

# Hilfe für Eltern von „Picky Eatern“

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 oder 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 – sei dieses Essverhalten stark ausgeprägt, sagt die Ökotrophologin, 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.

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-

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“, sagt 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 Ordnung“, beruhigt Ökotrophologin Hansen.

In den meisten Fällen gehe die „Picky-Eating“-Phase irgendwann ganz von allein vorbei.

Problematisch wird wählerisches 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. Wachsam sollten Eltern auch dann sein, wenn das Kind extrem wählerisch 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 ekeln sich vor dem Essen und/oder haben Angst, daran zu ersticken 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.

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

Ansonsten schaue sie sich auch die Familienkonstellation an, sagt die Expertin: Gab es zuletzt irgendwelche größeren Umbrüche? Ein neues Geschwisterkind zum Beispiel? Oder eine neue Stiefmutter? Solche Veränderungen können wählerisches 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.

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.“

## 2x2 Tickets für VfL Wolfsburg vs. VfL Osnabrück zu gewinnen!



Foto: Matthias Leitzke

Am 31. Oktober empfängt der VfL Wolfsburg den VfL Osnabrück in der Volkswagen Arena. Anpfiff der Partie ist um 13 Uhr. Erleben Sie die spannende Atmosphäre der 2. Bundesliga live im Stadion und seien Sie hautnah dabei! Die Peiner Allgemeine Zeitung, Aller-Zeitung und Wolfsburger Allgemeine Zeitung verlosen 2x2 Tickets für das Spiel. Seien Sie hautnah dabei und freuen Sie sich auf

eine spannende Partie. Die Teilnahme ist denkbar einfach: Scannen Sie lediglich den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss ist der 25. Oktober 2026

um 23:30 Uhr. Nutzen Sie Ihre Chance auf ein unvergessliches Stadionerlebnis. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Die Teilnahme ist denkbar einfach:



Scannen Sie den QR-Code und hinterlassen Sie auf unserer Gewinnspielseite Ihre Kontaktdaten. Teilnahmeschluss für dieses sportliche Highlight ist der 25.10.2026 um 23:30 Uhr.

28562801\_002426

Jetzt neu in

Braunschweig

im **Hammer** Fachmarkt

Laminat

DEPOT

Größte Auswahl in Braunschweig

Über 250 Dekore sofort zum Mitnehmen

Laminat • Vinyl • Parkett

Dämmung & Fußleisten

kostenlos

Macigno Taupe (760013)

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

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

Du zahlst nur €/m²

9,99

Harvest Oak Sand (30032037)

UVP des Herstellers, €/m²

32,95

Fußleiste passend, unser Preis €/lfm.

3,75

Alles zusammen:

36,70

Klick-Vinyl (30032036)

Dekor Harvest Oak Honey

- 4,5 mm | Nutzhö. : 0,3 mm | NK 32
- Integrierte Dämmung
- Einfach zu verlegen
- Strapazierfähig und robust
- Pflegeleicht

Du zahlst nur €/m²

14,99

Laminat

DEPOT

Mehr als nur Böden

Laminat

DEPOT

Mehr als nur Böden

Braunschweig

im Hammer Fachmarkt • Hansestr. 30

Laminat

DEPOT

Hannover

am A2 Center • Varrelheide 204

SONNTAG IST SCHAUTAG!

Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr ohne Verkauf und Beratung

**laminatdepot.de**

Jetzt 27x: Aachen, Bergisch Gladbach, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Braunschweig, Bremen, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hammeln, Hamm, Hannover, Isenroth, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Münster, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen u. Wuppertal

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 10.00 Uhr – 19.00 Uhr • Sa. 09.00 Uhr – 18.00 Uhr