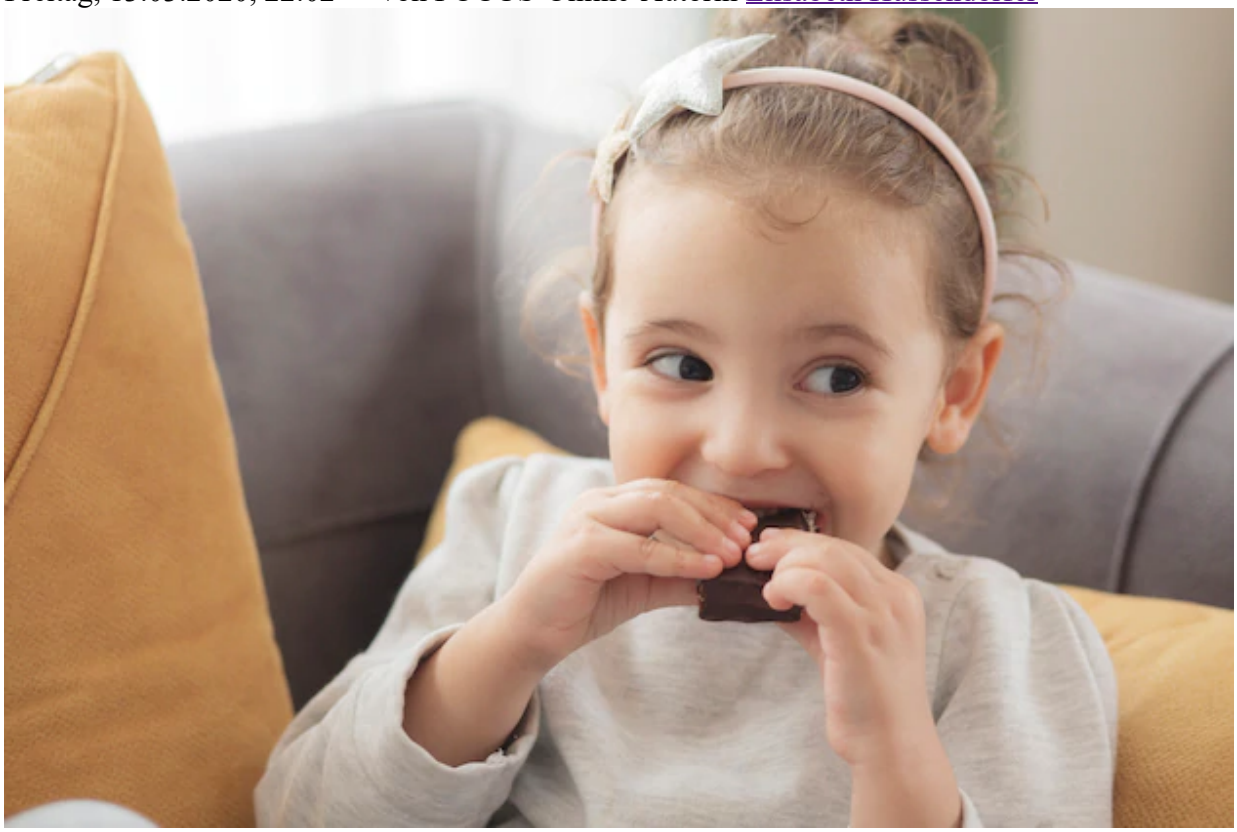
"Keine Schokolade ist auch eine Belohnung"

Immer mehr Kinder mit Essstörungen - und daran sind auch die Eltern schuld

Freitag, 13.03.2020, 22:02 · · von FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer



Eltern sollten ihre Kinder nicht mit Schokolade belohnen. Getty Images/ ediebloom

- FOCUS-Online-Autorin Elisabeth Hussendörfer

Freitag, 13.03.2020, 22:02

Wer die Ernährung zum ständigen Thema macht, verliert Kinder- und Jugendpsychiaterin Dagmar Pauli zufolge sein natürliches Essverhalten - und das wirkt sich auch auf die Kinder aus. Sie plädiert für eine entspanntere und weniger kopfgesteuerte Nahrungsaufnahme.

FOCUS Online: Frau Pauli, Sie arbeiten täglich mit essgestörten Kindern und Jugendlichen. Wo liegen die Gründe für den starken Anstieg dieser Störungen?

Dagmar Pauli: Die Thematik ist komplex. Dass wir verlernt haben, normale Körperformen schön zu finden, spielt da sicher mit rein. Aber auch, dass wir zunehmend die natürliche Einstellung zum Essen verlieren.

Eine immer größere Zahl von Menschen ist stark mit den Inhaltsstoffen von Nahrung beschäftigt. Der andauernden Überflutung mit Informationen über Nahrungsmittel können wir uns genauso wenig entziehen wie der Bilderflut von überschlanken Körperformen in den Medien. Beides, der unbedingte Wunsch nach einem schlanken Körper und die zwanghafte Beschäftigung mit der Qualität der Nahrung, bringen uns von einem natürlichen Essverhalten weg.

FOCUS Online: Aber es ist doch verständlich, dass gerade Eltern wollen, dass ihre Kinder gesund essen und sie deshalb auf bestimmte Dinge achten?

Pauli: Natürlich, aber sie vergessen darüber oft, dass es wichtig ist, dass Menschen lernen, einen eigenen Geschmack zu entwickeln. Wer immerzu hört, was er sollte und nicht darf, hat hierzu keine Chance. Mehr noch: Er agiert vielleicht sogar reflexartig im Widerspruch zu dem, was er da hört – weil das Gesagte durchs eigene Erleben nicht bestätigt wird.

FOCUS Online: Können Sie ein Beispiel nennen?

Pauli: Rosenkohl, Spinat… es gibt so vieles, was Kinder in den Augen ihrer Eltern unbedingt essen sollten. Und was sie erfahrungsgemäß erst recht nicht essen wollen, wenn sie es müssen. Andersherum ist die Chance recht hoch, dass sie eines Tages zugreifen würden, wenn man sie machen lässt. Kinder haben einen zunächst eher einseitigen Geschmack, das ist ganz normal.

Würziges und Scharfes, Dinge wie Oliven oder Senf? Mag kaum ein Kind. Dass wir uns als Erwachsene für etwas begeistern können, kommt sicher nicht, weil wir zum Verzehr gezwungen wurden. Irgendwann haben wir es mal probiert, fanden es interessant, haben nochmal probiert. So konnte unser Geschmack immer breiter werden, so konnten wir das Repertoire an Vorlieben Schritt für Schritt ausbauen.

Und genau so sollte es bei Kindern sein: Dass sie Dinge angeboten bekommen und dass dieses Angebot variiert.

Die erst milde Salatsauce wird dann vielleicht etwas säuerlicher, frische Kräuter kommen hinzu. Auch Vorbilder spielen übrigens eine große Rolle, Kinder lernen am Modell: Wenn die Eltern sich vielfältig ernähren und das Essen genießen, ahmen sie das früher oder später nach und ihr Spektrum erweitert sich. Sie selbst sind es dabei aber idealerweise, die entscheiden und sich vorantasten, nicht ein Außen, das reglementieren will.

FOCUS Online: Viele Eltern befürchten aber Einseitigkeiten in der Ernährung, wenn sie nicht eingreifen.

Pauli: Die Angst, das Kind könnte über Jahre nur Nudeln mit Soße essen, ich weiß. Aus der Erfahrung kann ich besorgte Eltern beruhigen: So etwas gibt es extrem selten. In 90 Prozent aller Fälle gleichen sich gewisse Einseitigkeiten mit der Zeit aus.

FOCUS Online: Und in den restlichen zehn Prozent der Fälle?

Pauli: Wenn die Ernährung auf Dauer trotz eines vielfältigen Angebots sehr einseitig bleibt, sollte man sich fachlichen Rat holen. Bei Kindern mit geistiger Behinderung, Autismus oder auch bei Allergien kann es sensorische Empfindlichkeiten geben, die unter Umständen einer Gegensteuerung bedürfen. Aber wie gesagt: Das sind Ausnahmen!

FOCUS Online: Zu viel Zucker ist nachweislich schädlich. Trotzdem sollten Eltern ihren Kindern hier freie Hand lassen?

Pauli: Über das, was sie anbieten, können sie den Verzehr natürlich schon ein Stück weit steuern. Aber genau das ist der Punkt: Dass das Ganze eher übers Anbieten läuft und nicht übers Reglementieren.

Der Schokoriegel, der verteufelt wird, gewinnt doch erst recht an Reiz. Wenn Süßes grundsätzlich erst dann gegessen werden darf, wenn vorher etwas vermeintlich Gesundes auf dem Teller war, bekommt das Kind die Botschaft: Das Gemüse ist die Strafe, das Süße die Belohnung.

Das ist falsch und kann zu einem Essverhalten führen, bei dem die Vorliebe für Gemüse sinkt und Süßigkeiten einen Stellenwert bekommen, der bei einer natürlichen Essentwicklung nie da wäre. Üblicherweise ist es doch so, dass wir bei Hunger viel eher zu etwas Herzhaftem greifen als zu Schokolade oder Gummibärchen und dass wir, selbst wenn wir es könnten, uns nicht von süßen Riegeln sattessen wollten. Menschen haben eine angeborene Präferenz für Süßes, das ist richtig, schon die Muttermilch schmeckt leicht süßlich.

Zum Problem wird diese Präferenz aber wie gesagt durch den Reiz des Verbotenen und durch das schwindende Vertrauen ins eigene Geschmackserleben. Der in unserer Kultur allgegenwärtige Gedanke, das Essen steuern und zügeln zu müssen, führt eher dazu, dass man im entscheidenden Moment die Kontrolle verliert und erst recht mehr isst als beabsichtigt.

Ein Drittel aller elf- bis dreizehnjährigen Mädchen hat heute bereits eine Diät ausprobiert, bei den Fünfzehnjährigen ist es bereits die Hälfte. Diäten stellen nachgewiesen ein Risiko für die Entstehung einer Essstörung dar. Um sich gesund zu ernähren, wird also paradoxerweise mit einem Essverhalten begonnen, das die Gesundheit nachhaltig gefährdet.

FOCUS Online: Wie kann ein Ausweg aussehen?

Pauli: Es gibt genügend Studien, die untermauern, dass der Mensch sich ausgewogen ernähren kann ohne ständig darüber nachdenken zu müssen. Man kann Kindern und auch Erwachsenen also durchaus zumuten, zu spüren, was die richtige Zusammensetzung ist. Wenn wir beim Essen nicht so viel über Inhalte von Nahrungsmitteln nachdenken und den Fokus stärker aufs Erleben richten, sind wir auf einem guten Weg.

Wir Menschen essen von Natur aus gerne, haben die Lust am Essen evolutionär mitbekommen, ohne sie könnten wir nicht überleben. Und genau hier können wir ansetzen und uns klar machen, dass Essen eigentlich etwas Schönes ist und dass nicht nur der Genuss- sondern auch der Beziehungsaspekt eine Rolle spielt.

Es braucht keine vierköpfige Bilderbuchfamilie, um wieder mehr Freude am Essen in den Alltag zu holen. Ob in der Wohngemeinschaft, mit Freunden, als alleinerziehender Elternteil: Zusammen kochen, den Tisch decken, sich beim Essen Zeit lassen, das fördert bei allen Beteiligen die körperliche und psychische Gesundheit und verhindert Übergewicht – besser als jede vermeintlich gesunde Ernährungsweise.

© FOCUS Online 1996-2021

Fotocredits:

Getty Images/ ediebloom
Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.