

Störungen des Essverhaltens

Prävention bei jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern im Kanton Waadt

Henri Cattier; Basile Chassagne; Zélia Donato; Inês Dos Santos Gonçalves; Davidraj Kanthia

UNIL, Biologische und Medizinische Fakultät, 3. Medizinstudienjahr, 2022–2023

Eintauchen in eine Gemeinschaft («Immersion communautaire») – Medizinstudierende in der Feldforschung

Vier Wochen lang betreiben Medizinstudierende im dritten Jahr an der Universität Lausanne Feldforschung zu einer Frage ihrer Wahl aus vier allgemeinen Themenbereichen (im Jahr 2023: Konflikt, Umwelt, Arbeitsmedizin und «Smarter Medicine»). Ziel des Moduls ist es, den angehenden Ärztinnen und Ärzten die nicht biomedizinischen Bestimmungsfaktoren der Gesundheit, der Krankheit und der medizinischen Praxis näherzubringen: Lebensstil, psychosoziale und kulturelle Faktoren, Umwelt, politische Entscheidungen, wirtschaftliche Einschränkungen, ethische Fragen usw. In Gruppen zu vier oder fünf Personen beginnen die Studierenden mit der Festlegung eines originellen Forschungsthemas und der Durchsicht der wissenschaftlichen Literatur dazu. Während ihrer Forschungsarbeit kommen sie in Kontakt mit dem Netz von Gemeinschaftsakteuren, Fachpersonen oder Patientenorganisationen, deren Rollen und jeweiligen Einfluss sie untersuchen. Jede Gruppe wird von einer Tutorin oder einem Tutor betreut, der an der Biologischen und Medizinischen Fakultät der Universität Lausanne, der Haute École de la Santé La Source in Lausanne oder einer anderen Bildungsinstitution lehrt. Am Ende des Moduls präsentieren die Studierenden die wichtigsten Ergebnisse ihrer Arbeiten bei einem zweitägigen Kongress.

Seit mehr als zehn Jahren haben mehrere Studierendengruppen die Möglichkeit, ihre Arbeit im Rahmen eines interprofessionellen Immersionsprojekts in der Gesellschaft durchzuführen, das in Zusammenarbeit mit der Haute École de la Santé La Source veranstaltet wird. Die Gruppe führt die Feldforschung nach dem Immersionsprinzip vor Ort in einer Schweizer Region durch (Aufenthalt von 7 bis 10 Tagen) und wird dabei von ihren Tutorinnen und Tutores pädagogisch begleitet. Aus den Arbeiten werden drei zur Veröffentlichung in *Primary and Hospital Care* ausgewählt.

Immersionsmodul Gemeinschaftsgesundheit der Biologischen und Medizinischen Fakultät der UNIL unter der Leitung von Prof. Patrick Bodenmann (Verantwortlicher), Dr. Francis Vu (Koordinator), Mélanie Jordan (Sekretariat), Prof. Thierry Buclin, Dr. Aude Fauvel, Dr. Véronique Grazioli, Dr. Nicole Jaunin Stalder, Dr. Yolanda Müller, Dr. Sophie Paroz, Prof. Béatrice Schaad und Madeleine Baumann (HEdS La Source).

Einleitung

«Schlankheit im Dienste des Sports und Sport im Dienste der Schlankheit» [1]: Dieses Motto deutet auf einen möglichen Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung und Essstörungen hin. Anorexia nervosa und Bulimia nervosa sind häufig auftretende Essstörungen bei Jugendlichen, insbesondere bei jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern [2]. Die Prävalenz von Essstörungen schwankt zwischen 12 und 20% bei sportlichen Mädchen bzw. 3 bis 8% bei sportlichen Buben [2], während sie in der Gesamtbevölkerung 3,5% beträgt [3]. Besonders anfällig für Essstörungen sind ästhetische Sportarten, Sportarten mit Gewichtsklassen, Ausdauersportarten und Gravitationssportarten [1].

Die veränderte Wahrnehmung des Gewichts und/oder des Körperbildes ist fester Bestandteil von Essstörungen. Anorexie ist die psychiatrische Erkrankung mit der höchsten Mortalität [4]. Darüber hinaus verstärken die Auswirkungen auf die psychische und somatische Gesundheit, etwa die Menstruationsfunktion oder die Knochengesundheit, die Schwere von Essstörungen [2]. Die mittel- und langfristige sportliche Zukunft kann durch Essstörungen, die über viele Monate anhalten können, beeinträchtigt werden [2].

Durch Präventions- und Früherkennungsmassnahmen kann die Entwicklung von Essstörungen verhindert werden [4]. So werden

in der Schweiz, um deren Entstehung zu bekämpfen, die Verbesserung der Kenntnisse über Ernährung, die Förderung des Selbstwertgefühls und der Abbau sozialer Ideale gefördert. Die Wirksamkeit der Prävention scheint jedoch begrenzt zu sein [5]. Ausserdem wird das Thema der Prävention von Essstörungen bei jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern in der Fachliteratur kaum behandelt. Unsere Arbeit zielt daher darauf ab, diese Situation zu klären, indem sie Präventionsmassnahmen gegen Essstörungen im Umfeld von Risikosportarten im Kanton Waadt identifiziert.

Methodologie

Zu diesem Zweck haben wir zehn semistrukturierte Interviews mit Gesundheitsfachpersonen und Personen aus dem Sportbereich geführt. Zu den befragten Gesundheitsfachpersonen zählten: eine Sportmedizinerin des Zentrums SportAdo (CHUV), eine Ärztin des Waadtländer Zentrums für Anorexie und Bulimie (abC, CHUV), eine auf Essstörungen spezialisierte Ernährungsberaterin (CHUV), eine Kinder- und Jugendpsychiaterin (CHUV), eine Psychologin der Vereinigung Bulimie und

Anorexie (ABA) sowie eine auf Sportpsychologie spezialisierte Psychologin. Im Hinblick auf den Sportbereich befragten wir: ein Mitglied des Waadtländer Sportverbands, eine Ballettlehrerin, ein Mitglied des Kantonalverbands des Waadtländer Turnverbands sowie ein Mitglied des Waadtländer Radsportverbands. Nicht auf unsere Anfrage antworteten Lehrerinnen bzw. Lehrer für Tanz, Eiskunstlauf und Synchronschwimmen.

Ergebnisse

Die befragten Gesundheitsfachpersonen bestätigen die Einführung von Präventionsmassnahmen gegen Essstörungen, insbesondere im Umfeld von Risikosportarten. Um dem Auftreten der Störungen vorzubeugen, haben die Ärztinnen und Ärzte des Zentrums SportAdo (CHUV) im Übrigen im Rahmen der Olympischen Jugendspiele 2020 in Lausanne präventive Videos zum Thema produziert, die von Jugendlichen mit Jugendlichen gemacht wurden, um die Zielgruppe zu erreichen. «Auf allen Ebenen werden Anstrengungen unternommen, auch von den Verbänden und Swiss Olympic. Theoretisch haben also alle Verbände, alle Betreuenden Zugang zu Hilfsmitteln,

um die Jugendlichen, die sie trainieren, zu sensibilisieren. Aber leider wird dies nicht von allen Akteuren rund um die jungen Athletinnen und Athleten genutzt. Mit den vorhandenen Instrumenten ist zumindest ein Anfang gemacht. Es liegt an uns, ihre Nutzung zu fördern. Es gibt noch viel zu tun», erklärt eine Medizinerin des Zentrums SportAdo. Die Gesundheitsfachpersonen organisieren auch Vorträge in Schulen und Sportvereinen, um das Wissen über Präventionsmassnahmen zu verbreiten. Die Ausbildung der Hauptakteure (Schulpflegefachpersonen, Psychologinnen und Psychologen, Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Erzieherinnen und Erzieher sowie Sozialorganisationen) sowie Fragebögen, die das Thema Ernährung behandeln, scheinen für die Früherkennung von Essstörungen entscheidend zu sein. Die Sportmedizinerin des Zentrums SportAdo betont jedoch, dass Fragebögen nicht das Gespräch ersetzen: «Nichts ersetzt eine offene und direkte Frage an das Gegenüber, zum Beispiel: Wie ist dein Verhältnis zum Essen? Schränkst du dich bei bestimmten Lebensmitteln ein? Bringst du dich zum Erbrechen? Wenn man diese Fragen

nicht stellt, werden sie die Betroffenen nicht von sich aus ansprechen!» Eine Ärztin des Waadtländer Zentrums für Anorexie und Bulimie bestätigt indes, dass die Prävention in der Allgemeinbevölkerung nur begrenzt wirksam ist.

Was die Befragten aus dem Sportbereich betrifft, so bietet die Mehrheit keine Präventionsmassnahmen an und ist sich nicht einmal ihrer Existenz bewusst. Allerdings beteiligt sich der Waadtländer Turnverband an der Prävention von Essstörungen: Er organisiert eine jährliche, obligatorische medizinische Kontrolluntersuchung für die Sportlerinnen und Sportler sowie jedes Jahr einen Tag, der dem Thema Sport und Gesundheit gewidmet ist. An diesem Tag wird das Thema Essstörungen angesprochen, um die Aktiven sowie die Betreuenden zu sensibilisieren. Die Befragten aus dem Sportbereich sind geteilter Meinung: Die eine Hälfte sagt, dass Prävention zur Bekämpfung von Essstörungen notwendig ist, die andere Hälfte hält sie für überflüssig – eine Meinung, die auch von den Eltern der Sportlerinnen und Sportler vertreten wird. Die Ballettlehrerin berichtet: «[...] nein, wirklich, eindeutig, [der Ernährungsvortrag] musste abgesagt werden. Die Eltern waren nicht interessiert.» Wir sind überrascht, dass die Eltern jugendlicher Sportlerinnen und Sportlern sich nicht um Essstörungen kümmern, erklärt die Ballettlehrerin, was ein grosses Hindernis für die Prävention ist. Wie ein Mitglied des Kanto-

nalvorstands des Waadtländer Turnverbands erklärt, ermutigen die Eltern ihre Kinder zudem, nach sportlichen Höchstleistungen zu streben, was das Risiko der Entwicklung einer Essstörung erhöhen kann, insbesondere in ästhetischen Sportarten, bei denen die Figur ein Faktor ist.

Diskussion

Durch unsere Studie konnten wir zeigen, dass Präventionsmassnahmen gegen Essstörungen im Umfeld von Risikosportarten im Kanton Waadt existieren, aber der Zugang dazu sowie das Wissen darüber begrenzt bleiben. Auf Essstörungen spezialisierte Gesundheitsfachpersonen koordinieren die Prävention mit den Hauptakteuren (Schulpflegefachpersonen, Psychologinnen und Psychologen, Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Erzieherinnen und Erzieher sowie Sozialorganisationen). Die Allianz mit dem Sportumfeld erweist sich jedoch als begrenzt (Abb. 1).

Darüber hinaus ist die Prävention von Essstörungen in der Allgemeinbevölkerung nur mässig wirksam. Daher ist es wichtig, auch auf dieser Ebene tätig zu werden, um die gefährdeten Sportlerinnen und Sportler zu erreichen. Die verstärkte Prävention in den Schulen wäre eine prioritäre Massnahme, um die Allgemeinbevölkerung zu erreichen.

Bemerkenswert ist die Weigerung bestimmter Sportkreise, an den Interviews teil-

zunehmen, insbesondere aus den ästhetischen Sportarten (Tanz, Eiskunstlauf, Synchronschwimmen), in denen das Thema Essstörungen besonders sensibel ist. Leider erweist sich das Thema Essstörungen im Sportumfeld immer noch als tabu und schwer zugänglich.

Schlussfolgerung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Prävention von Essstörungen im Sportbereich nur mässig wirksam zu sein scheint [5], was auf eine mangelnde Koordination zwischen dem Gesundheits- und dem Sportbereich zurückzuführen ist. Daher ist es wichtig, die Prävention von Essstörungen zu überdenken, um auch die jugendlichen Sportlerinnen und Sportler zu erreichen. Um das derzeitige Missverhältnis zwischen dem Gesundheits- und dem Sportbereich zu bekämpfen, ist es ausserdem von entscheidender Bedeutung, die Koordination zwischen den beiden Bereichen zu verbessern.

Korrespondenz

Dr. med. Alexandre Ronga
Rue du Bugnon 44
CH-1011 Lausanne
dvms.imco[at]unisant.ch

Verdankung

Wir danken unserem Tutor, Prof. David Nanchen, für seine Verfügbarkeit und allen Befragten für ihren Beitrag.

Literatur

- 1 Lentillon-Kaestner V, Allain M, Ohl F. Trouble du comportement alimentaire et pratique de sports de remise en forme. *Staps*. 2016;4:75–92.
- 2 Tercier S, Gojanovic B, Depallens S, Vust S, Ambresin AE. Adolescent et sportif : quand les excès s'additionnent. *Rev Med Suisse*. 2016;2(522):1144–7.
- 3 Schnyder U, Milos G, Mohler-Kuo M, Dermota P. Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz. 2012; DOI: 09.006170/204.0001/675
- 4 Ortiz N, My Lien Rebetez M, Alberque C, Bondolfi G. Evaluation et prise en charge des troubles du comportement alimentaire: une expérience clinique à Genève. *Rev Med Suisse*. 2019;5(637):351–3.
- 5 Chamay-Weber C, Narring F. La prevention des troubles du comportement alimentaire: l'école a-t-elle un rôle à jouer? *Rev Med Suisse*. 2006;8(69):1531–4.

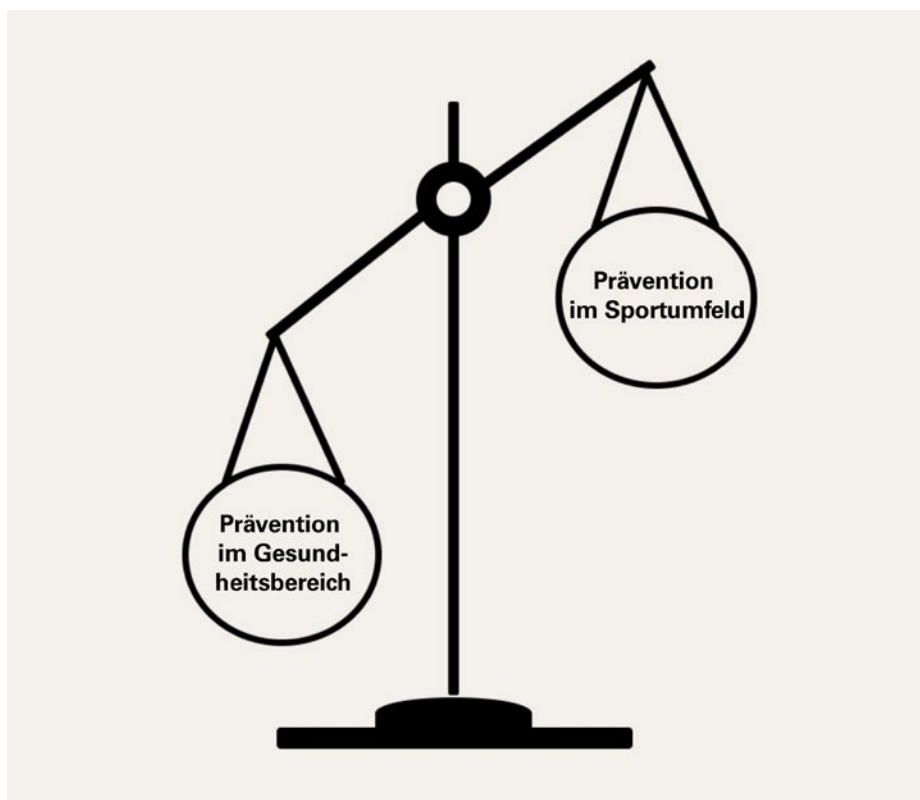


Abbildung 1: Begrenzte Allianz mit dem Sportumfeld.



Das Poster zum Text ist unter diesem QR-Code als Online-Appendix verfügbar.