

Essen – Lust und Frust

Dr. med. Gian Bischoff
Verein Pro Kinderklinik
5. November 2007



Inhalt

- Einstieg
- Was ist eine gesunde Ernährung
- Entwicklung des Essverhaltens
- „Mein Kind isst nichts“
- Ernährung und Entwicklung von Übergewicht

Entwicklung des Essverhaltens

- 1. Milch als alleinige Nahrung (Muttermilch, künstliche Milch)
 - Erste 4-6 Monate
- 2. Breikost
 - Zweites Lebenshalbjahr
- 3. Erwachsenenkost
 - Zunehmend ab dem 2. Lebensjahr
 - Übergang vom Gefüttert-Werden zum Selber-Essen

Übergänge

- Neue Aufgabe für das Kind wie für die Eltern
- Kind kann an Kompetenz gewinnen, wenn es gelingt
- Schwierige Entwicklungen können sich verfestigen, wenn es nicht gelingt

Am Anfang...

- Kind ernährt sich ausschliesslich von flüssiger Milch
 - Saugreflex – Schluckreflex
 - Rhythmus
- Muttermilch oder Flasche?
 - Einfluss des Geschmackerlebens auf spätere Bereitschaft für unterschiedliche Nahrungsmittel?
 - Einfluss der Ernährung der Mutter auf spätere Nahrungspräferenzen?

Vom Flüssigen zum Brei

- „Beikost“ kommt nur beim Menschen vor
- 4 - 6 Monate: Energiebedarf grösser als Angebot durch Muttermilch
- Voraussetzung: Saugreflex wird abgebaut, orale Motorik wird zunehmend willkürlich

Wer bestimmt?

- Reifung der Motorik individuell sehr unterschiedlich



Essen am Tisch

- Motorik: was kann das Kind schon allein?
- Angeborene Neigung für Süßes und Salziges, Abneigung gegen Bitteres und Saures
- Angeborene Neigung Geschmack mit sozialem Erleben zu assoziieren
- „Neophobie“: „was der Bauer nicht kennt...“
- Nahrungsmenge?

Selbstregulation

- Fomon 1993: 6 Wochen alte Säugling passen Nahrungsmenge bei variierendem Energiegehalt so an, dass Energiezufuhr konstant bleibt
- Birch 1991: Energiegehalt einzelner Mahlzeiten variiert bis zu 40%, in 24h bleibt aber Energiezufuhr in engen Grenzen konstant (10%)

Regulationsfähigkeit

- 3-5 Jährige Kinder, verschiedene Gänge mit unterschiedlicher Energiedichte
- Kinder wählen nach erstem energiereichem Gang einen energiearmen zweiten und umgekehrt
- Grosse Unterschiede in der Regulationsfähigkeit zwischen Kindern

Einfluss der Erziehung (Birch)

- Kinder mit guter Regulationsfähigkeit haben Eltern, welche angeben, gegenüber dem Essverhalten ihrer Kinder sehr flexibel zu sein
- Kinder mit schlechterer Regulationsfähigkeit habe Eltern, welche das Essverhalten ihrer Kinder strenger reglementieren
- **Erziehungsmassnahmen bewirken oft das Gegenteil von dem, was sie beabsichtigen!**

Essen als soziales Ereignis

- Kinder assoziieren Essen wesentlich mit den dabei erlebten sozialen Interaktionen
- Kinder lernen Essen in der Imitation ihrer Eltern (Mahlzeiten, am Tisch...)
- Soziale Einflüsse auf Vorlieben (Bsp. Kinder in Krippen)

„Iss Deine Suppe auf!“

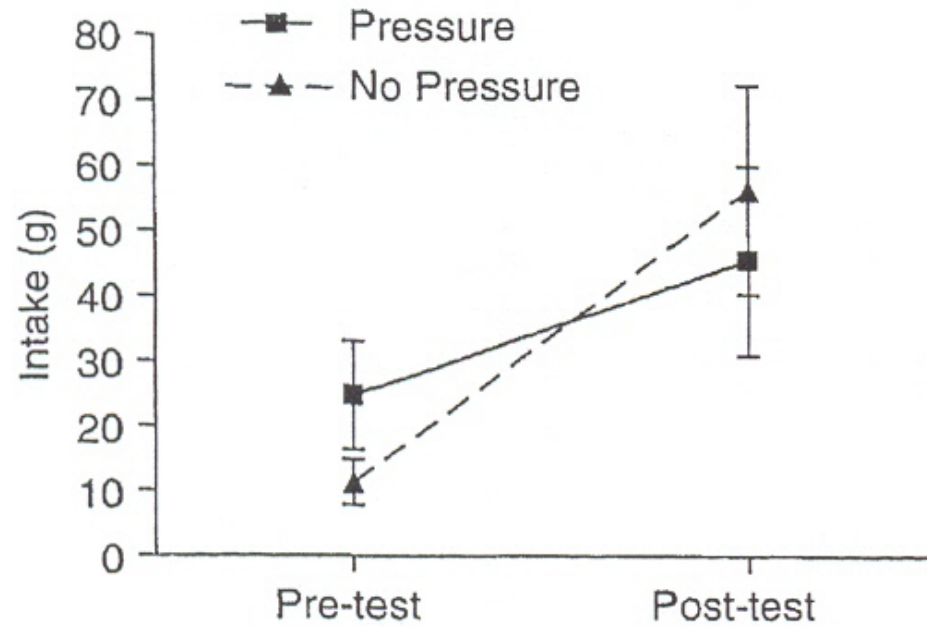


Fig. 1. Mean soup intake (\pm SE) during pre- and post-test trials as a function of pressure and time.

Erzieherische Druckmittel

- Kinder essen tendenziell weniger von dem Nahrungsmittel, das sie aufessen müssen
- Druck führt dazu, dass sich Kinder vermehrt negativ über Nahrungsmittel äussern, welche sie unter Druck essen

Belohnung?

- Vorliebe für Speisen kann verstärkt werden, wenn sie mit sozial positivem Erleben assoziiert werden (cave: Süßigkeiten als Belohnung!)
- „Aufzwingen“ von Speisen verstärkt Abneigungen („Wenn..., dann dafür...“)
- Folge: Kinder essen nicht weniger, sondern mehr Fett, Zucker und Salz

Neophobie (Birch)

- Kind vorerst allem Neuen kritisch gegenüber
- Häufiges Probieren kleiner Mengen fördert die Akzeptanz (braucht durchschnittlich 8-10 Kostproben)
- Nur Sehen oder Riechen reicht nicht

Autonomie

- Entwicklung des selbständigen Essens fällt zusammen mit Entwicklung der Autonomie
- 18 Monate: Kind beginnt sich als eigenes Selbst wahrzunehmen
- Trotz- versus Autonomiephase

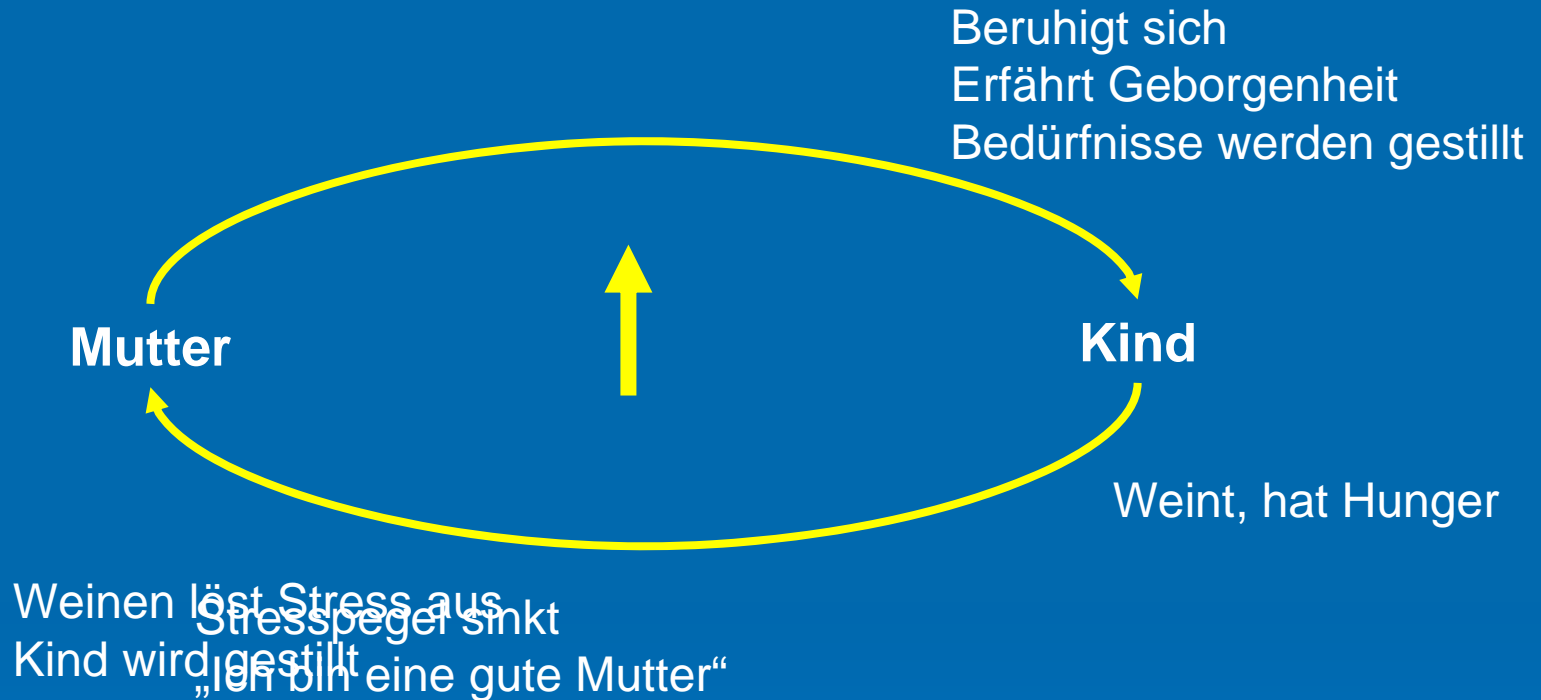
„Mein Kind isst nichts“

- Meist gesunde Kinder
- Meist normale Gewichtszunahme
- Täglicher Kampf ums Essen
- „Kind isst nur Spaghetti und Pommes frites“
- Eltern machen sich grosse Sorgen um Gesundheit (Vitaminmangel etc.)

Regulationsstörungen

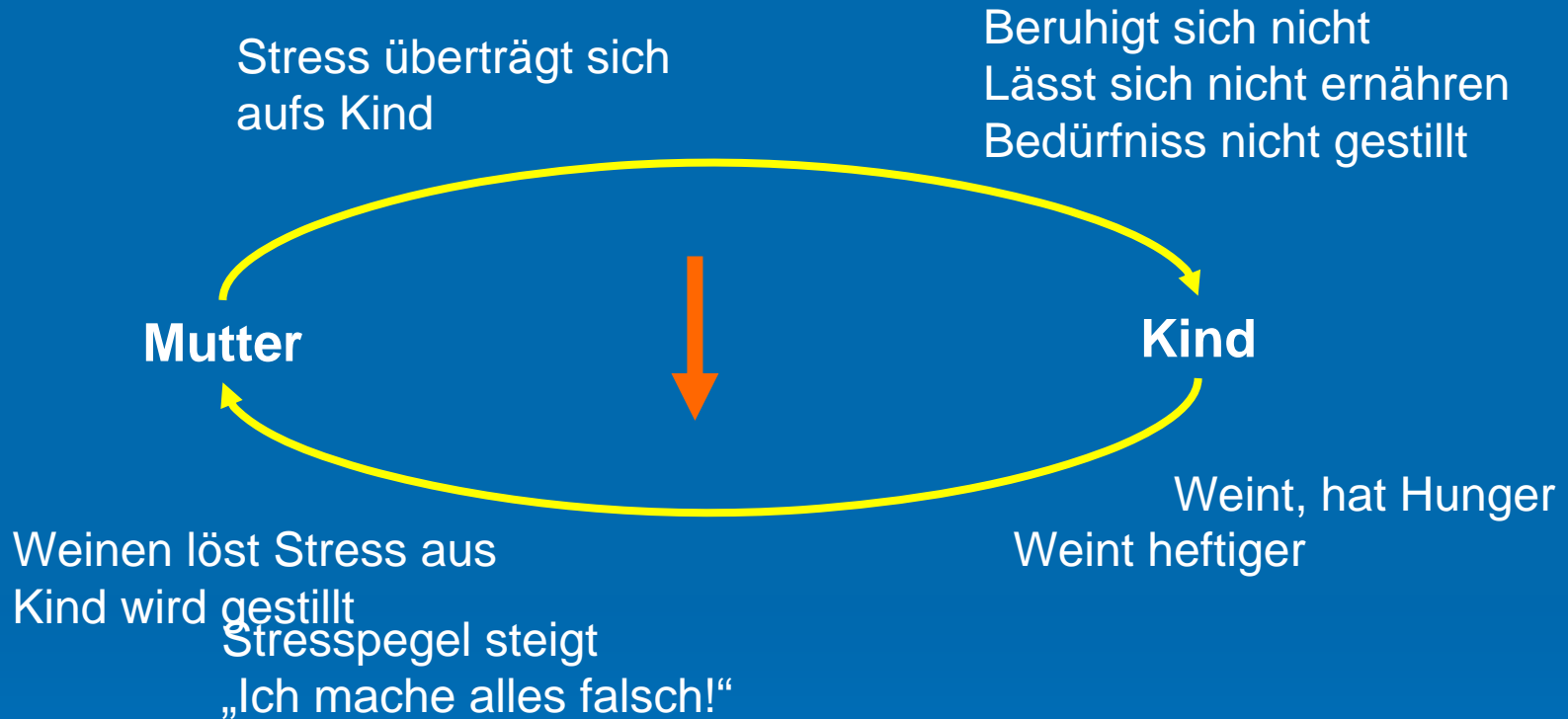
- Angeborene Temperamenteigenschaften führen zu leichter Beeinflussbarkeit durch die Umwelt
- Vermehrtes Schreien, Schlafstörungen, Essstörungen
- Struktur! (Rhythmus, Situation, Auswahl)
- Interaktion: Teufels- oder Engelskreis?

In welche Richtung dreht sich's ?



Engelskreis

In welche Richtung dreht sich's ?



Teufelskreis

Machtkampf

- Eltern sollen Kinder erziehen
- Kinder wollen selbst bestimmen
- Wer gewinnt? Wer bestimmt?
- Eltern: Rahmenbedingungen für Verhalten (Domäne der Erziehung)
- Kinder: Verhalten selbst, insbes. Körperfunktionen der Aufnahme, Ausscheidung (Domäne der Autonomie)
- Essverhalten: Eltern haben in einem Machtkampf keine Chance!

Wer bestimmt?

- Eltern bestimmen, was auf den Tisch kommt
- Kinder bestimmen, wieviel und was sie essen



Was macht die Eltern schwach?

- Schlechte Gewichtszunahme?
- Mageres Kind? Kulturelle Vorstellungen?
- Krankes Kind? Behindertes Kind?
- Fehlender Halt?
- Gefühl nicht zu genügen? (Teilzeitarbeit, Trennung...)

Was tun?

- Essverhalten vorleben
- Klare Strukturen vorgeben
- Vertrauen in grundsätzlich bei jedem Kind vorhandene Regulationsfähigkeit!
- Selbstregulation stärken (Autonomie innerhalb vorgegebener Strukturen)
- Machtkampf vermeiden
- Unterstützung/Entlastung holen

Ernährung und Übergewicht

- Übergewicht als Folge einer mangelnden Regulation der Nahrungsaufnahme
- Genetische Prädisposition
- Bewegung
- Selbstwertgefühl

Einfluss der Säuglingsnahrung?

- Kinder, welche mit Schoppen ernährt werden, nehmen durchschnittlich schneller zu
- Ursache: Kontrolle der Eltern über Trinkmenge der Kinder?
- Tendenzielle Überfütterung führt zu schlechterer Selbstregulation des Säuglings

Macht des Vertrauten

- Kinder essen das gern, was ihnen vertraut ist (Neophobie)
- Einfluss der elterlichen Ernährung auf Ernährung ihrer Kinder!

Druck?

- Elterlicher Druck und Kontrolle im Umgang mit Essverhalten der Kinder (Belohnung, Entzug) bewirkt das Gegenteil dessen, was intendiert wird
- Diätverhalten wirkt ebenfalls häufig kontraproduktiv, indem es die Attraktivität von ungesundem Essen erhöht

Essverhalten als Kompensation?

- Wie geht es meinem Kind?
- „Kummerspeck“

- NB: Was habe ich selbst für Vorstellungen über ein „normales“ Gewicht?

Zusammenfassung

- Kinder verfügen über eine hohe Kompetenz in der Selbstregulation der Nahrungszufuhr (ab Geburt)
- In sozialen Interaktionen lernen sie von und durch ihre Bezugspersonen Essverhalten
- Ziel: Adäquates Essverhalten entsprechend den physiologischen Bedürfnissen (weder zuviel noch zuwenig)
- Entscheidende Frage: Fördernde oder hemmende Einflüsse der Umwelt?