

Hilfe für Eltern von „Picky Eatern“

Nur Nudeln ohne Soße, kein Gemüse: Wenn das tägliche Essen mit dem Kind zum Nervenkrieg wird, geraten viele Eltern an ihre Grenzen. Meist steckt hinter dem Phänomen „Picky Eating“ eine normale Entwicklungsphase.

VON LAURA BEIGEL

„Ich will das Gemüse aber nicht essen!“ Wenn das Kind beim Essen quengelt und nur lustlos mit der Gabel auf dem Teller herumstochert, brauchen Eltern oft starke Nerven. Nach ersten Beschwichigungen („Probier doch wenigstens mal“) und anschließenden Verhandlungen, bleibt am Ende oft nur Resignation übrig – und der Gang in die Küche, um zum dritten Mal in dieser Woche trockenes Toastbrot für Nudeln ohne alles zuzubereiten, nur damit das Kind überhaupt etwas im Magen hat.

„Früher nannte man solche Kinder Mäkelkinder oder Essensnörgler“, sagt Jennifer Hansen. „Heute heißen sie ‚Picky Eater‘. Ein Modewort, das übersetzt wählerischer Esser bedeutet. Die Kinder essen nicht das, was auf den Tisch kommt, sondern nur ausgewählte Lebensmittel. Besonders im Kleinkindalter – zwischen zwei und sechs Jahren – sieht dieses Essverhalten stark ausgeprägt, sagt die Ökotoxikologin, die in ihrer Praxis in Hamburg regelmäßig „Picky Eater“ und deren Familien begleitet. „In dieser Lebensphase ist das ganz normal und noch kein Grund zur Sorge.“ Dennoch gebe es Dinge, auf die Eltern achten sollten.

DIE ANGST VOR NEUEM

Dass Kinder wählerisch beim Essen sind, kann mehrere Ursachen haben. Es können zum Beispiel negative Erfahrungen mit bestimmten Lebensmitteln dahinterstecken. Wenn Kinder nach dem Essen Magen-Darm-Beschwerden bekommen, sei es nicht ungewöhnlich, dass sie die-



Wenn Kinder nicht essen wollen, brauchen Eltern starke Nerven.

Foto: Kampus Production / Pexels

ses Essen beim nächsten Mal
eher meiden, sagt Hansen.

Bei den meisten Kleinkindern sei es jedoch „die Angst vor etwas Neuem“, auch als Neophobie bekannt, die sie zu wählerischen Essern macht. Studien wie die eines polnischen Forscherteams aus dem Jahr 2024 legen nahe, dass etwa jedes zweite Kind diese Angst vor neuen und unbekannten Lebensmitteln hat. Hansen überrascht das nicht: „Vorher wurde das Kind gestillt, es hat Muttermilch getrunken, die süß schmeckt“, erklärt sie. „Als Kleinkind bekommt es Essen, das ganz anders schmeckt. Nicht mehr süß, sondern salzig, sauer oder bitter, und das Essen sieht zusätzlich noch anders aus.“ Es dauert also erst, bis es sich an die neuen Geschmäcker

gewöhnt und ein Sicherheitsgefühl entwickelt.

„Es ist evolutionsbedingt üblich, dass Kinder vorsichtig auf neue Lebensmittel reagieren, schließlich könnten sie gefährlich sein“, ergänzt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese Angst vor neuen Lebensmitteln lasse aber mit zunehmendem Alter nach. Was im Kleinkindalter auch eine Rolle spielt, ist die Trotzphase. „Die Kinder wollen selbstständig sein und eigenständig entscheiden, was sie essen“, saar Restemeyer.

In allen Fällen hilft vor allem eines: Gelassenheit. „Solange das Kind gesund, aufgeweckt und aufgeschlossen ist, sich altersentsprechend entwickelt und wächst, ist alles in Ord-

nung“, beruhigt Ökotrophologin Hansen. In den meisten Fällen gehe die „Picky-Eating“-Phase irgendwann ganz von allein vorbei.

WANN „PICKY EATING“ GEFÄHRLICH WIRD

Problematisch wird wäherisches Essverhalten erst, wenn es Einfluss auf die Entwicklung des Kindes nimmt. Wenn es beispielsweise zu einem starken Gewichtsverlust führt, wenn ein Nährstoffmangel auftritt oder sich das Wachstum verzögert. Wachsen sollten Eltern auch dann sein, wenn das Kind extrem wäherisch ist und eine ganze Lebensmittelgruppe – etwa Obst und Gemüse – komplett ausklammert, sagt Birgit Henrich.

vom Netzwerk Gesund ins Leben des Bundeszentrums für Ernährung. „Oder wenn es gar keine feste Nahrung essen mag, niemals Hunger hat oder das Essen hochwürgt, ausspuckt oder sich übergibt.“

Der Übergang zu einer Essstörung kann dann fließend sein. Eine extreme Form des wählerischen Essens ist beispielsweise ARFID, die Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder. Betroffene können bestimmte Lebensmittel nicht essen – wegen des Geruchs, der Konsistenz oder des Geschmacks. Sie eckeln sich vor dem Essen und/oder haben Angst, daran zu erstickten oder sich im Nachhinein übergeben zu müssen. Die Folgen können Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust sein. Dass Kleinkinder diese Essstörung entwickeln, kommt jedoch eher selten vor. Studien legen nahe, dass etwa nur drei von 100 Kindern von ARFID betroffen sind.

ELTERN SIND VORBILDER

Auch wenn wählerisches Essverhalten meist nur eine Phase ist, stellt es viele Eltern auf eine harte Probe. Doch wie reagieren sie am besten darauf – und wie lässt sich der Nachwuchs gelassen und gut in dieser Zeit begleiten?

„Wenn ‚Picky Eater‘ zu mir in die Praxis kommen, spreche ich immer zuerst mit ihren Eltern“, sagt Hansen. „Dabei kristallisiert sich oft schon viel heraus. Wenn mir die Mutter zum Beispiel sagt: ‚Ich bin auch ein wählerischer Esser‘, dann kann ich das Problem besser einordnen.“ Schließlich würden sich Kinder in dieser frühen Lebensphase ihre Eltern zum Vorbild nehmen. Umso wichti-

Gültig: **MO 26.10. bis SA 31.10.2026**

Cello's Getränkehandel

HAPPY HALLOWEEN!

Cello's

+++ MO-FR von 8.00-18.00 UHR • SA von 10.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++

12.99

**Wolters
Pils/Pilsener**

30x0.33 Ltr./
20x0.5 Ltr.
+ 3.90/3.10 Pfand
Ltr. 1.31/1.30



19.99

**Franziskaner
versch. Sorten**

20x0.5 Ltr.
+ 3.10 Pfand
Ltr. 2.00



4.49

**Vitalmalt
Das Original**

6x0.33 Ltr. Glas
+ 0.48 Pfand
Ltr. 2.27



4.99

**Bad Harzburger
Mineralwasser**

12x1 Ltr. PET
+ 3.30 Pfand
Ltr. 0.42



9.99

**Deit
Limonaden
versch. Sorten**

12x1 Ltr. PET
+ 3.30 Pfand
Ltr. 0.83
teilw.
koffeinhaltig



15.99

**Ohlenhof
Orangensaft**

6x1 Ltr. Glas
+ 2.40 Pfand
Ltr. 2.67



Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stedderdorf

Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • bd-getraenkemarkt@arcor.de

Discounter & Einzelverpackungen! Abgabe nur in haushaltüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationspartner der Getränke Allianz GmbH, Industriestraße 15, 49534 Ahaus. Nettogeschäftskunden kommen ausschließlich mit dem Rechnungsbogen des jeweiligen Getränkeherstellers, in dem sie eintrifften, auszust. www.bigdurst.de

ger sei es, dass diese mit gutem Beispiel vorangehen und sich vielfältig und abwechslungsreich ernähren.

Ansonsten schaue sie sich auch die Familienkonstellationen an, sagt die Expertin: Gab es zuletzt irgendwelche größeren Umbrüche? Ein neues Geschwisterkind zum Beispiel? Oder eine neue Stiefmutter? Solche Veränderungen können wahlweises Essverhalten triggern. Erlebt ein Kind beispielsweise, dass sein kleiner Bruder grundsätzlich mehr Aufmerksamkeit erhält, kann das Meckern beim Essen ein Mittel sein, um sich diese Aufmerksamkeit zurückzuholen.

AUF STRAFEN VERZICHTEN

Gemeinsam und ungestört am Esstisch zu sitzen und zu essen, kann „Picky Eatern“ ein Sicherheitsgefühl vermitteln. Das gilt für zu Hause genauso wie für die Kita und Schule. „Gute Stimmung ist wichtig am Tisch“, merkt Restemeyer an. „Man sollte dort nicht Probleme thematisieren, sondern sich Zeit für die Mahlzeit nehmen.“

An neue Lebensmittel sollten

die Kinder langsam herangeführt werden. Neugierde können man etwa durch einen gemeinsamen Einkauf wecken oder indem man die Zutaten zusammenzubereitet, rät Restemeyer. Manchmal reicht es auch schon, die Zubereitungsart zu ändern – statt Kartoffelfärsen lieber gekochte Kartoffeln. Je häufiger Kinder ein Lebensmittel probieren, desto wahrscheinlicher wird es, dass sie es akzeptieren.

Auf keinen Fall sollten Eltern Extrawürst für die Kinder anbieten, sagt Henrich. „Die Eltern entscheiden, was es zu essen gibt; das Kind entscheidet, wie viel und was es davon essen möchte.“ Auch Drohungen und Zwang haben am Essstisch nichts zu suchen. Sätze wie „Du isst auf, sonst gibt es heute keine Fernseher“ oder „Du musst das jetzt essen“ können kontraproduktiv sein und die Neophobie im schlechtesten Fall verstärken. Ebenso sollten Eltern auf unhaltbare Versprechen wie „Wenn du jetzt aufisst, scheint morgen die Sonne“ verzichten. „Je weniger Druck am Essentisch, desto besser“, rät die Ernährungswissenschaftlerin.

UVP des Herstellers, €/m² 19,95 PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m² 0,99 Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 3,75 Alles zusammen: 24,69	UVP des Herstellers, €/m² 32,95 Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 3,75 Alles zusammen: 36,70
Laminat (760012) Dekor Macigno Grau • 7 mm Stärke NK 32 AC4 • Perfekt für alle Wohnräume • Hält starker Nutzung stand • Schnelle und einfache Verlegung • Made in Germany	Klick-Vinyl (30032036) Dekor Harvest Oak Honey • 4,5 mm Nutzh. 0,3 mm NK 32 • Integrierte Dämmung • Einfach zu verlegen • Strapazierfähig und robust • Pflegeleicht
Du zahlst nur €/m² 9,99	Du zahlst nur €/m² 14,99

1659HAN/WSV Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.