



Wie sich Ernährungsgewohnheiten beim Kind ausbilden

Das zunehmende Übergewicht führt dazu, schon früh auf die Ernährung und die Ausbildung von Ernährungsgewohnheiten bei den Babys zu schauen. Wann und wodurch wird der Grundstock für eine übermäßige Gewichtszunahme gelegt? Wie bilden sich die Gewohnheiten?

Man unterscheidet instinktives, im Mutterleib erworbenes und später im kulturellen Umfeld von Familie, Freunden, Kindergarten erlerntes Verhalten. Ein Instinkt ist z.B. die Vorliebe des Säuglings für den süßen und Ablehnung von bitterem, saurem und zu salzigem Geschmack. Muttermilch schmeckt süß und passt zu der instinktiven Vorliebe. Die Ablehnung anderer Geschmacksrichtungen wird teilweise als Schutz vor ungeeigneten Lebensmitteln interpretiert.

Auch die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft führt zu Geschmackspräferenzen. Gleichzeitig bilden sich Toleranzen aus. So vertrugen Babys Kuhmilch viel besser, wenn ihre Mütter diese in der Schwangerschaft getrunken hatten. Das Vermeiden von Lebensmitteln als Allergieprophylaxe hat danach keinen Effekt oder sogar einen negativen.

Stillen

Einen großen Einfluss hat das Stillen auf spätere Nahrungsvorlieben. Die Muttermilch schmeckt nie gleich, da sich die von der Mutter genossene Nahrung in Geschmacksnuancen wieder findet. So erfährt das Kind bereits beim Stillen andere Geschmackseindrücke, was heute als Prävention vor Übergewicht gilt. Flaschennahrung schmeckt dagegen immer gleich.

Beikost

Nach der Stillzeit gewinnt mit der Beikost der kulturelle Aspekt der Nahrung an Bedeutung. Die Kinder erhalten landestypischen Breie und erste Speisen. Dabei gibt es beträchtliche Unterschiede. So ist in Südostasien Reis ein Grundnahrungsmittel, in Mexiko die Maisspeisen und in Südeuropa Teigwaren oder Couscous. Auch die gewählten Gemüse und Obstsorten sind sehr verschieden. Durch den wiederholten Verzehr prägt sich bei den Kindern eine Vorliebe und spätere Gewohnheit für die gegessenen Lebensmittel aus. Sie werden dann immer wieder verlangt. Diesen Effekt kennt man aus der Werbepsychologie (Mere Exposure Effekt). Diese Prägung ist sehr dauerhaft und kann Jahrzehnte anhalten. Daher ist schon so früh eine qualitativ hochwertige Nahrung wichtig. Es gibt auch ein regulierendes Verhalten, damit die Nahrung nicht zu einseitig ausfällt. So setzt bei zu häufigem Verzehr der gleichen Lebensmittel eine Ablehnung ein. Wer nur sein Lieblingsessen bekommt, mag es irgendwann nicht mehr. Dies nennt man spezifisch-sensorische Sättigung. Dadurch akzeptiert der Mensch neue Nahrungsmittel, der Speiseplan erweitert sich.

Abneigungen

Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel entstehen oft aus einer Koppelung von Verzehr und negativen Erfahrungen z.B. Erbrechen nach dem Essen. Dies muss gar nicht ursächlich zusammenhängen, wird aber so erlebt und führt unter Umständen zu jahrelanger Ablehnung. (z.B. beim Auftreten einer gleichzeitigen Infektion) Auch negative seelische Erlebnisse beim Essen wie Zwänge können zu solchen Ablehnungen beitragen.

All diese Aspekte zeigen deutlich, dass das Essen eine Kombination aus körperlichen, seelischen und sozialen Einflüssen ist. Für Eltern und Erzieher bedeutet dies, Vorbildfunktionen zu übernehmen und den Kindern in der Prägephase der ersten Lebensjahre Lebensmittel mit guter Qualität und Geschmack anzubieten, damit diese die Grundlage der Ernährungsgewohnheiten werden.

Literatur:

Ellrott, Thomas: Entwicklung des Essverhaltens im Kindesalter. VFEDaktuell. Nr. 109/2009. S. 3-10