

# Wer impulsiv ist, greift zu Chips und Alkohol

Wer eine impulsive Natur hat, neigt eher zum Verzehr von ungesunden Snacks und zu Essstörungen. Dies sollte bei der Vermittlung eines ausgeglichen Essverhaltens berücksichtigt werden.

— 51.368 erwachsene Teilnehmer der internetbasierten, prospektiven Nutri-Net-Santé-Kohortenstudie füllten zur Bestimmung der Impulsivität den Fragebogen Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) aus. Der Verzehr von Nahrungsmittelgruppen und die Ernährungsqualität wurden unter der Verwendung von drei oder mehr selbst berichteten 24-Stunden-Protokollen ermittelt (n = 35.830). Das Snackverhalten wurde mittels einer Ad-hoc-Frage beurteilt (n = 48.562). Das Risiko für Essstörungen wurde mit dem SCOFF-Fragebogen abgeschätzt (n = 48.824).

Die Analyse ergab positive Assoziationen zwischen Impulsivität und dem Genuss alkoholischer Getränke und Snacks wie Chips und Salzgebäck, woge-

gen sich negative Assoziationen mit Obst und Gemüse, Fleisch und Geflügel, industriell verarbeitetem Fleisch, Milchprodukten, milchbasierten Nachtischen und stärkehaltigen Nahrungsmitteln zeigten. Impulsivität war positiv mit der Energieaufnahme und negativ mit der Ernährungsqualität assoziiert.

Impulsivität war mit der Neigung zu Zwischenmahlzeiten (Odds Ratio: 3,32; 95%-Konfidenzintervall: 2,99–3,68) und dem Risiko für Essstörungen (3,02; 2,74–3,33) assoziiert. Die stärksten Zusammenhänge ergaben sich für bulimische (4,38; 3,66–5,23) und hyperphagische Erkrankungen (2,91; 2,56–3,31).

▪ Bénard M, Bellisle F, Kesse-Guyot E et al. Impulsivity is associated with food intake, snacking, and eating disorders in a general population. *Am J Clin Nutr.* 2019;109:117–26

## KOMMENTAR

Die Arbeit zeichnet sich durch die große Teilnehmerzahl und die Berücksichtigung von soziodemografischen und Lebensstilfaktoren aus. Eine Schwäche ist sicherlich, dass es sich um eine Querschnittsanalyse handelt, die zwar Assoziationen beschreiben, aber keine Kausalitäten beweisen kann. Es könnte z. B. auch gut sein, dass Alkoholgenuss zu Verschlechterungen bei Impulsivität und Inhibitionskontrolle führen kann [Jones A et al. *Appetite.* 2018;128:271–82]. Insgesamt verdeutlicht die Arbeit aber den engen Zusammenhang zwischen Impulsivität und dem Ernährungsverhalten. Nun braucht es dazu prospektive Interventionsstudien.

Prof. Dr. med. K. Müssig

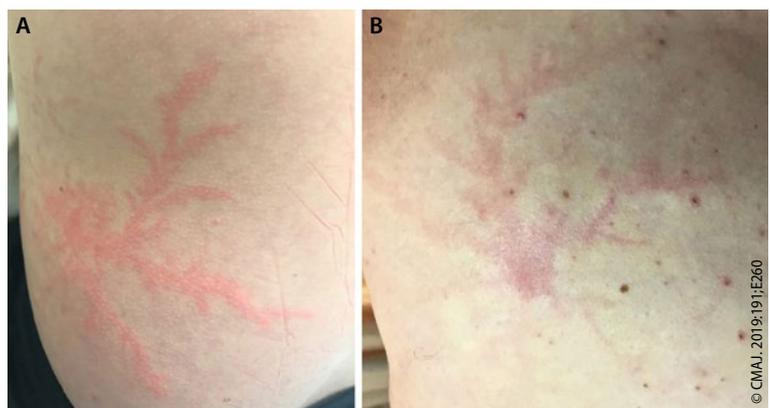
## Faszinierende dermatologische Spuren des indirekten Blitzschlags

Zwei junge Erwachsene schliefen in einem Zelt, als in der Nähe ein Baum vom Blitz getroffen wurde. Sie berichteten von einer wenige Sekunden dauernden Paralyse und anschließenden Parästhesien über 1–2 Stunden. Das Bewusstsein hatten sie aber nicht verloren. Der telefonisch benachrichtigte Notarzt fand die beiden voll orientiert und mit regelrechten Vitalzeichen in ihrem Zelt.

EKG und Labor waren normal. Es zeigten sich aber an den linken Flanken, auf denen beide Patienten beim Blitzeinschlag gelegen hatten, Lichtenberg-Figuren. Dabei handelt es sich um erythematöse Hautveränderungen, die in ihrer Form am ehesten an Farnkraut erinnern (Abb. A, B).

Dieses Phänomen hat der deutsche Physiker Georg Christoph Lichtenberg 1777 bei seinen Experimenten als Resultat elektrischer Hochspannungsentladungen auf isolierenden Materialien entdeckt. Nicht nur das physikalische, auch das biologische Phänomen wurde nach ihm benannt.

Die beiden Patienten erlitten also einen indirekten Blitzschlag, der auch in vermeintlich sicherer Entfernung den Menschen errei-



A, B: Lichtenberg-Figuren nach indirektem Blitzeinschlag.

chen kann. Er wird durch sogenannte Schrittströme, d. h. im Boden verlaufende Stromfäden verursacht. Der Einschlag verlangt als Ein- und Ausgang zwei Körper-Boden-Kontakte. Breitbeinig stehende oder liegende Personen sind also gefährdet.

Prof. Dr. med. H. Holzgreve

▪ Mutter E, Langley A. Cutaneous Lichtenberg figures from lightning strike. *CMAJ.* 2019;191:E260