



Fotos Frank Röh

Beim siebten Mal schmeckt es endlich

Wochenlang kommen nur Nudeln mit Butter auf den Tisch – und das zu jeder Mahlzeit des Tages. Beim Buffet im Urlaub geht der Griff zielstrebig zu dem Teller mit Sahne und Gurke. Wenn man sich den Speiseplan mancher Kinder anschaut, löst das Unverständnis bis Sorge aus. Vor allem, wenn die Kleinen ausschließlich nach einem speziellen Nahrungsmittel verlangen.

Kämpfe am Esstisch, bei denen der Teller mit Gemüse und Hühnchen unter Gebrüll weggeschoben und nach der bloßen Pasta verlangt wird, kennen viele Familien. Denn über kaum etwas lässt sich so ausgiebig diskutieren, streiten und mit Schuldgefühlen kämpfen wie über das Thema Ernährung. Tatsächlich gibt es immer wieder einseitige und schlechte Esser, die schon früh auf ihre Gewohnheiten festgelegt wurden, berichtet Frank Jochum, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Evangelischen Waldkrankenhauses Spandau. „Den ersten Kontakt mit Geschmack machen Kinder schon im Mutterleib, die Prägung fängt also schon vor der Geburt an und geht dann mit dem Geschmack der Muttermilch weiter“, erklärt Jochum, der auch Fachexperte bei der Erstellung der Ernährungsleitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin ist. Dabei wird der Geschmack stark beeinflusst von dem, was die Schwangere oder Mutter isst, also von der jeweiligen Esskultur.

Wenn es dann um die feste Nahrung geht, frühestens ab dem vierten Lebensmonat, fange eine weitere wichtige Phase der „Ernährungszerziehung“ an. „Das Heranführen an Essen ist entscheidend“, sagt der Ernährungsmediziner und nennt als Beispiel eine Studie, die die Herangehensweise von deutschen und französischen Eltern miteinander vergleicht. In Frankreich werden demnach einzelne Nahrungsmittel häufiger angeboten, auch wenn es am Anfang erst einmal nicht schmeckt und ausgespuckt wird. Dadurch entwickelt sich mehr Variabili-

Am liebsten trockene Nudeln, und zwar morgens, mittags und abends: Mit Kindern wird der Esstisch leicht zum Stresstisch. Doch es ist möglich, gesundes Essen zu erlernen.

Von Kerstin Mitternacht



tät für die Kinder; bis zu sieben Mal müsse ein Nahrungsmittel angeboten werden, bis es angenommen wird, so Jochum. In Deutschland werden Nahrungsmittel im Schnitt dagegen nur zwei Mal angeboten, bevor aufgegeben wird.

Es sei natürlich anstrengend, so der Ernährungsmediziner, wenn Eltern das ausgespuckte Essen aufwischen und immer wieder etwas anbieten müssten, was dem Kind im ersten Moment nicht schmeckt: „Statt es sich einfach zu machen und immer die gleichen Breigläschen mit Huhn und Getreide zu geben, weil das gerne gegessen wird, zahlen sich Konsequenz und Hartnäckigkeit aus. So sind die französischen Kinder später weniger wählerisch beim Essen. Wenn die Eltern ihnen konsequent die Vielfalt anbieten, lernen Kinder mit der Zeit viele Geschmacksrichtungen kennen und werden nicht zu einseitigen Essern.“ Denn neben den ständigen Diskussionen beim Essen sei einseitige Ernährung meist mit mehr Kalorien verbunden und könne die Entwicklung von Adipositas fördern, so der Mediziner.

Ob Eltern Karotte und Pastinake füttern oder Fisch mit Spargel, hängt mit lokalen Gegebenheiten zusammen. „Kinder wachsen in ein Geschmackumfeld hinein, denn unsere Esskultur hat natürlich Einfluss auf unsere Geschmacksbildung. Während zum Beispiel Insekten in vielen Ländern eine gängige Speise sind, lösen sie bei uns eher Ekel aus“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Fahmy von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. „Die gute Nachricht“ dabei, so Jochum: „dass Eltern mittlerweile von Anfang an bei der Beikost mit einer Vielfalt beginnen können, denn Vorschriften, die Allergien vermeiden sollen – wie ‚Kein Fisch in den ersten Monaten‘ –, sind überholt.“

Fahmy ergänzt: „Kinder müssen den Geschmack von neuen Lebensmitteln kennenlernen, damit sie ihn akzeptieren.“ Wenn Eltern regelmäßig Oliven auf den Tisch stellen, werden Kinder ir-

gendwann mit großer Wahrscheinlichkeit zugreifen und probieren. Das nennt sich *liking by tasting*.

Dass Kinder vehement nichts Neues probieren wollen, beginnt meist mit zwei Jahren und nennt sich Neophobie. Unbekanntem werde dann erst einmal mit Ablehnung begegnet, so Fahmy. Doch Eltern sollten sich davor hüten, dann extra für ihre Kinder zu kochen – so unterstütze man nur dieses Verhalten. Oftmals hilft es, Bekanntes mit Unbekanntem anzubieten, etwa Artischocken mit Ketchup. Hört sich erst einmal nicht kulinarisch an, sei aber ein Trick, um Kinder an Neues heranzuführen, so die Ernährungswissenschaftlerin. Auch sollten Eltern einzelne Lebensmittel nicht mischen, wie etwa bei einem Auflauf. Kinder fangen sonst an, nur das herauszupicken, was sie mögen. Besser sei es, die Lebensmittel einzeln anzubieten und die Kinder auswählen zu lassen; so probieren sie eher Neues.

Entscheidend ist demnach vor allem die Anfangsphase. Doch auch später kann die Essensfrage die Eltern gehörig auf Trab halten. „In der Trotzphase geht es um das Durchsetzen des eigenen Willens, um Liebe und Ablehnung, und auch in dieser Phase kann sich eine einseitige Ernährung verfestigen, die erst einmal nichts mit dem Essen an sich zu tun hat, sondern tiefer liegt. Essen wird dann als Vehikel eingesetzt“, sagt Kinder- und Jugendmediziner Jochum. „Wenn Essen zum Dauerkampf wird, muss das Grundproblem aufgearbeitet werden“, empfiehlt der Arzt. Eltern sollten deshalb aufmerksam sein und so möglichst früh erkennen, worum es geht, wenn Kinder Essen verweigern oder als Druckmittel einsetzen. Oft gehe es dabei um Zuwendung und Aufmerksamkeit, so Jochum.

Zudem haben sich die gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie verschoben. „War es früher noch das Mittagessen, so zeigt sich heute, dass sich die komplette Familie eher am Abend gemeinsam am

Esstisch einfindet. Aber egal, ob Mittag- oder Abendessen, die Zusammenkunft als Familie ist enorm wichtig. Es geht dabei vor allem um Gespräche und Austausch und nicht alleine um das Sattwerden“, sagt Fahmy. Nicht das perfekte Menü ist daher entscheidend. Vielmehr steht die Gemeinschaft im Vordergrund. Gibt es dann noch ein ausgewogenes Lebensmittelangebot, was allen schmeckt, ist alles perfekt, so die Ernährungswissenschaftlerin.

Doch was tun, wenn Kinder ständig nörgeln und nur trockene Nudeln essen wollen? „Der Esstisch ist einer der ersten Bereiche, an dem Abgrenzung, etwa über ein Nein, stattfindet“, sagt Fahmy. Deshalb sollte man das Essen nicht zu einem Machtspiel ausufern lassen. Der Esstisch sollte nicht zum Stresstisch werden.

„Es gibt immer wieder Phasen mit scheinbar extremem Essverhalten der Kinder“, so Fahmy. Kinder nehmen das selbst allerdings meist nicht so wahr; eher die Erwachsenen haben ein Problem damit. „Wirklich extreme Esser sind bei uns in der Klinik eher eine Rarität“, sagt Jochum. Es sei erst einmal auch kein Problem, das sofort angegangen werden müsse, wenn ein Kind jeden Abend das Gleiche essen will. Es gebe einfach Kinder, die besser essen, und andere, die weniger gute Esser sind. Bisher wisse man nicht, woran das liegt, ob es von den Eltern und der Erziehung kommt oder welcher Anteil in den Genen verankert seien könnte.

„Selbst wenn Kinder scheinbar über Wochen nur trockene Nudeln essen, erkennt man mit differenziertem Blick, dass der Speiseplan doch vielfältiger ist als gedacht. Morgens das Käsebrot, nachmittags der Joghurt. Schnell zeigt sich, dass es nicht nur das eine Lebensmittel ist“, sagt Fahmy. Und irgendwann würden den Kindern die Nudeln automatisch „zum Halse heraushängen“. Es handle sich dabei um eine sensorische Sättigung durch Wiederholung; die Kinder hätten irgendwann keine Lust mehr dar-

auf, so die Ernährungswissenschaftlerin. „Ein solches Verhalten ist nichts Ungewöhnliches. Solange die Kinder sich normal entwickeln, müssen Eltern sich keine Sorgen machen, meist regelt es sich von alleine.“

Ein Gradmesser dafür, ob ein Kind sich altersgemäß entwickelt, sind die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt, sagt Mediziner Jochum: „Ein Alarmzeichen ist, wenn ein Kind Gewicht verliert oder nicht mehr altersentsprechend zunimmt; dann muss gehandelt werden. Denn mit Essen wird auch oft gezeigt: Mir geht es nicht gut. Vieles passiert dabei unbewusst.“ Er setzt hinzu: „Es gibt aber, wie bei Erwachsenen auch, Phasen bei Kindern, in denen sie mal mehr und mal weniger Hunger haben; das sind ganz normale Schwankungen und kein Grund zur Sorge, solange die körperliche Entwicklung davon nicht beeinträchtigt ist.“

Problematisch sehen der Arzt und die Ernährungswissenschaftlerin das dauerhafte Angebot von Snacks. Kinder, die den ganzen Nachmittag auf dem Spielplatz Apfelstückchen, Brezeln und Kekse bekommen, haben oft abends bei der Hauptmahlzeit am Abend keinen Hunger mehr. Es ist dann nicht verwunderlich, wenn sie mit Unlust im Essen herumpickeln. Fahmy sagt: „Den Kindern werden über den Tag ständig Snacks angeboten; sie können aber durchaus auch einmal zwei bis drei Stunden ohne Essen klarkommen, sonst verlernen sie den Mechanismus von Hunger und Sättigung.“

Fahmy ist es wichtig zu betonen, beim Thema Essen eine gewisse Leichtigkeit mitzubringen, denn es gebe mittlerweile bereits viele extreme und dogmatische Formen. Kinder- und Jugendarzt Jochum sagt: „Kinder müssen einen vernünftigen Umgang mit Ernährung erlernen. Hierbei sind die Eltern Vorbild – auch wenn sie das vielleicht nicht sein wollen.“ Gesunde Ernährung sollte besser vorgelebt werden, als kategorische Verbote auszusprechen. Auch beim Essen bestimme, wie so oft, die Dosis das Gift.

NUR FÜR KINDER UND ALLE ANDEREN

LABOR
ATELIERGEMEINSCHAFT
PRÄSENTIERT

SPIEL PLATZ

HEUTE VON ZUBINSKI

Diesen Sommer schon...?

Die große Sommer-Checkliste

- Eis gegessen geschwitz
- einen Körper gemacht im Regen nass geworden
- den Magen verdorben draußen geschlafen
- gelangweilt in etwas Ekliges getreten
- was Tolles erfunden eine Postkarte geschrieben
- ein Selfie gemacht FLAP
- etwas Neues gelernt FLAP
- gegruselt verletzt gewesen
- gefroren jemanden Kennengelernt
- auf einen Baum geklettert Sonnenbrand gehabt
- von einer Mücke gestochen worden Sonnenbrille verloren
- einen Modetrend mitgemacht einen Modetrend doof gefunden
- eine Fahrradtour gemacht vorm Ventilator gesessen
- ein Buch gelesen mal das Zähneputzen vergessen
- was Leckereres entdeckt ein Tier beobachtet
- an die Schule gedacht lange wach geblieben
- dein Zimmer umgeräumt aus Schuhen rausgewachsen
- mutig gewesen am Lagerfeuer gesessen
- den Sommerhit gefunden und außerdem:

Ohne mich

Hab' ich noch vor

Erledigt