

KINDER UND ERNÄHRUNG

Eltern, hört endlich auf, von gesundem Essen zu reden!

Wie man Kämpfe am Esstisch vermeidet: Ein Gespräch mit dem
Ernährungspsychologen Thomas Ellrott

VON Jörg Burger, Jürgen von Rutenberg | 20. April 2011 - 08:00 Uhr

Schon die Wörter "gesund" und "Ernährung" lösen bei Kindern Widerstände aus, sagt
Ernährungspsychologe Thomas Ellrott

ZEITmagazin: Herr Ellrott, was ist der größte Fehler beim Versuch, Kinder zu gesunder
Ernährung zu erziehen?

Thomas Ellrott: Eltern und Lehrer, die es besonders gut meinen, holen gern die
Wissenskeule heraus und halten den Kindern Vorträge über »gesunde Ernährung«.

ZEITmagazin: Was ist falsch daran?

Ellrott: Schon die Wörter »gesund« und »Ernährung« lösen bei Kindern Widerstände
aus. Wenn man sie fragt: »Was esst ihr besonders gern?«, wählen sie fast immer das,
was sie als »ungesund« zu benennen gelernt haben. Diese Sachen lieben sie. »Gesund«
assoziiieren sie bei Lebensmitteln mit: »Schmeckt mir nicht!« Und, noch unglücklicher: mit
Bevormundung und Zwang. »Gesund« bedeutet: »Ich muss das essen, obwohl ich es nicht
will.«



Birgit Ellrott

THOMAS ELROTT

Der 45-jährige Mediziner leitet das Institut für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen. Er erforscht das Essverhalten von Kindern und Erwachsenen und hat mehrere Bücher über Ernährung geschrieben. Ellrott hat zwei Kinder im Alter von sechs und acht Jahren.

ZEITmagazin: Welcher Weg wäre der richtige?

Ellrott: Man sollte auf das Werten von Lebensmitteln verzichten. Ist eine Erdbeere gesund? Auch in Erdbeeren stecken nicht alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Und ist eine Erdbeere mit ein paar Krümeln Zucker darauf gleich ungesund, wie mein Sohn in der Schule gelernt hat? Der Gesamtkonsum über längere Zeit entscheidet darüber, ob man gesund bleibt.

ZEITmagazin: Gilt das auch für die berühmten süßen Limonaden?

Ellrott: Der Unterschied zwischen Limonade und Apfelsaft ist: Bei der Limonade ist Zucker aus der Zuckerrübe drin, im Apfelsaft der Zucker aus der Frucht. Aber beim Apfelsaft denken viele, der ist ja natürlich, also nicht so schlimm. Viele Eltern glauben sogar, im Saft seien gar keine Kalorien. Dabei liefern Säfte praktisch gleich viel Energie wie Limonaden. Die Nationale Verzehrsstudie II der Bundesregierung hat gezeigt, dass wir in Deutschland mehr Kalorien durch Säfte und Nektare zu uns nehmen als durch Limonaden.

ZEITmagazin: Was ist mit Hamburgern?

Ellrott: Ein Hamburger hat 240 Kalorien, jedenfalls der vom Marktführer, bei zehn Gramm Fett. Problematisch wird so etwas dann, wenn es gleich mehrmals in der Woche ganze XXL-Menüs mit Dreifach-Burgern gibt.

ZEITmagazin: Der langfristige Nutzen gesunder Ernährung lässt sich Kindern kaum vermitteln?

Ellrott: Heute schon an die Zukunft denken – das können selbst Erwachsene nur begrenzt, Kinder noch weniger. Oft gehen die Erklärungen der Eltern deshalb nach hinten los. Meine sechsjährige Tochter ist heute Nachmittag auf einem Kindergeburtstag, da isst sie auch mal viele Süßigkeiten. Morgen kommt der Zahnarzt in den Kindergarten und sagt, Mensch, du hast ja tolle Zähne! Für sie ist das der Beweis, dass Süßes den Zähnen nicht schadet. Die Kinder merken, dass das so nicht stimmen kann, wie die Erwachsenen es erzählen. Und sie liegen gar nicht so falsch: Zahnpflege ist für Kariesschutz wichtiger als die Ernährung.

ZEITmagazin: Sollen Eltern ihr Wissen für sich behalten?

Ellrott: Sie sollen den Kinder nur nicht erklären, dass ihre Auswahl an Nahrungsmitteln etwas mit Gesundheit zu tun hat. Lieber sagen: »Auf dem Teller fehlen noch andere Farben, so ist das langweilig« – statt: »Gemüse musst du essen, das ist gesund.«

ZEITmagazin: Was tun, wenn das Kind ausgerechnet das Essen in »gesunden« Farben nicht mag?

Ellrott: Eltern müssen sich klarmachen: Kinder benutzen Essen auch dazu, im Mittelpunkt zu stehen. Manchmal bilden sie richtige Marotten heraus. Als mein Sohn fünf war, sagte er plötzlich: »Paprika mag ich aber nicht.« Er hatte zuvor immer Paprika gegessen.

ZEITmagazin: Wie haben Sie reagiert?

Ellrott: Leider falsch – meine Frau und ich haben uns beide zu ihm hingewendet und auf ihn eingeredet: »Das gibt's doch gar nicht, überleg doch mal, Gulasch ist doch dein Lieblingsessen, da ist doch auch immer Paprika drin!« Was wir nicht kapierten, war, dass es ihm gar nicht um Paprika ging. Sondern um Zuwendung und Aufmerksamkeit. Die hat er bekommen.

ZEITmagazin: Was wäre die richtige Reaktion gewesen?

Ellrott: Ganz einfach: nicht hinhören. Nicht immer auf alles reagieren. Weiteressen. Dann lässt er die Paprikastreifen diesmal halt liegen. Oder man kann sagen: »Das ist ja toll, gib her«, und nimmt sich schnell die Paprika vom Teller des Kindes. Dann fehlt ihm etwas, was seine Vorbilder gern essen. Das Prinzip nennt man künstliche Verknappung.

ZEITmagazin: Viele Eltern loben einen leckeren Nachtisch als Belohnung fürs Aufessen aus.

Ellrott: Essen als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen, ist eine fatale Strategie. Denn es werden damit genau die falschen Signale gesendet: Essen wird von den Innenreizen Hunger und Sättigung entkoppelt, die natürliche Regulation wird gestört.

ZEITmagazin: Was können Eltern stattdessen tun?

Ellrott: Achtgeben, wie sie sich selbst verhalten. Das Lernen von Vorbildern ist das Entscheidende. Das fängt bei Kleinkindern an und setzt sich fort bis ins jugendliche Alter.

ZEITmagazin: Schon Kleinkinder werden skeptisch, wenn ihre Eltern schwärmen: »Mh, dieser Brokkoli, fantastisch!« Die merken sofort, dass man sie belehren will.

Ellrott: Was man sagt, ist zwar auch wichtig, aber vor allem werden Eltern von ihren Kindern daran gemessen, was sie tun. Wenn sie selbst den Brokkoli nicht essen, können sie noch so toll darüber reden, wie lecker der ist, die Kinder werden es nicht glauben. Der Genuss muss glaubwürdig und authentisch sein, ganz entspannt. Das gilt auch für die Situation am Tisch – Eltern müssen sich klarmachen, wie wichtig die ist.

ZEITmagazin: Worauf kommt es bei den Mahlzeiten an?

Ellrott: Die Eltern müssen mit am Tisch sitzen. Das zeigt den Kindern: Gemeinschaft ist wichtig. Die Kinder lernen überhaupt sehr viel beim Essen: Es geht um Kommunikation, Toleranz, um Bindungen, also lauter ganz wichtige Dinge. Wann sitzt die Familie denn sonst schon mal zusammen? Beim gemeinsamen Essen kann die Familie über die Zukunft reden, den nächsten Ausflug, den anstehenden Geburtstag von Oma, die nächste Mathearbeit. Und wenn es mal richtig Streit gibt, sollte man sagen: Das besprechen wir nachher. So verhindert man, dass das gemeinsame Essen negativ besetzt wird.

ZEITmagazin: Soll man auch übers Essen reden?

Ellrott: Auf jeden Fall. Wo kommt das her? Wo haben wir das schon mal gegessen? Man kann auch ein kleines Quiz daraus machen. Oder stellen Sie mit der Familie mal gemeinsam eine Wunschliste für die nächste Woche auf: Was wollen wir essen? Planen Sie einen Ausflug zum Wochenmarkt oder Hofladen.

ZEITmagazin: Wie bringt man Kinder dazu, offen zu sein für neue Geschmackserlebnisse?

Ellrott: Bei uns zu Hause haben wir die Regel: »Mag ich nicht«, ohne dass man einmal probiert hat, gibt's nicht. Probieren ist Pflicht! Kinder müssen geschmacklich mit Neuem in Kontakt kommen, dann ist die Hürde beim nächsten Mal deutlich niedriger. Manchen Kindern schmeckt's vielleicht erst beim zehnten Versuch.

ZEITmagazin: Können Vorlieben angeboren sein?

Ellrott: Schon Ungeborene lernen im Mutterleib über das Fruchtwasser und das Nabelschnurblut den Geschmack von Nahrung kennen, Babys dann über die Muttermilch. Wenn die Mutter vielfältig isst, kommen Babys mit all diesen Eindrücken in Kontakt. Muttermilch schmeckt jedes Mal anders. Flaschenmilchkinder lehnen viel mehr Lebensmittel ab, weil sie die nicht kennengelernt haben. Schwangere und Stillende prägen so die späteren Vorlieben ihrer Kinder.

ZEITmagazin: Was ich als Säugling kennenlerne, liebe ich auch als Erwachsener?

Ellrott: In den ersten beiden Lebensjahren werden Präferenzen für Lebensmittel entscheidend geprägt. Vielfältige Babynahrung macht später vieles leichter.

ZEITmagazin: Und wenn die Chance bereits vertan ist?

Ellrott: Im Klein- und Schulkindalter lernen die Kinder vor allem über das Nachahmen von Eltern und älteren Geschwistern. Bei Jugendlichen stehen auch mediale Vorbilder hoch im Kurs. Bei Geschwistern kann auch der Wunsch nach Abgrenzung eine wichtige Rolle spielen. Es gibt Kinder, die nur noch Pommes, Fischstäbchen und Hähnchen-Nuggets essen. Und egal, wo diese Kinder hinkommen, alle reden über sie, bei jedem

Kindergeburtstag stehen sie so im Mittelpunkt. Das ungewöhnliche Essverhalten wird dadurch natürlich zementiert.

ZEITmagazin: Wie bringt man ein Kind davon ab?

Ellrott: Ein radikaler Weg, das zu durchbrechen, wäre: Wir spielen das durch bis zum Exzess. Dann kriegt das Kind nur das, was es will – und zwar wirklich *nur* das. Ich darf nicht variieren, also nicht die Hähnchen-Nuggets mit verschiedenen Soßen anbieten. Das Kind wird bald Abwechslung verlangen.

ZEITmagazin: Sicher?

Ellrott: Ja. Die meisten Eltern trauen sich nur nicht, lange genug zu warten. Das kann man ruhig mal ein paar Tage durchspielen. Dabei kann man sich auf die evolutionsbiologischen Programme verlassen, die bei Kindern noch stärker durchschlagen als bei Erwachsenen.

ZEITmagazin: Was sind das für Programme?

Ellrott: Das eine Programm sorgt dafür, dass wir nichts Giftiges essen: »Iss nur das, was du kennst und schon mal gut vertragen hast.« Wenn wir nur nach diesem Programm äßen, hätten wir bald ernsten Nährstoffmangel. Also gibt es ein Gegenprogramm, das genau das verhindern soll, die »spezifisch-sensorische Sättigung«: Wenn ich immer nur Äpfel esse, bin ich zwar mit Ballaststoffen und Kohlenhydraten versorgt, aber mir fehlen Kalzium, Vitamin B12 und Eiweiß. Die Äpfel hängen mir bald zum Hals raus.

ZEITmagazin: Bei manchen Kindern hat man den Eindruck: Es dauert ewig, bis sie ihr Lieblingsessen nicht mehr mögen.

Ellrott: Die amerikanische Kinderärztin Clara Davis hat das in einem klassischen Experiment untersucht: Sie setzte Kinder kurz nach dem Abstillen vor Schalen mit unterschiedlichem Essen. Und es zeigte sich: Wenn sie die Wahl haben, essen Kinder tatsächlich tagelang immer nur das Gleiche. Aber über einen Monat hinweg wurden Wurst, Gemüse, Nudeln sehr ausgeglichen gewählt. Entscheidend ist der längere Zeitraum. Da gibt es Spielräume, auch für Süßigkeiten.

ZEITmagazin: Sagen Sie bloß, die sind gar nicht so gefährlich?

Ellrott: Das ist immer eine Frage der Dosis. Manche Eltern geben ihren Kindern fettreiche Wurst- und Käsebröte mit in die Schule, ohne sich bewusst zu sein, dass da viel mehr Kalorien drin sind als im Müsliriegel mit Schokolade, den das Kind so gern hätte. Wir fokussieren uns zu sehr auf einzelne vermeintliche Problemlebensmittel und verlieren das große Ganze aus den Augen.

ZEITmagazin: Manche Eltern geben ihren Kindern konsequent keine Süßigkeiten. Gute Idee?

Ellrott: Süße Sachen werden genetisch präferiert, das ist evolutionsbiologisch einfach so. Absolute Verbote sind kein guter Weg. Sie führen eher zu Essstörungen. Denn natürlich kommen unsere Kinder in Kontakt mit Süßigkeiten. Es gibt Untersuchungen, die zeigen: Kinder, die zu Hause keine süßen Lebensmittel bekommen, bevorzugen die süßeste Limonade, während die anderen auch Limonade wählen, die weniger Zucker enthält. Verknappung steigert die Lust!

ZEITmagazin: Also gibt es bei Ihnen zu Hause Süßigkeiten?

Ellrott: Ja, auch Kuchen. Aber nicht immer und nicht in beliebiger Menge. Und schon gar nicht statt der normalen Mahlzeiten oder beim Fernsehen. Meine Tochter liebt übrigens ganz normale Haferflocken zum Frühstück. Wie kann ein Kind so was mögen? Sie isst sie mit kalter Milch, mit einem Löffel Kakaopulver drauf.

ZEITmagazin: Regelmäßig Kakaopulver finden Sie in Ordnung?

Ellrott: Die Menge macht's. Da stecken wenige Gramm Zucker drin, die ernährungsphysiologisch unproblematisch sind. Das gesündeste Lebensmittel nützt nichts, wenn die Kinder es nicht essen. Man muss Kompromisse eingehen.

ZEITmagazin: Auch bei Ketchup? Da ist ja ebenfalls viel Zucker drin.

Ellrott: Ketchup ist für viele der Inbegriff des bösen amerikanischen Fast Foods. Das ist aber nicht gerechtfertigt, denn die verzehrten Mengen sind sehr gering! Kein Kind trinkt eine Flasche Ketchup auf einmal aus.

ZEITmagazin: Spricht irgendwas für Ketchup?

Ellrott: Angenommen, ein Kind isst kein Gemüse. Wenn man da einen Klecks Ketchup draufmacht, und das Kind mag auf einmal doch Gemüse – dann ist das doch wunderbar. Aber genau solche Maßnahmen stoßen bei manchen Ernährungsberatern schon auf Widerstand. Man nennt diese Methode »Flavour-Flavour-Learning«, das heißt, man bringt den akzeptierten Geschmack des Ketchups zusammen mit dem bisher abgelehnten Geschmack des Gemüses. Darin liegt auch eine Chance für Eltern. Sie müssen sich nur von einigen ideologischen Barrieren lösen.

ZEITmagazin: Nach einer Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund isst jedes Kind 51 Kilo Süßwaren im Jahr. Das klingt viel. Ein großes Problem?

Ellrott: Das ist ein Mittelwert. Problematisch sind Süßwaren vor allem für Kinder, die weit mehr naschen als der Schnitt. Sie täten gut daran, mehr Gemüse und Vollkornprodukte zu essen. Die Fokussierung der öffentlichen Diskussion auf Süßwaren führt aber dazu, dass wir andere wichtige Kalorienquellen wie Brot mit Streichfetten und fettreiche Wurst- und Käsesorten aus den Augen verlieren.

ZEITmagazin: Wie viel Süßes ist für Sie in Ordnung?

Ellrott: Einen festen Grenzwert für jedes Alter und Geschlecht gibt es nicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu Zucker und Süßem in Maßen. Ein Verbot würde Essstörungen fördern.

ZEITmagazin: Viele Eltern haben genau davor Angst. Gibt es eine Grenze, wo ungewöhnliches Essverhalten zur Essstörung wird?

Ellrott: Die wichtigste Frage ist: Entwickelt sich das Kind körperlich normal? Wobei es eine große Bandbreite gibt, innerhalb derer alles normal ist. Der Kinderarzt sollte einmal im Jahr Größe, Gewicht und den Body-Mass-Index untersuchen und das dann mithilfe von Normkurven einschätzen.

ZEITmagazin: Ab wann muss man sich Sorgen machen?

Ellrott: Irritieren würde mich, wenn Kinder bei Tisch nie etwas anrühren und heimlich größere Mengen essen. Essstörungen werden oft sehr trickreich überspielt. Nach außen hin tun die betroffenen Kinder so, als äßen sie, lassen die Lebensmittel aber heimlich verschwinden – das ist ein Zeichen, dass man Hilfe von außen braucht. Ein Teil des Problems kann in der Familie liegen, da ist elterlicher Druck eher kontraproduktiv.

ZEITmagazin: Unter Erwachsenen sind Biolebensmittel sehr populär geworden. Wie wirkt sich das auf die Kinder aus?

Ellrott: Die Kinder essen Bio, wenn die Eltern Bio essen. Kinder verlangen normalerweise nicht selber danach. Vielleicht haben sie in der Schule oder auch schon im Kindergarten davon gehört. Das Konstrukt »Bio« ist allerdings nicht leicht zu verstehen.

ZEITmagazin: Sollte man Kindern erklären, was »Bio« bedeutet?

Ellrott: Generell ist es gut, wenn Kinder wissen, wo die Lebensmittel herkommen. Das kann man sich ruhig auch auf einem ganz konventionellen Bauernhof anschauen.

ZEITmagazin: Soll man mit Kindern kochen?

Ellrott: Unbedingt! Kinder lernen so das Essen mehr zu schätzen und erfahren, wie toll selbst zubereitete Mahlzeiten schmecken können. Dann lehnen sie ganz von sich aus den Einheitsgeschmack ab, den sie sonst überall vorgesetzt bekommen. Gut ist auch, wenn Köche in die Schulen gehen. Dort erleben die Kinder: Da kommt viel Frisches ins Essen und schmeckt toll.

ZEITmagazin: Ein Tipp aus Ihrer Küche, der Ihren Kindern Spaß macht?

Ellrott: Smoothies, frische Fruchtpürees. Die sind cool und haben etwas von Cocktail, von Erwachsensein, am besten mit Zitronenscheibe und gecrushtem Eis.

ZEITmagazin: In letzter Zeit ist viel über vegetarische Ernährung diskutiert worden. Das kriegen natürlich auch Kinder mit. Was tun, wenn ein Kleinkind verkündet: »Ich mag kein Fleisch«?

Ellrott: Ich würde das tolerieren und sagen: »Du musst kein Fleisch essen, wenn du nicht magst.« Aber ich würde so eine Ansage meines Kindes nicht werten. Beim nächsten Essen würde ich fragen: »Darf ich dir heute wieder etwas Fleisch auftun? Du kannst aber auch gern nur Gemüse und Kartoffeln essen.« Jeder Druck würde die Abneigung nur verstärken. Langfristig entscheidet das Verhalten der Eltern. Sie sind die Vorbilder.

ZEITmagazin: Ist es schlecht, wenn Kinder kein Fleisch essen?

Ellrott: Kinder, die kategorisch auf Fleisch verzichten, sind nicht unbedingt die gesündesten. Im Fleisch sind Nährstoffe enthalten, die man nicht so leicht über pflanzliche Produkte bekommt.

ZEITmagazin: Sollte man Kindern erklären, woher Fleisch stammt?

Ellrott: Ich finde, Kinder sollten wissen, dass man Tiere schlachten muss, damit wir Fleisch und Wurst essen können. Wenn es ihnen verheimlicht wird und sie erst später darauf stoßen, können sie das als sehr bedrohlich empfinden.

ZEITmagazin: Nach den neuesten Zahlen des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2007 waren 15 Prozent der deutschen Kinder übergewichtig, dazu sechs Prozent fettleibig. Liegt das nicht weniger an der Ernährung als an der fehlenden Bewegung?

Ellrott: Vielen Kindern ist die natürliche Bewegung abhandengekommen, weil Eltern und Umfeld die Möglichkeiten dazu nicht schaffen. Kinder werden in ihrem Spiel- und Bewegungsdrang jäh gestoppt, auch aus Bequemlichkeit. Denn die Eltern müssten ja mit ihnen auf den Spielplatz gehen. Aber sie meinen, dafür nicht die Zeit zu haben, und lassen die Kinder lieber drei Stunden pro Tag fernsehen. Das ist fatal.

ZEITmagazin: Im Fernsehen wird oft für ungesundes Essen geworben. Haben Sie eine Idee, was man dem entgegensetzen könnte?

Ellrott: Stellen Sie sich vor: Wir befinden uns in Oslo im Mai 2010, Lena hat gerade den Grand Prix gewonnen. Sie gibt eine Pressekonferenz vor etlichen Kameras. Sie greift kurz nach hinten zu einem Glas Milch, nimmt einen Schluck, ohne das zu kommentieren, und redet dann weiter über ihren Erfolg. Wie sie den errungen hat. Milch wäre schlagartig ausverkauft gewesen in Deutschland.

Von Jörg Burger und Jürgen von Rutenberg

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2011/17/Genuss-Interview>