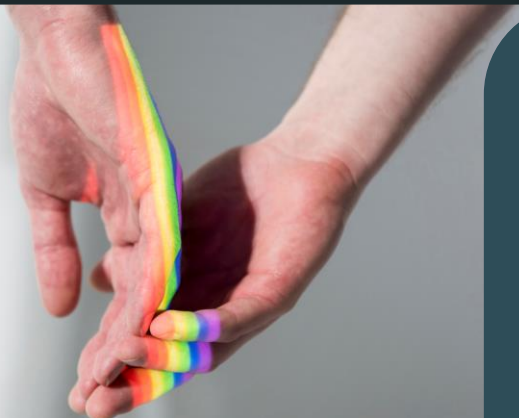


Ernährung und Gesundheit innerhalb der lesbisch, schwulen, bisexuellen, transgender und queeren Bevölkerung (LGTBQ): Eine narrative Übersichtsarbeit (Ferrero et al., 2023)



Kernaussagen

- Diese Übersichtsarbeit eines amerikanischen Autorenteam liefert zusammengefasste Erkenntnisse zu verschiedenen gesundheitspolitischen Ernährungsthemen innerhalb der LGTBQ-Gemeinschaft. Zudem hebt sie ernährungs-, verhaltens-, sozial- und systembedingte Schwachstellen hervor, welche gesundheitliche Ungleichheiten dieser Bevölkerungsgruppe grundsätzlich verstärken.
- Das Ziel der Übersichtsarbeit war es, die Kernpunkte im Bereich Ernährung der LGTBQ+-Gemeinschaft zusammenzufassen und den Bedarf von individuellen Ernährungsempfehlungen hervorzuheben.

Nº. 12a / 2024 Studien-Zusammenfassung



von
Angela Marinus

Studienbeschreibung

Langsam, aber sicher nimmt die Sichtbarkeit der Bevölkerung zu, welche von der Heteronormativität abweicht. Im Jahr 2023 wurden, [gemäß dem Umfrageinstitut Ipsos](#), in der Schweiz 13 Prozent der Bevölkerung als LGTBQ-zugehörig deklariert. Vor allem Fettleibigkeit, Essstörungen, Körperunzufriedenheit und Ernährungsunsicherheit können hier zentrale Themen sein. Aber auch Unterschiede im Gesundheitsverhalten unterstreichen aus Sicht des Autorenteam die Notwendigkeit der Untersuchung von individuellen Ernährungsbedürfnissen.

Insgesamt wurden 17 Artikel bestehend aus 10 Querschnitt- und sieben Kohortenstudien mit über 987'000 Teilnehmenden in das narrative Review inkludiert. Die Stichprobengrösse variierte zwischen 20-716'600 Proband*innen.

Resultate

Mentale Gesundheit

Studien berichten, dass in der LGTBQ-Gemeinschaft Diskriminierung, Homophobie und Stigmatisierung mit einem höheren Risiko für psychischen Stress, Depressionen und Angstzuständen einhergehen. Die Ungleichheiten im Bereich der psychischen Gesundheit sind Risikofaktoren für die Entwicklung von Essstörungen und strenge Gewichtskontrollen (restriktives Essen, binge-eating und purging).

Es wurde festgestellt, dass LGTBQ-Zugehörige, die ein höheres Mass an Stigmatisierung erfahren, mit höherer Wahrscheinlichkeit Symptome von Essstörungen aufzeigen.

Soziale Unterstützung

Eine [amerikanische Studie](#) zeigte, dass familiäre Akzeptanz mit positiven Ergebnissen hinsichtlich eines besseren Selbstwertgefühls, sozialer Unterstützung und allgemeiner Gesundheit verbunden ist sowie die Offenlegung des nicht heteronormativen Status fördert. Sie schützt zudem vor Depressionen, Drogenmissbrauch und Suizidgedanken.

Gestörtes Essverhalten und Gewichtskontrolle

Die Growing up Today Studie von Austin et al. mit über 13'000 Jugendlichen im Alter zwischen 12-23 Jahren stellte fest, dass bisexuelle Jugendliche (20%) doppelt so häufig von [Binge-eating oder Purging](#) betroffen waren im Vergleich zu ihren heterosexuellen Altersgenoss*innen (5%). Zudem zeigte die Studie, dass bisexuelle (12.6%) und homosexuelle Frauen (15.5%) ein deutlich höheres Risiko für Fettleibigkeit aufweisen im Vergleich zu heterosexuellen Frauen (9.8%).

Ernährungssicherheit und –Qualität

Wenige amerikanische Forschungsergebnisse zeigen gemessen mit dem [Food Security Supplement and Current Population Service](#), dass die LGTBQ-Gemeinschaft häufiger von Ernährungsunsicherheit und Armut betroffen ist als heterosexuelle Personen.

Evidenzlevel*: 3a narrative Übersichtsarbeit

1a	1b	1c	2a	2b	2c	3a	3b	4	5
----	----	----	----	----	----	----	----	---	---

Einige Untersuchungen deuten zudem darauf hin, dass schwule und bisexuelle Männer insgesamt eine bessere Ernährungsqualität aufweisen verglichen mit heterosexuellen Männern.

Risiken in der transgender-Gemeinschaft

Geschlechtsangleichende Hormontherapien sind mit kardiometabolischen Risiken verbunden. Eine [Studie](#) zeigte, dass bei trans Männern nach einem Jahr Hormontherapie ungünstige Lipidveränderungen auftraten. Eine andere [Studie](#) stellte fest, dass eine feminisierende Hormontherapie zu einer Insulinresistenz führt. Ausserdem wird die Hormontherapie mit einer Veränderung der Körperzusammensetzung und Gewichtszunahme in Verbindung gebracht.

Kompetenzen Gesundheitsdienstleister*innen

Zahlreiche amerikanische LGBTQ+ Personen berichteten, dass mangelndes Bewusstsein für Identitätsfragen, kulturell-inkompetente Behandlung und unzureichende Aufklärung über Essstörungen der Anbieter*innen im Gesundheitssektor, zu mangelndem Vertrauen führt.

Welche Aspekte sind für die Interpretation der Studie wichtig?

- Positiv zu werten ist, dass das Review ohne fremde Finanzierung durchgeführt wurde und somit kein Interessenskonflikt besteht.
- Eine Limitation der Studie ist, dass nur Studien in englischer Sprache (USA: 13, Canada: 1, NL: 2, Belgien: 1) eingeschlossen wurden. Studien aus Entwicklungsländern fehlen vollständig. Die Ergebnisse sind somit nicht auf alle Bevölkerungsgruppen übertragbar.
- Obwohl das Review aus dem Jahr 2023 stammt, wurden auch zentrale Resultate aus dem Jahr 2010 oder älter zusammengefasst. Hier wären neuere Erhebungen spannend, um zu evaluieren, ob dies das aktuelle Zeitgeschehen realistisch widerspiegelt.
- Eine kritische Diskussion der Ergebnisse fehlt. Bei dieser Studie handelt es sich um eine Zusammenfassung aktueller Studienergebnisse. Die Übersichtsarbeit gibt Leser*innen lediglich einen Überblick zu mehreren relevanten gesundheitlichen Themen in diesem Bereich.

- Bei einer narrativen Übersichtsarbeit wählen Autor*innen Studien selektiv aus. Sie bewerten diese nach eigenen Gesichtspunkten. Die Überprüfung der Qualität der Studien fehlt vollständig. Dadurch ist der Überblick über die bestehende Evidenz und Aussagekraft der einzelnen Studien erschwert. Da ausschliesslich Querschnitt- und Kohortenstudien inkludiert wurden, wird hier ein Evidenzlevel 3a vorgeschlagen.

Welche Empfehlungen können abgeleitet werden?

- Um eine Sensibilisierung für individuelle Gesundheits- und Ernährungsbedürfnisse von LGBTQ+ Personen als spezifische Bevölkerungsgruppe zu fördern, sollten diese in Lehrplänen für die Ausbildung von medizinischem und ernährungstherapeutischem Fachpersonal entsprechend Berücksichtigung finden.
- Aspekte wie Körperbild, emotionsgetriggertes Essen, Essstörungen, finanzielle Möglichkeiten im Hinblick auf die Nahrungsmittelauswahl, sowie Adipositas und kardiometabolische Risiken bei geschlechtsangleichender Hormontherapie können laut dieser Studie vordergründige Themen sein. Es ist zu empfehlen diese innerhalb der Ernährungs- und Sozialanamnese zu berücksichtigen.

Quellen:

Ferrero, E.M., Yunker, A.G., Cuffe, S., Gautam, S., Menzoza, K., Bhupathiraju, S.N., Mattei, J., (2023). Nutrition and Health in the Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/ Questioning Community: A Narrative Review. *Advances in Nutrition*; 14:1297-1306. Doi: 10.1016/j.advnut.2023.07.009

Austin, S.B., Ziyadeh, N.J., Corliss, H.R., Rosario, M., Wypij, D., Haines, J., et. al (2009). Sexual orientation disparities in weight status in adolescence: findings from a prospective study. *Obesity*; 17 (09): 1776-1782. Doi: 10.1038/oby.2009.72.

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Bildquellen: freepik.com, eigene Fotos

© Ernährungsexpertise

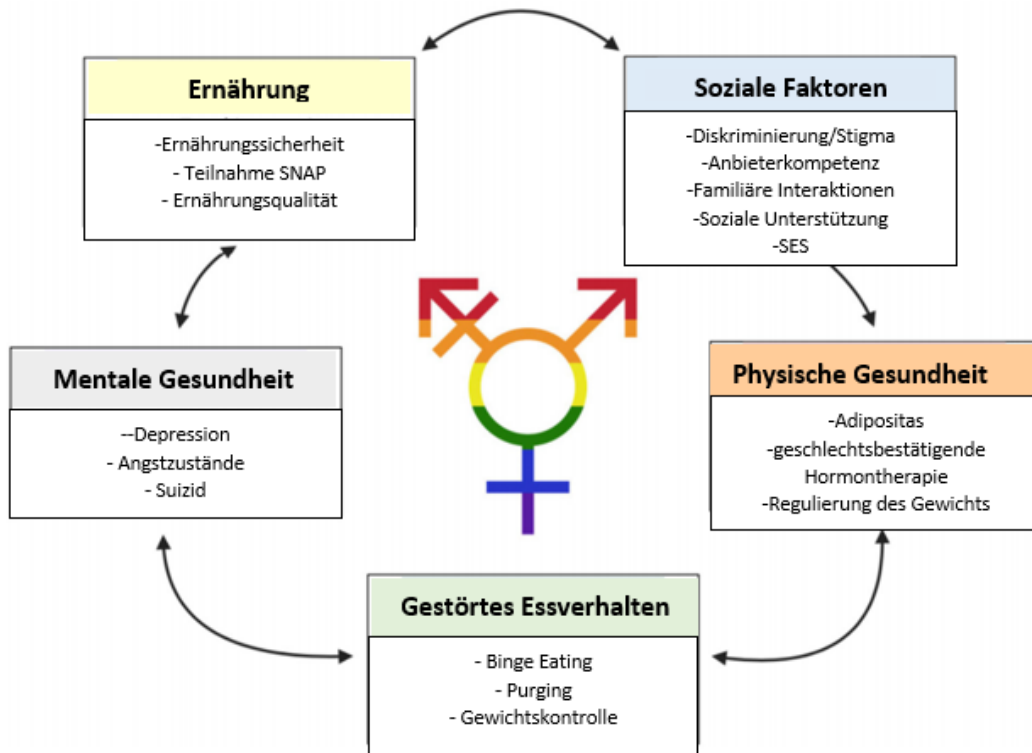


Abbildung 1: Konzeptuelles Modell der Wechselbeziehung zwischen Lebensmittel-/ Ernährungsfaktoren, gesellschaftliche Faktoren, Verhaltensweisen und Gesundheit in der LGBTQ+- Gemeinschaft. Erstellt mit Bio-Render. LGBTQ+: lesbisch, schwul, bisexuell, transgender, queer/zweifelnd; SES: sozioökonomischer Status; SNAP: Supplemental Nutrition Assistance Program.