



„Hilfe, mein Kind will nicht essen“

„Hilfe, mein Kind isst nicht(s)“ - das ist einer der Sätze, mit denen wir häufig konfrontiert werden. Besorgte Eltern berichten entsetzt, wie wenig ihr Kind isst, und schildern mit welchen Tricks sie versuchen, Nahrung in ihr Baby oder Kleinkind hineinzuzwingen. Das gesamte Familienleben dreht sich mehr und mehr um das Essverhalten des Kindes. Die Mahlzeiten dauern Stunden, die Mutter bekommt Vorwürfe von allen Seiten und verzweifelt zunehmend! Der Kampf ums Essen spielt sich täglich ab und letztendlich gibt es nur Verlierer!

Es gibt drei Gründe, warum ein Kind nicht isst: es gibt nichts zu essen, das Kind hat keinen Hunger oder das Kind ist krank. Der

Wie viel Nahrung braucht ein Kind?

Der Nahrungsbedarf eines Kindes hängt von seiner Körpergröße, seiner Aktivität und von seinem Wachstum ab. Das Kind wächst nicht wenn es isst, sondern umgekehrt, es isst, wenn es wächst! Der Nahrungsbedarf ist zudem noch von Kind zu Kind unterschiedlich, der Volksmund spricht nicht zu Unrecht von „guten und schlechten Kostverwertern“.

Ein Kind im Alter zwischen ein und vier Jahren benötigt etwa 1000 bis 1400 kcal pro Tag (das entspricht etwa 90 bis 100 kcal pro kg Körpergewicht und Tag). Ein "nicht essendes Kind" nimmt täglich oft nebenbei zu sich:

1/2 l Milch (335 kcal), einen Becher Joghurt mit Früchten (141 kcal), einen Schokoriegel (275 kcal) und 150 ml Apfelsaft (85 kcal). Zusammen ergibt das bereits eine Kalorienaufnahme von 836 kcal. Wie soll das Kind dann noch zwei komplette weitere Mahlzeiten essen können, wenn es seinen Kalorienbedarf bereits zu gut 80 Prozent quasi "nebenbei" gedeckt hat? Überlassen Sie

erste Grund ist in unserer Gesellschaft meist auszuschließen. Ein gesundes Kind isst in der Regel, wenn es hungrig ist, allerdings nicht immer das, was die Mutter möchte und schon gar nicht so viel, wie es nach den Vorstellungen der Eltern essen müsste. Auffällig ist dabei, dass noch kein Kind verhungert ist, obwohl sie laut Aussage der Eltern "nichts" essen.

Gestillte Babys lehnen oft feste Nahrung über einen langen Zeitraum ab, nicht selten bis zum Alter von acht Monaten oder gar einem Jahr, bei zu früh Geborenen entsprechend länger. Die Mutter verzweifelt und das Kind leidet, weil es ständig zum Essen überredet oder gar gezwungen wird.

die gegessene Nahrungsmenge ruhig Ihrem Kind, es wird sich nicht verhungern lassen!

Babys sind Skeptiker, wenn sie neue Lebensmittel essen sollen. Dieses Misstrauen ist ein Schutzmechanismus, der das Kind davor bewahren soll, etwas zu essen, was ihm nicht bekommt. Bevorzugt isst ein Baby das, was auch seine Mutter isst, denn dieser Geschmack ist ihm durch die Muttermilch vertraut. Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass ein Baby gekochte Karotten ablehnt, wenn die Mutter nie gekochte Karotten isst.

Die meisten Babys mögen kein Gemüse aber sie essen gerne Bananen, Nudeln und Süßigkeiten. Ein Vergleich der Kaloriendichte ergibt, dass Babys Nahrungsmittel mit einer größeren Kaloriendichte bevorzugen. Muttermilch liefert mehr Kalorien als Gemüse und die meisten Nahrungsmittel, aus denen Mahlzeiten für Babys hergestellt werden. Um die gleiche Menge an Kalorien, wie sie in 100 ml Muttermilch enthalten sind, durch den Verzehr von Karotten aufzunehmen, müsste das Kind fast 400 g gekochte Karotten essen!

Feste Regeln und Vorbilder sind notwendig

Essen ist ein Gemeinschaftserlebnis und soll Freude machen. Wenn das Kind alleine am Tisch sitzt und essen soll, während die Mutter noch in der Küche arbeitet, ist es nicht verwunderlich, wenn essen zum Problem wird. Die Aufmachung des Essens lässt sich oft auch kindgerecht darbieten, durch entsprechende Ausschmückung oder Anordnung auf dem Teller.

Das Essverhalten der Kinder und ihre Nahrungsauswahl wird zum großen Teil von den Eltern übernommen. Tischmanieren und

Essensregeln müssen von daher für alle Familienangehörige gleichermaßen gelten. Mit zunehmendem Alter werden die Kinder an feste Essenszeiten gewöhnt werden. Häufige kleine, womöglich noch kalorienreiche, Zwischenmahlzeiten verhindern ein Hungergefühl und richtiges Essverhalten bei den gemeinsamen Mahlzeiten. Gegessen soll werden was auf den Tisch kommt und wenn es auf den Tisch kommt!

Spielregeln für richtiges Essen:

Sie entscheiden was Sie wann und wie zu essen anbieten

Ihr Kind entscheidet was und wie viel es von diesem Angebot essen möchte

Zwingen Sie ihr Kind niemals zum Essen.

Es gibt nur Verlierer, auf beiden Seiten!

Ein Wort zum Trinken

Manche Getränke, vor allem wenn sie Milch enthalten, sind so kalorienreich, dass sie eher als Lebensmittel denn als Getränk anzusehen sind. Wie wir Erwachsenen auch, so benötigen Kinder Getränke nur bei Durstgefühl. Eine kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr über eine ständig

erreichbare Flasche ist nicht nötig und zudem hochgradig ungesund für die Zähne!

Im Hinblick auf die Zahngesundheit beachten Sie bitte:

Trinken dient dem Löschen von Durst!

Die Trinkflasche als Schnullerersatz schadet den Zähnen!

Stellen Sie regelmäßig Ihr Kind einem Zahnarzt vor!

Wenn Sie sich mehr mit diesem Problem beschäftigen möchten, so gibt es im Buchhandel mehrere Bücher zu diesem Thema, wie z.B. „*Jedes Kind kann richtig essen*“, von A. Kast-Zahn und H. Morgenroth, Oberstebrink Verlag, Ratingen, 1999, ISBN: 3-9804493-9-4

Wenn Sie noch Fragen haben oder Hilfe benötigen, so wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt / Kinderärztin, an eine Ernährungsberatungsstelle in Ihrer Nähe, oder an die Ärzte der Kinderklinik - Mühlhäuserstr. 95 – 99817 Eisenach – Tel.: 03691 – 698 26 10