhältnis ist nicht optimal: viel Teig, aber wenig Gemüse. Peppe Fertiggerichte auf! Iss eine kleinere Portion und ergänze sie noch mit einem Salat, gegrilltem Gemüse oder Obst als süße Nachspeise!

# Mein optimaler Teller

Personalisiere das Tellermodell, indem du deine häufig verwendeten Lebensmittel auf dem Teller einträgst. Nutze das Modell als Leitfaden, um ein ausgewogenes Verhältnis von Gemüse, Proteinen und Kohlenhydraten zu schaffen.

Experimentiere gerne ein bisschen und passe die Mengen an, um deinen eigenen Präferenzen und ernährungsspezifischen Anforderungen gerecht zu werden. :)



# Soziale Medien



## Allgemeines

- Von Österreicher\*innen zwischen 14 und 29 durchschnittlich 161 min am Tag genutzt
- über 440 Mio. Beiträge zu #food auf Instagram
- 91% der Jugendlichen sehen ernährungsbezogene Beiträge
- Ort für Rezeptideen, Selbstinszenierung, sozialen Austausch, Körperbilder und Diättipps

## Negative Aspekte Sozialer Medien

- Hoher Konsum fördert Körperdysmorphien und Essstörungen
- Falschinformationen hinsichtlich Diäten, Ernährungsweisen oder ungesunder Trends
- Werbepattform für ungesunde Lebensmittel, besonders Kinder betroffen
- Algorithmus zeigt vorrangig und undifferenziert Informationen der Filterblase
- Ablenkungsfaktor beim Essen, verstärkt damit die Kalorienzunahme

## Positive Aspekte Sozialer Medien

- Hilfe und Austausch für/mit Betroffenen von Essstörungen
- Vielzahl an gesunden Inspirationen und Rezepten für abwechslungsreiche Ernährung
- Aufklärung durch Organisationen wie Foodwatch, z.B. über ungesunde oder undurchsichtige Praktiken von Lebensmittelherstellern
- Verbreitungsort für Gesundheitsinterventionen mit Möglichkeit Nutzer\*innen aktiv einzubinden

## Medienkompetenz

- Fähigkeit, Informationen in sozialen Medien kritisch zu analysieren und zu bewerten
- Verständnis über Fehlinformationen und Realitätsverzerrungen auf Social Media
- Wissen über finanzielle Interessen von Unternehmen und Nutzer\*innen



# Achtsames Essen

## Was versteht man unter Achtsamkeit?



- Begriff hat seine Wurzeln im Buddhismus
- beschreibt die Fähigkeit, den Moment/Gedanken/etc. ganz bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen OHNE zu bewerten; d.h. reine Beobachtung
- Autopilot soll bewusst ausgeschaltet werden, sodass wir IM AUGENBLICK LEBEN



## Was versteht man unter achtsamem Essen?

- alle physischen und emotionalen Sinne verwendet, um Essen zu „erfahren“ und zu genießen
- Frage nach dem „Wie esse ich?“ & „Warum esse ich?“ gestellt, anstelle von „Was sollte man essen?“ oder „Wie viel sollte man essen?“ wie bei vielen Diäten
- internaler Zugang

## Was hat achtsames Essen für Auswirkungen?



- weniger impulsives Essen
- geringere Kalorienzufuhr
- Wahl gesünderer Snacks
- Körpersignale (z.B. Sättigung) werden sensibler wahrgenommen
- Überessen kann vermeiden werden
- Essen fungiert als Entspannung
- Freude am Essen wird angeregt
- Fördert Verdauung & Aufnahme von Nährstoffe
- gesünderes Essverhalten



# Achtsames Essen



## Tipps für die Anwendung im Alltag

- Aufmerksamkeit auf das Essen lenken
- Beobachten der eigenen Gedanken und des eigenen Verhaltens
- Neutrales Beobachten, ohne zu werten
- Autopilot ausgeschaltet & aktuelle Situation mit allen Sinnen betrachten -> im Hier und Jetzt sein
- Auf die Umgebung achten: Raum, Atmosphäre, Menschen usw. bewusst wahrnehmen
- Streben nach bestimmtem Gewicht erzeugt Druck -> versuchen, Druck zu minimieren
- Eigene Person mit all ihren Facetten akzeptieren, damit Einlassen auf achtsames Essen möglich wird
- Umgebungs- und Alltagsreize reduzieren: ruhigen Essplatz und Atmosphäre, Handy, Fernsehen etc. ausschalten/weglegen
- Zeit nehmen: bewusst hinsetzen, schön anrichten, langsames Essen, gut kauen (z.B. ganz bewusst auf Konsistenz achten)

# Ganz bewusst – eine Übung

Das ist eine kleine Achtsamkeitsübung, die du ganz einfach in deinen Alltag implementieren kannst. Hierfür achte bei deiner nächsten Mahlzeit ganz bewusst darauf, was du hörst, siehst, riechst, schmeckst und fühlst. Als kleine Reflexion kannst du deine Erfahrungen anschließend in das entsprechende Kästchen eintragen.

Kleiner Hinweis: Schalte dein Telefon und andere elektronische Geräte für diese Zeit bitte ganz bewusst aus 😊

## Das habe ich gehört



## Das habe ich gesehen



# Ganz bewusst - eine Übung

**Das habe ich gerochen**



**Das habe ich geschmeckt**



**Das habe ich gefühlt**



# Quellen

Badenerhof. (2023, 20. Juli). *Mindful Eating*. <https://www.badenerhof.at/tipps-detailseite/mindful-eating>

Bundeszentrum für Ernährung. (2021, Jänner). Ernährung im Fokus. Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte.

Brinkmann, R. D. (2021). *Angewandte Gesundheitspsychologie* (2., aktualisierte Auflage). Pearson.

Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Family Practice*, 25(Supplement 1), i50–i55. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmn063>

Brug, J., Kremers, S., Van Lenthe, F., Ball, K. & Crawford, D. (2008). Environmental determinants of healthy eating: in need of theory and evidence. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67(3), 307–316. <https://doi.org/10.1017/s0029665108008616>

Cleveland Clinic. (2022, 31. Januar). What Is Mindful Eating?: Here's what to know about this personalized, empowering way of looking at food. <https://health.clevelandclinic.org/mindful-eating/>

Ellithorpe, M. E., Eden, A., Hahn, L., Ulusoy, E., Yang, C., & Tucker, R. M. (2019). Meal-Concurrent Media Use is Associated with Increased Dietary Intake with no Evidence of Next Meal Compensation in Free-Living Adults. *Obesity*, 27(9), 1418–1422. <https://doi.org/10.1002/oby.22577>

Endres, E. (2022). Social media in Nutrition Communication – Relevance and potentials. *Open Conference Proceedings*, 2, 19–23. <https://doi.org/10.52825/ocp.v2i.136>

Faber, A., Dubé, L. & Knaüper, B. (2018). Attachment and Eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating behaviors in the general population. *Appetite*, 123, 410–438. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.043>

Freitag-Ziegler, G., Müller, C. (2023, 20. April). Achtsam und bewusst essen – eine Frage der Haltung: Wie Klient\*innen mit ihrer Ernährung in Einklang kommen. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/beratungspraxis/achtsam-essen-haltung-oder-methode/>

Harvard TH. Chan. (o.D.). *Mindful Eating*. Abgerufen am 25.11.2023, von <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/mindful-eating>

Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G. A., Corazza, O., Taddei, I., Bernabei, L., Massullo, C., Prevete, E., Tarsitani, L., Pasquini, M., Farina, B., Biondi, M., & Bersani, F. S. (2021). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: a cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1131–1140. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01232-2>

Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences* 68(1), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.013>

Kircaburun, K., Yurdagül, C., Kuss, D. J., Emirtekin, E., & Griffiths, M. D. (2020). Problematic mukbang watching and its relationship to disordered eating and internet addiction: a pilot study among emerging adult mukbang watchers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2160–2169. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00309-w>

# Quellen

Knol, L.L., Lawrence, J.C., De la O, R. (2020). Eat Like a Chef: A Mindful Eating Intervention for Health Care Providers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 52 (7), 719–725. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.02.024>

Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion regulation and well-being*, 281–295.

Mantau, A., Hattula, S. & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation *Appetite* 93–103. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.015>.

Mikroplastik im Salz: Wir haben getestet. (2023). FW AT. Abgerufen am 30. November 2023, von <https://www.foodwatch.org/at/mikroplastik-im-salz-wir-haben-getestet#:~:text=Dass%20Mikroplastik%20im%20Salz%20ist,selbst%20in%20die%20Hand%20genommen.>

Montagnese, C., Santarpia, L., Buonifacio, M., Nardelli, A., Caldara, A. R., Silvestri, E., Contaldo, F. & Pasanisi, F. (2015). European Food-based Dietary Guidelines: A comparison and update. *Nutrition*, 31(7–8), 908–915. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2015.01.002>

Neue Studie: Menschen in Österreich nutzen Medien täglich 8:42 Stunden. (2022, Juli 12). DER STANDARD. <https://www.derstandard.at/story/2000137368176/menschen-in-oesterreich-taeglich-842-stunden-nutzen-die-medien-sagt-neue>

Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eating disorders*, 17(3), 211–224. <https://doi.org/10.1080/10640260902848543>

Petschnegg, L. (2023, 16. Oktober). Achtsamkeit: Die heilende Kraft des Augenblicks. Zentrum der Gesundheit. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/wohlbefinden/achtsamkeit/achtsamkeit>

Riesmeyer, C., Hauswald, J., & Mergen, M. (2019). (Un)Healthy Behavior? The Relationship between Media Literacy, Nutritional Behavior, and Self-Representation on Instagram. *Media and Communication*, 7(2), 160–168. <https://doi.org/10.17645/mac.v7i2.1871>

Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., & Higgs, S. (2013). Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *The American journal of clinical nutrition*, 97(4), 728–742.

Sledentopp, U. (2018). Ernährung und Achtsamkeit. *Deutsche Zeitschrift für Akupunktur*, 61 (3), 186–188. <https://doi.org/10.1007/s42212-018-0076-1>

Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 105–109. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2017.07.001>.

Staatliche Labore finden Mineralöl in Babymilch. (2020). FW DE. Abgerufen am 30. November 2023, von <https://www.foodwatch.org/de/staatliche-labore-finden-mineraloel-in-babymilch>

Übergewicht und Adipositas. (o. J.). STATISTIK AUSTRIA. Abgerufen am 29. November 2023, von <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitsverhalten/uebergewicht-und-adipositas>

Van Blyderveen, S., Lafrance, A., Emond, M., Kosmerly, S., O'Connor, M., & Chang F. (2016). Personality differences in the susceptibility to stress-eating: The influence of emotional control and impulsivity. *Eating Behaviors*, 76–81. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.07.009>

# Quellen

*Von unachtsamem zu achtsamem Essen.* (2016). EUFIC. Abgerufen am 23. November 2023, von <https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/von-unachtsamem-zu-achtsamem-essen>

Willett, W. C. & Stampfer, M. J. (2013). Current evidence on healthy eating. *Annual Review of Public Health*, 34(1), 77–95. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031811-124646>

Winzer, E., Naderer, B., Klein, S., Lercher, L., & Wakolbinger, M. (2022). Promotion of Food and Beverages by German-Speaking Influencers Popular with Adolescents on TikTok, YouTube and Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10911. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710911>

Zielinski, J. (2016). Wie wirken Social Media auf das Ernährungsverhalten? *Ernährung & Medizin*, 31(04), 152–155. <https://doi.org/10.1055/s-0042-119743>