

Symposium: "Regulation des Essverhaltens II: Effekte von Nahrungsreizen und neue Interventionsansätze auf kognitiver und behavioraler Ebene", A. Meule

Beitrag: Herzratenvariabilität als Indikator für Selbstregulationsprozesse bei gezieltem Essverhalten

Lutz, A.<sup>1</sup>, van Dyck, Z.<sup>1</sup> & Vögele, C.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universität Luxemburg

**EINFÜHRUNG.** Gezügelte Esser unterwerfen ihr Essverhalten einer ausgeprägten kognitiven Kontrolle. Sie versuchen andauernd, hochkalorische Nahrungsmittel zu vermeiden und diesen zu widerstehen. Dabei sind sie jedoch sehr anfällig für ein kurzfristiges Versagen der Selbstregulation. Herzratenvariabilität (HRV) ist ein Indikator für Selbstregulationskapazität und -anstrengung. Sie steigt während des Versuchs, einem hochkalorischen Nahrungsmittel zu widerstehen, kurzfristig an. Im Anschluss an eine solche Anstrengung sind die Selbstregulationsressourcen vorübergehend erschöpft. Auf Grundlage dieser Befunde wurden in der vorliegenden Studie Veränderungen der HRV während der Konfrontation mit hoch- vs. niedrigkalorischen Nahrungsmitteln bei gezügelten und ungezügelten Essern untersucht.

**METHODIK.** Nach dreistündigem Fasten wurden 60 Studentinnen entweder mit einem hochkalorischen (Brownie) oder mit einem niedrigkalorischen (Karotte) Nahrungsmittel konfrontiert. Sie wurden gebeten, das Nahrungsmittel zu betrachten und seinen Geruch wahrzunehmen, es aber nicht zu essen. Währenddessen wurde kontinuierlich die Herzrate aufgezeichnet. Zusätzlich fanden Ruhemessungen vor und nach der Konfrontation statt. Gezügeltes Essverhalten wurde mit dem Dutch Eating Behavior Questionnaire erfasst.

**ERGEBNISSE.** Gezügelte Esser zeigten während der Konfrontation mit hochkalorischen Nahrungsmitteln einen stärkeren Anstieg der HRV als während der Konfrontation mit niedrigkalorischen Nahrungsmitteln. Bei ungezügelten Essern stieg die HRV in beiden Bedingungen gleich stark an.

**SCHLUSSFOLGERUNGEN.** Gezügelte Esser setzen bei der Konfrontation mit hochkalorischen Nahrungsmitteln vermehrt Selbstregulationsressourcen ein, um sich zu kontrollieren. Bei der Konfrontation mit niedrigkalorischen Nahrungsmitteln, die den Erfolg ihrer Diät nicht bedrohen, scheint dies nur in geringem Maß nötig zu sein. Möglicherweise handelt es sich hier um eine Strategie zur Schonung von Selbstregulationsressourcen, um diese effektiver für die Vermeidung hochkalorischer Nahrungsmittel einsetzen zu können. Die Verwendung psychophysiologischer Methoden erweist sich als vielversprechender Ansatz zur Untersuchung grundlegender Selbstregulationsprozesse im Bereich des gezügelten Essverhaltens.