



## Gesund essen – das geht nur mit Genuss und Geschmack

Ein Gespräch mit Privatdozent Dr. med. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Georg-August-Universität Göttingen. Er erklärt, warum die Aufforderung „Iss das, das ist gesund“ bei Kindern zu gegenteiligen Auswirkungen führt.

» **Klartext:** Warum ist gesunde Kinderernährung in den letzten Jahren ein großes Thema für Medien, Politik und Gesellschaft geworden – ist es wirklich so schlecht um die Kinderernährung bestellt?

» **PD Dr. med. Thomas Ellrott:** Es gibt eine große Besorgtheit um die Ernährung der Kinder in Deutschland. In der Tat ist die Ernährung nicht optimal, wenn man sich an den Vorgaben der Fachgesellschaften orientiert. Eine Konsequenz ist zum Beispiel die Entwicklung von Übergewicht. Hier bekommt man in der öffentlichen Berichterstattung aber bisweilen den Eindruck, fast alle deutschen Kinder seien zu dick. In der Presse wird oft skandalisiert. Fakt ist, dass etwa jedes fünfte Kind mehr wiegt als das Normalgewicht. 6 % aller deutschen Kinder sind fettleibig. Die neuesten Schuleingangsuntersuchungen zeigen, dass es derzeit keinen weiteren Trend nach oben gibt.

» **Gibt es eigentlich gesunde und ungesunde Lebensmittel?**

» Ist eine Erdbeere gesund? Auch in Erdbeeren stecken nicht alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Und ist eine Erdbeere mit ein paar Krümeln Zucker darauf gleich ungesund, wie mein Sohn in der Schule gelernt hat? Der Gesamtkonsum über längere Zeit, z. B. eine Woche, entscheidet über Gesundheit oder Krankheit, nicht ein einzelnes Produkt. Die Wertung einzelner Lebensmittel ist absurd.

» **Was ist eigentlich die richtige und gesunde Ernährung für Kinder?**

» Auf Nährstoffseite kann man die Empfehlungen der Fachgesellschaften als Ziel heranziehen. Solche Empfehlungen werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem Forschungsinstitut für Kinderernährung oder der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde herausgegeben. Beim Thema gesunde Ernährung geht es aber nicht nur um die physiologische Qualität – also die Nährstoffzusammensetzung des Essens. Gesund umfasst viel mehr Aspekte:

Es geht auch um die Darbietung der Speisen und Getränke, das Ambiente, die Atmosphäre, das soziale Miteinander, die Esskultur und natürlich auch um die sensorische Qualität, das Geschmackserlebnis. All das trägt zur körperlichen und sozialen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler bei. In anderen Worten:

» **Empfehlungen für die Kinderernährung**

» **Reichlich:** Getränke (kalorienfrei oder -arm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)

» **Mäßig:** Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte; Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)

» **Sparsam:** Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel)

Es kommt nicht nur auf das „Was“, sondern auch erheblich auf das „Wie“ an.

» **Wie wichtig sind in diesem Zusammenhang gemeinsame Mahlzeiten?**

» Die Eltern müssen mit am Tisch sitzen. Das zeigt den Kindern: Die Gemeinschaft ist wichtig. Die Kinder lernen überhaupt sehr viel beim Essen: Es geht um Kommunikation, Toleranz, um Bindungen, also lauter ganz wichtige Dinge. Wann sitzt die Familie denn sonst schon mal zusammen? Beim gemeinsamen Essen kann die Familie über die Zukunft reden, den



nächsten Ausflug, den anstehenden Geburtstag von Oma, die nächste Mathearbeit. Und wenn es mal richtig Streit gibt, sollte man sagen: Das besprechen wir nachher. So verhindert man, dass das gemeinsame Essen negativ besetzt wird.

» **Wie entstehen die Essgewohnheiten, die oft noch im Erwachsenenalter prägend sind?**

» Schon Ungeborene lernen im Mutterleib über das Fruchtwasser und Nabelschnurblut den Geschmack von Nahrung kennen, Babys dann über die Muttermilch. Wenn die Mutter vielfältig isst, kommen Babys mit all diesen Eindrücken in Kontakt. Muttermilch schmeckt jedes Mal anders. Flaschenmilchkinder lehnen viel mehr Lebensmittel ab, weil sie die nicht kennengelernt haben. Schwangere und Stillende prägen

so die späteren Vorlieben ihrer Kinder. Im Klein- und Schulkindalter lernen die Kinder vor allem über das Nachahmen von Eltern und älteren Geschwistern. Bei Jugendlichen stehen auch Vorbilder aus den Medien hoch im Kurs.

» **Wie können Eltern es nutzen, dass Essgewohnheiten und Vorlieben nicht überwiegend angeboren, sondern erlernt sind?**

» Wenn Eltern erkennen, dass ihr eigenes Vorbildverhalten für die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens entscheidend ist, können sie auf viele andere eher kontraproduktive Strategien zur Ernährungserziehung getrost verzichten. Dazu zähle ich vor allem Belehrungen über gesunde und ungesunde Lebensmittel.

» **Warum führen solche Belehrungen dazu, dass Kinder „gesund“ mit „schmeckt nicht“ gleichsetzen?**

» Kinder verknüpfen „gesund“ tatsächlich mit Bevormundung und Zwang auf der einen Seite und mit der Erfahrung „schmeckt sowieso nicht“ auf

der anderen Seite. Das kommt daher, dass Eltern sie oft drängen, mit „gesund“ betitelte Produkte zu essen, obwohl die Kinder diese nicht mögen. Damit wird „gesund“ zu einem Wort, das Erwachsene meiden sollten, wenn sie möchten, dass Kinder spontan gern zugreifen. Eine Untersuchung für den Ernährungsbericht 1992 hat klar gezeigt, dass Schüler heute schon gut wissen, was gesunde und was ungesunde Lebensmittel sind. Fragt man sie jedoch, welche Produkte sie gern mögen, dann sind es jedoch genau die ungesunden Lebensmittel. Als gesund eingeordnete Lebensmittel werden hingegen fast immer abgelehnt.

» **Aber wie kann man Kinder dann motivieren, etwas „Gesundes“ zu essen?**

» Weit besser ist es, Kinder über den guten Geschmack zum Essen zu motivieren. Z. B.: „Probier doch mal den Brokkoli, der ist richtig lecker.“ Wenn dann noch positiv besetzte Vorbilder (die Eltern, Erzieher, Lehrer, Großeltern, ältere Geschwister u. a.) den Brokkoli mit Genuss essen, steht einem erfolgreichen Beobachtungslernen nichts mehr im Wege. Kinder lernen also besser durch Beobachtung von Vorbildern als durch sachliches Erklären. Kinder übernehmen das Verhalten der Vorbilder, weil sie auch so sein wollen wie Mama, Papa, Oma, Opa, die Erzieherin, die Lehrerin oder ältere Geschwister. Das Beobachtungs- oder Imitationslernen ist der mit Abstand wichtigste Lern-

Fortsetzung auf Seite 4

## Fortsetzung von Seite 3

prozess für das Essenlernen im Kindes- und Jugendalter. Sachliches Erklären mit Gesundheitsargumenten ist hingegen zumeist kontraproduktiv.

### » **Wie sinnvoll sind Hinweise auf Karies und Übergewicht, um z. B. von Schokolade abzuhalten?**

» Heute schon an die Zukunft denken – das können selbst Erwachsene nur begrenzt, Kinder noch weniger. Oft gehen die Erklärungen der Eltern deshalb nach hinten los. Meine fünfjährige Tochter ist heute Nachmittag auf einem Kindergeburtstag, da isst sie auch mal viele Süßigkeiten. Morgen kommt der Zahnarzt in den Kindergarten und sagt, Mensch, du hast ja tolle Zähne! Für sie ist das der Beweis, dass Süßes den Zähnen nicht schadet. Die Kinder merken, dass das so nicht stimmen kann, wie die Erwachsenen es erzählen. Und sie liegen gar nicht so falsch: Die Zahnpflege ist für den Karieschutz entscheidender als Nahrungsfaktoren.

### » **Warum essen Kinder eigentlich so gerne Süßigkeiten?**

» Es gibt eine angeborene Vorliebe für süße Speisen und Getränke. Neugeborene auf der ganzen Welt mögen Süßes, und auch die Muttermilch schmeckt leicht süß. Süß ist ein Sicherheitsgeschmack, weil süß schmeckende Lebensmittel nicht giftig sind. Süß verheißt außerdem lebensnotwendige Nahrungsenergie, denn Lebensmittel mit süßem Geschmack sind oft sehr energiereich. In Zeiten knapper Nahrungsmengen war die Bevorzugung von Lebensmitteln mit diesen Eigenschaften über Jahrtausende ein großer Überlebensvorteil.

### » **Wenn Süßigkeiten nur selten konsumiert werden sollen, ist es dann nicht sinnvoll, sie lediglich zur Belohnung von Anstrengungen und Erfolgen einzusetzen?**

» Essen – egal, welches – als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen, ist eine fatale Strategie. Denn es werden damit genau die falschen Signale gesendet: Essen wird von den Innenreizen Hunger und Sättigung entkoppelt, die natürliche Regulation gestört.

### » **Wie sinnvoll sind Verbote?**

» Absolute Verbote sind kein guter Weg. Sie führen eher zu Essstörungen. Denn natürlich kommen unsere Kinder in Kontakt mit Süßigkeiten. Es gibt Untersuchungen, die zeigen: Kinder, die zu Hause keine süßen Lebensmittel bekommen, bevorzugen die süßeste Limonade, während die anderen auch Limonade wählen, die weniger Zucker enthält. Verknappung steigert die Vorliebe!

### » **Wenn Verknappung dazu führt, dass bestimmte Lebensmittel attraktiver erscheinen – sollte man dann z. B. freien Zugang zu Süßigkeiten erlauben?**

» Süßigkeiten ja, aber nicht immer und nicht in beliebiger Menge. Und schon gar nicht statt normaler Mahlzeiten oder nebenher beim Fernsehen. Einige Regeln gehören dazu. Bei uns zu Hause sind Süßigkeiten in einem frei zugänglichen Schrank, aber die Kinder haben gelernt, vorher zu fragen. Sie gehen nicht einfach von sich aus an den Schrank und nehmen sich etwas heraus. Das gilt nicht nur für Süßigkeiten, sondern für alle Lebensmittel.

### » **Warum können Kinder wochenlang Nudeln mit Tomatensoße und Pizza essen und wollen nichts anderes? Ist das „gefährlich“?**

» Grundlage dieses Verhaltens ist ein evolutionsbiologisches Sicherheitsprinzip: Iss nur, was du kennst, denn alles andere könnte giftig sein. In Westeuropa sind die Lebensmittel sicher, das Sicherheitsprinzip ist somit unnötig. Ein radikaler Weg, einseitiges Essen bei Kindern zu durchbrechen, wäre: Wir spielen das durch bis zum Überdross. Dann kriegt das Kind nur das, was es will – und zwar wirklich nur das. Ich darf keine anderen Geschmacksrichtungen anbieten, also nicht die Nudeln mit verschiedenen Soßen servieren oder die Pizzasorte variieren. Das Kind wird bald nach Abwechslung verlangen. Die meisten Eltern trauen sich nur nicht, lange genug zu warten. Das kann man ruhig mal ein paar Tage durchspielen. Es gibt nämlich noch ein weiteres evolutionsbiologisches Prinzip: Wenn wir ständig das Gleiche essen, hängt uns der Geschmack bald zum Halse heraus. Diese spezifisch-sensorische Sättigung beugt einem Nährstoffmangel durch zu einseitiges Essen vor.

### » **Abschließend: Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste, das Eltern tun (oder lassen) können, damit ihre Kinder gern gesund essen?**

» Vermeiden Sie das Attribut „gesund“ und das Substantiv „Ernährung“, wenn Sie möchten, dass Kinder ihr Essverhalten ändern. Zeigen Sie durch positive Vorbildfunktion, wie lecker gutes Essen schmecken kann. Nochmal: Es darf und soll ja „gesund“ im professionellen Verständnis sein, nur nennen Sie Speisen niemals so, wenn Sie möchten, dass Kinder diese gern essen! Auch bewusst eingesetzte künstliche Verknappung macht Lebensmittel für Kinder erst richtig attraktiv: Ein Gemüseverbot wirkt oft Wunder!

## Gesund essen – statt über gesundes Essen reden

Was können Eltern tun, um ihren Kindern gesundes Essen anzubieten – ohne dafür stundenlang in der Küche zu stehen? Privatdozent Dr. Thomas Ellrott schlägt drei einfache Möglichkeiten vor, um Fett zu reduzieren, mehr Obst und Gemüse zu essen und mehr Wasser zu trinken.

- Bei Milch, Milchprodukten und Käse kann man die Varianten mit einem niedrigeren Fettanteil wählen. Wichtig dabei ist jedoch, dass Eltern keine fettfreien Sorten kaufen, da der Geschmacksunterschied hier meist zu groß ist. Bei Wurst und Fleisch können Sie ebenso verfahren und fettarme Produkte anbieten.
- Servieren Sie etwas größere Gemüseportionen und regelmäßig Obst in unterschiedlichen Varianten. Das Tiefkühlfach im Supermarkt kann das erheblich erleichtern, denn es gibt Gemüse und Obst gewaschen und vorgeschnitten in den unterschiedlichsten Zubereitungen. Obst und/oder Gemüse sollte zu jeder Mahlzeit kindgerecht vorgeschnitten mit angeboten werden.
- Ein weiterer Tipp: eine Suppe vor dem Essen, z. B. Buchstabensuppe oder Tomatensuppe. Schließlich ist auch ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit eine gute Idee.



Illustration: Udo Erhart

### » Wie wichtig ist das Frühstück? Müssen Kinder vor der Schule etwas essen und trinken? Was kann man tun, wenn sie das nicht möchten?

Es spricht sehr vieles für ein Frühstück zu Hause, am besten mit mindestens einem Elternteil. Frühstücksmuffel sollte man fragen, was sie gern morgens essen würden. Oft wird ein Fruchtjoghurt oder Fruchtquark akzeptiert. Das ist besser als kein Frühstück. Alternativ liefert ein großes Glas Milch mit etwas Kakao die notwendigen Nährstoffe für den Tagesstart in flüssiger Form.



Vorschläge bei den Krankenkassen oder in den Publikationen des Forschungsinstituts für Kinderernährung wie auch des Verbraucherministeriums.

### » Trinken in der Schule: Sollte Trinken während des Unterrichts erlaubt sein?

Es gibt die Zeit vor und nach der Schule, und es gibt viele Pausen während der Schulzeit. Diese Zeitfenster sind zum Trinken absolut ausreichend. Ich würde eher Trinkwasserbrunnen oder Trinkwasserspender in Schulen etablieren, zu denen die Kinder freien Zugang haben.

### » Pausenbrot – was sollen Kinder in die Schule mitnehmen?

Abhängig vom Alter und Geschlecht des Kindes und der körperlichen Aktivität gibt es eine große Bandbreite an geeigneten „Pausenbroten“. Auch Obst, Milch und Milchmodergetränke oder Müsliriegel können geeignete Pausenverpflegung sein. Eltern finden viele



### » Wie kann man typische Machtkämpfe beim Essen vermeiden?

Kinder testen oft, ob sie durch Rummäkeln am Essen besondere Aufmerksamkeit bekommen und im Mittelpunkt stehen können. Wenn Eltern darauf eingehen, haben die Kinder gewonnen. Dann können sich regelrechte Marotten beim Essen entwickeln, deren einziges Ziel es ist, Zuwendung und Aufmerksamkeit am Tisch zu bekommen. Die Lösung ist ganz einfach: nicht hinhören. Nicht immer auf alles reagieren. Weiteressen. Wer reagiert, hat verloren, denn Aufmerksamkeit zementiert solche Gewohnheiten.

### » Wie sinnvoll sind Regeln wie z. B.: „Von allem, was gekocht wurde, muss wenigstens ein Löffel probiert werden“ oder „Was auf dem Teller liegt, muss aufgegessen werden“?

Bei uns zu Hause haben wir die Regel: Mag ich nicht, ohne dass man einmal probiert hat, gibt's nicht. Probieren ist für die Kinder Pflicht, aufessen nicht! Kinder müssen geschmacklich mit Neuem mehrmals in Kontakt kommen, dann ist die Hürde beim nächsten Mal deutlich niedriger.

### » Was können Eltern tun, wenn ihre Kinder viele Gemüsesorten oder unbekannte Lebensmittel ablehnen?

Die Probier-Regel gilt für alle Lebensmittel. Eltern können darüber hinaus ein bewährtes Geschmackslernprinzip mit dem Namen »Flavour-Flavour-Learning« anwenden. Angenommen, ein Kind mag kein Gemüse. Wenn man einen Löffel Ketchup draufmacht, isst das Kind auf einmal doch Gemüse. Das Geheimnis: Man bringt den akzeptierten Geschmack des Ketchups zusammen mit dem bisher abgelehnten Geschmack des Gemüses. Das ist eine etwas unübliche, aber sehr hilfreiche Methode.



PD Dr. med. Thomas Ellrott

## Rezepte und Informationen ...

... finden Sie natürlich auch im Internet:

**www.talking-food.de:** Kinder und Jugendliche finden Rezepte, Spiele und Ernährungswissen auf der Jugendseite des aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

**www.fke-do.de:** Auf der Seite des Forschungsinstituts für Kinderernährung finden Sie unter dem Menüpunkt „Anwendung“ viele Rezepte zum Selberkochen für Kinder.

**www.kindergesundheit-info.de:** Unter den Menüpunkten „Eltern“ und „Ernährung“ gibt es interessante Informationen, Linktipps und Downloads.

## Für Kinder kochen – Die besten Tipps für eilige Eltern

Was koche ich heute? Diese Frage stellen sich viele berufstätige Eltern. Wie man mit einfachen Zutaten und kurzer Vorbereitungszeit ein gesundes und leckeres Essen für Kinder auf den Tisch stellen kann, beantwortet eine kompakte Broschüre mit Tipps zur Planung und Vorbereitung, mit Ideen zur Einbeziehung der Kinder sowie schnellen Rezepten und Tipps gegen das tägliche Chaos.

Sie erhalten die Broschüre kostenfrei

- in den Geschäftsstellen der BARMER GEK,
- bei Internet-Bestellung: [www.barmer-gek.de/Wissen&Dialog/Mediathek/Broschürecenter/Broschüren bestellen/Kategorie-Auswahl/Kategorie Gesundheit und Sport auswählen](http://www.barmer-gek.de/Wissen&Dialog/Mediathek/Broschürecenter/Broschüren bestellen/Kategorie-Auswahl/Kategorie Gesundheit und Sport auswählen)
- als Download.

