

Tipps vom Doc

## Picky Eating: „Meine Suppe ess' ich nicht“

**Viele Eltern kennen das: Am Esstisch gibt's Stress und Krach, weil der oder die Kleine nur den Käse oder die Wurst isst – nicht aber das Brot. Und ganz bestimmt keine Gurke – oder sogar Brokkoli!!! Auf welche Art auch immer: Kinder können furchtbar spezielle Esser sein. Unter Umständen spricht man dabei von „picky eating“.**

Die wichtigste Botschaft gleich zu Beginn: Wenn es dem Kind gut geht, es wächst und gedeiht und aktiv ist, dann kann es im Prinzip bis zum Abitur Griespudding und Saitenwürstle essen – und das Ganze ist eigentlich kein großes Problem. Aber natürlich sagt sich das in der Theorie leichter als es in der Praxis ist. Daher lohnt sich schon ein genauerer Blick auf das Thema „picky eating“.

Was genau das eigentlich ist, bzw. wo es beginnt, ist nicht ganz klar. Aber man hat sich weitgehend verständigt, dass man davon spricht, wenn ein Kind sich von weniger als fünf bis zehn Lebensmitteln ernährt.

Warum machen das so viele Kinder eigentlich? Es gibt verschiedene Theorien. Eine davon ist eine Art Evolutionstheorie. Sie geht davon aus, dass es in der Menschheitsgeschichte womög-

lich ganz schön schlau war, nicht einfach von jedem Busch und Baum etwas abzuzwicken und zu essen. Das zweite ist, dass viele Kinder sich einfach schwertun, gewisse Strukturen und Texturen im Mund als angenehm zu empfinden und dann eben lieber so ein zartes Saitenwürstle essen als einen eher groben Brokkoli. Ein dritter Punkt ist noch, dass einige Kinder intuitiv Nahrungsmittel meiden, die sie nicht gut vertragen oder gegen die sie vielleicht gar allergisch sind.

Die zentrale Frage ist nun: Wann sollten Sie als Eltern das „picky eating“ mit Ihrem Kinderarzt / Ihrer Kinderärztin besprechen? Die Botschaft ist: Wenn Ihr Kind nicht gut wächst und gedeiht, wenn es im Alltag nicht fit ist, extrem infektanfällig ist, vielleicht sogar einige Blutwerte nicht stimmen, dann muss man das angehen. Ein zweiter Punkt ist: Wenn jeden Tag am Esstisch der Familiensegen schief hängt und Streit ist, dann sollte man das Thema auch angehen und besprechen. Aber als genereller Hinweis gilt schon: Versuchen Sie, mit dem Thema so entspannt wie möglich umzugehen. Zwei Standardsätze von uns sind hier: Das gesunde Kind holt sich zum Essen das was es braucht. Und: Je mehr Gedöns um die Sache gemacht wird, desto schlechter läuft sie.