



## Merkblatt „Essen, Trinken und mehr“

Liebe Eltern,

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der Löffelfütterung (Beikost) bei Ihrem Baby gemacht? Für die meisten von Ihnen dürften es schöne und unkomplizierte Erfahrungen gewesen sein, für manche ergaben sich vielleicht erste, unerwartete Schwierigkeiten. Anderen von Ihnen haben bereits ein älteres Kind von 1,2 oder 3 Jahren und haben nach und nach die leidvolle Erfahrung gemacht „mein/unser Kind isst nicht“.

Dieses Merkblatt soll Ihnen einige Ideen zum Essen nahe bringen. Es sind nur einige unter den vielen möglichen, da gerade die scheinbar einfachen, grundlegenden Dinge des Lebens (Grundbedürfnisse) offensichtlich ungeheuer kompliziert sein können und es dementsprechend von gut gemeinten Ratschlägen nur so wimmelt.

Neben Dingen wie Schlafen und „Pipi und Kaka machen“ ist das Essen ein Teil des kindlichen „Glücksbarometers“, das anzeigt, wie es ihm geht und wie es um seine Stellung im Familienverband bestellt ist. Essen ist - auch für das Kind - nicht allein Nahrungsaufnahme. Andererseits ist Füttern oder Nahrungzubereiten eines der grundlegendsten elterlichen/mütterlichen Bedürfnisse, in dem sich die ganze Sorge der Eltern um das Wohl des Kindes widerspiegelt. Daher gibt es auch fast keine größere Kränkung im Empfinden einer Mutter, als mit viel Liebe und Aufwand ein Essen zubereitet zu haben, welches vom Kind dann entschieden abgelehnt wird. Neben der Sorge („das Kind wird vielleicht krank werden“) und den eigenen Schuldgefühlen („was habe ich falsch gemacht?“), eventuell auch dem Zorn und Ärger gegenüber dem Kind („ungehorsames, uneinsichtiges Kind“, „man will doch nur sein Bestes“) führen oft Schuldzuweisungen des (Ehe)partners („du bist unfähig“) zu einer weiteren Verschlimmerung der Situation.

---

Hierzu einige Gedanken

- ein Baby ist die beste Gelegenheit eigene Verhaltensweisen zu überdenken. Manches von dem, was wir tun, finden wir eigentlich selbst nicht gut, es fehlte bislang nur an der Motivation, um es zu ändern. Ein Baby gibt Gelegenheit zu einem „neuen Anfang“.
- Essen lernen erfolgt durch Beobachtung (Lernen am Modell). Oft wird ein komplettes Verhaltensmuster übernommen. Zunächst sind die Eltern die Modelle für ihre Kinder, erst später gibt es auch andere Einflüsse. Manches von dem, was wir selbst essen (und auch wie wir es essen) halten wir für unsere Kinder (manchmal sogar für uns selbst) für „ungesund“ und verbieten es ihnen. Auch wenn manches Nahrungsmittel wirklich eine Sache des Alters ist, ist dieser Widerspruch für ein Kind nicht nachvollziehbar
- wir selbst essen in der Regel viel zu viel. Unser Körper hat gelernt mit der vielen Nahrung umzugehen, meist ohne sofort ständig zuzunehmen. Kinder brauchen eine ausgewogene Kost (Obst, Gemüse, Fleisch usw.), aber es genügt meist ein bisschen von allem. Es ist daher nicht richtig allein nach der Menge zu gehen. Wichtiger ist das „Was“ und vor allem, ob das Kind sich wohl fühlt, Kraft hat und aktiv ist.
- da wir uns selbst gern mit Essen „verwöhnen“, neigen wir gern frühzeitig dazu, auch unseren Kindern kleine „Belohnungen“ zu füttern. Meist sind gerade diese nicht besonders gesund, meist süß und garantieren somit gute Laune auf Seiten des Kindes (Süßes mögen alle Menschen vom Babyalter an) und damit auch bei uns Erwachsenen. Eine Belohnung also für beide Seiten.
- Die Sorge „damit das Kind überhaupt etwas isst“ und manchmal auch die eigene Bequemlichkeit mit dem Bedürfnis „Ärger“ aus dem Weg zugehen führen oft dazu dem Kind Dinge zum Essen zu gestatten, die zwar etwas in den Magen bringen, aber keine wertvollen Inhaltsstoffe enthalten.

Meist schmecken sie einfach gut, was in der Regel gleichbedeutend ist mit süß (von Schokolade bis Honigschleim) oder fettig-salzig (Chips, Pommes etc.). Man darf sich nicht wundern, wenn die Essgewohnheiten des Kindes sich rasend schnell auf diese gut schmeckenden, aber inhaltlich meist recht wertlosen Nahrungsmittel verlagern.

- Lassen Sie sich von Ihrem Kind im Supermarkt bei den Süßigkeiten nicht durch Schreien, sich auf den Boden werfen o.Ä. erpressen, vermeiden Sie es an den üblichen Ständern mit Naschsachen kurz vor der Kasse noch weich zu werden.
- Stress im weitesten Sinne (damit auch Erkrankungen) führt meist zu Appetitlosigkeit, erst unter bestimmten Umständen zu Esszwang. Jemand, der sich nicht wohl fühlt, mag nicht essen. Es ist verständlich, dass die Inappetenz des Kindes Eltern Anlass zur Sorge gibt, eine vorübergehende Appetitlosigkeit im Rahmen einer auch nur leichten Erkrankung ist aber als normal anzusehen. Meist holt das Kind danach alles in kurzer Zeit wieder auf. Sollte eine länger dauernde Essstörung vorliegen, muss selbstverständlich nach dem Grund gesucht werden. Nur selten liegt die Erklärung aber in einer medizinischen Ursache im engeren Sinne. Das „sich nicht wohl fühlen“ hat meist Gründe im Alltag des Kindes. Hier nur das Kind mehr oder weniger zum Essen zu zwingen beseitigt nicht die Ursache und macht mittelfristig gesehen das ganze unter Umständen nur noch schlimmer.
- Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Wer sein Kind im wahrsten Sinne des Wortes „abspeist“, darf sich nicht wundern, wenn es zu Essstörungen jeder Art kommt
- Eigentlich bräuchten Kinder Essen überhaupt nicht zu lernen was und wann sie essen sollen. Normalerweise funktioniert die biologische Regulation von Hunger und Sättigung von allein. Daher muss ein Kompromiss gefunden werden zwischen den Erziehungszielen (feste Essenszeiten usw.) und den natürlichen kindlichen Bedürfnissen.
- Kinder haben einen ausgeprägten Wunsch nach ihnen bekannten Geschmackserlebnissen mit einfachem, klarem Geschmack. Es muss nicht jeden Tag etwas anderes zum Essen geben. Im Extremfall darf ein Kind auch sein Lieblingsessen solange jeden Tag essen, bis es von alleine etwas anderes möchte. Vorausgesetzt dieses Lieblingsessen ist einigermaßen ausgewogen. Doch selbst in Spaghetti mit Tomatensoße lässt sich etwas Fleisch und Gemüse verstecken. Notfalls in stark pürierter Form mit der Soße.
- Es ist mit wenigen Ausnahmen „verboten Kindern irgendein Lebensmittel zu verbieten“. Entscheidend ist vor allem die Kombination mit anderen „guten“ Nahrungsmitteln bzw. die Menge des betroffenen Nahrungsmittels selbst
- Nicht mit Essen belohnen, keine Erziehungsziele mit bestimmtem Essen durchsetzen wollen
- Die Unfähigkeit zu frühstücken entsteht oft durch zeitlichen Stress. Unter Umständen ist es besser einfach etwas früher aufzustehen
- Selbst kochen ist wichtig. Die Küche soll auch Lebensraum sein. Kinder sollen bei der Zubereitung mithelfen, bei der Auswahl der Speisen kann dem Kind bis zu einem gewissen Grad ein Mitspracherecht eingeräumt werden
- Alles aufessen zu müssen ist durch kein sinnvolles Argument zu begründen. Vermeidbar ist das Problem, indem die Portionen in **Bezug auf das Essverhalten des eigenen Kindes** „kindgerecht“ gewählt werden. Einmal etwas nachnehmen ist sinnvoller als ein von Anfang an randvoller Teller.
- Bewusstes Einkaufen verhindert alleine schon manchen Stress bzgl. der „Naschsachen“ etc.
- ein Kind, was den ganzen Tag lang ständig aus der Nuckelflasche trinkt wird keinen Hunger entwickeln. Deshalb ist es besser ab spätestens 1 Stunde vor dem Essen nichts mehr zu trinken zu geben
- vermeiden Sie zuviel süße Getränke und vor allem zuviel Eistee (enthält u.U. sehr viel Schwarztee)

Falls Sie Fragen haben, helfen wir Ihnen weiter

Ihr Praxisteam