

Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:

Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

VOLKER PUDEL, Ernährungspsycholog. Forschungsstelle der Universität Göttingen

Da sagt die Mutter zu ihrer 6jährigen Tochter: „Du musst Milch trinken, damit Du - wenn Du so alt bist wie Oma - keine Osteoporose bekommst!“ Dieser mütterliche Ratschlag ist gut gemeint und auch richtig, aber völlig wirkungslos. Die Mutter verlangt von ihrer Tochter einen „Belohnungsaufschub“ von etwa 50 Jahren und den leisten Kinder (und auch Erwachsene) nicht. Die Kontingenzverhältnisse sind ungünstig, d.h. unmittelbare Erlebnisse wirken stärker auf das Verhalten als zeitlich weit entfernte Erwartungen. Für Kinder gilt zu dem, dass sie keinen Zukunftsbegriff haben. Was heute gut schmeckt bestimmt das Verhalten mehr als unangenehme Konsequenzen in der Zukunft - wie z.B. Übergewicht.

Wir konnten schon im Ernährungsbericht 1984 in einer großen bevölkerungsrepräsentativen Erhebung an 2.400 Familien mit Kind(ern) zwischen 4 und 16 Jahren zeigen, dass „Ernährungserziehung“ in Deutschland funktioniert. Die Kinder erhielten Fotos von 52 verschiedenen Lebensmitteln, die sie einordnen sollten. Große Übereinstimmung ergab sich z.B. bei Vollkornbrot, das als „macht stark“, „ist gesund“ und „macht nicht dick“ eingestuft wurde. Hamburger oder Schokolade fielen in die Kategorien „macht dick“ und „ist nicht gesund“. Allerdings ergab die Präferenzbewertung, dass Kinder Vollkornbrot nicht mögen, Hamburger und Schokolade dagegen sehr. Die Ernährungserziehung vermittelt kognitive Botschaften für den Kopf, die nicht auf das emotional gesteuerte Essverhalten wirken. Der Ruf nach einem Fach „Ernährungskunde“ in den Schulen wird - falls er realisiert wird - keine Verhaltensänderungen bewirken.

Ge- und Verbote, die sich an zutreffenden Empfehlungen der Ernährungswissenschaft orientieren, führen im kindlichen Verhalten eher zu gegenteiligen Effekten.

Verknappung steigert die Attraktivität von Lebensmitteln. Kinder, denen oft Cola verboten wird, finden diese besonders attraktiv, ähnlich wie Erwachsene, die gerne Champagner trinken, der ihnen durch den hohen Preis verknappt wird.

Kinder lernen Essverhalten im wesentlichen durch Beobachtung. So übernehmen sie die Elemente der Esskultur, in die sie hinein geboren wurden. Eltern, die Cola trinken und ihrem Kind empfehlen, Orangensaft zu trinken, werden kaum Erziehungserfolg haben. Die erfolgreiche Methode besteht darin, als Vorbild die richtige Speisenwahl zu treffen, sie selbst zu essen und nicht darüber zu reden. Hinweise auf „Gesundheit“ kommen bei Kindern nicht gut an, da für sie Gesundheit kein Lebensthema ist. Der „eisenreiche“ und deshalb so gesunde Spinat (Musst Du essen!) ist ein Beispiel dafür, der für Generationen von Kindern wegen des Druckfehlers zum „Ekelgemüse“ wurde.

„Ernährung“ beschreibt die Bedarfsparameter des Organismus, den die Nahrung liefern muss, um Gesundheit zu erhalten. „Essen“ dagegen beschreibt die Bedürfnisstruktur, die Menschen mit der Nahrungsaufnahme befriedigen wollen. Ernährung und Essen sind keine synonymen Begriffe. Ernährung ist der kognitiv-rationale, Essen der emotional getönte Begriff. Der Bedarf beeinflusst (von Hunger- und Sättigungssignalen abgesehen) nicht die Nahrungsaufnahme, doch die Bedürfnisse regulieren das Essverhalten. So kann es zwischen Bedarf und Bedürfnis zu Diskrepanzen kommen: Kinder (aber auch Erwachsene) essen anders als sie sich ernähren sollten. Erziehung zu

richtiger Lebensmittel- und Speisewahl ist damit keine Information über den Bedarf, sondern die Modifikation entsprechender Bedürfnisse, die zu einem adäquaten Essverhalten führen.

Die Lebensbedingungen (Esskultur) sind ein prägender Faktor für die Entwicklung von Lebensmittel- und Speisepreferenzen. Abgesehen von der Vorliebe für den süßen Geschmack, die genetisch disponiert ist, werden Geschmacksvorlieben und -aversionen gelernt. Die erfahrungsbedingte Gewohnheit (mere exposure effect) beschreibt, dass Kinder nicht eine Speise wählen, weil sie sie mögen, sondern sie mögen sie, weil sie sie essen. Hat ein Kind Spaghetti verzehrt (und auch gut vertragen), dann entwickelt sich eine Präferenz für Spaghetti (gelerntes Signal: Spaghetti sind sicher). Diesem Bedürfnis nach Wiederholung des bestimmten Geschmacks wirkt die spezifisch-sensorische Sättigung entgegen, darunter wird eine kurzfristig wirkende Abneigung gegen den erlebten Geschmackseindruck verstanden. Diese spezifisch-sensorische Sättigung entwickelt sich bei Kindern allerdings langsamer als bei Erwachsenen, die wissen, dass sie ihr Leibgericht nicht täglich essen sollten, wenn es ihr Leibgericht bleiben soll.

Greifen (besorgte) Mütter ein und servieren ihrem Kind nicht die schon wieder gewünschten Spaghetti, dann sorgen sie (ohne es zu wissen) genau dafür, dass die Spaghetti besonders attraktiv werden. Mit (viel) Geduld lohnt es sich, auf die spezifisch-sensorische Sättigung zu warten, die Spaghetti weniger attraktiv macht. Die Kunst der Erziehung zu Essen und Trinken besteht in der dosierten Wiederholung und der dosierten Abwechslung.

Essverhalten ist emotionales Verhalten, das gegenüber rational-kognitiven Argumenten resistent ist. Emotionale Erlebnisse, wie gemeinsam einkaufen und kochen, gemeinsam essen, sensorische Tests zum „Geschmacksdetektiv“ u.a. haben Wirkung auf das Essverhalten. Selbst emotionale Aussagen über Produktwirkungen beeinflussen Kinder, wie wir in einer Studie über Schulmilch in Niedersachsen zeigen konnten.

Eine Image-Analyse für Milch ergab, dass die Attribute wie „gesund“, „frisch“, „sportlich“ oder „fit“ der Milch zugeordnet werden. Allerdings fanden wir im emotionalen Bereich viele negative Zuordnungen wie „langweilig“, „leise“, „brav“ oder „altmodisch“. Daraufhin wurden „neue“ Milchsorten geschaffen, wie „PINK DRINK. DIE MILCH FÜR WERDENE STARS“, „POWERMILK. TREIBSTOFF FÜR DEN KOPF“ oder „BELA. DIE MILCH FÜR FREUNDE“. Die „neue“ Milch wurde in allen Schultypen angeboten, natürlich war es die „normale Milch“ mit den neuen Etiketten auf der Flasche. Ergebnis: 100% der Kinder haben Milch getrunken. 64% sagten danach: „Die schmeckt auch viel besser“.

Fazit: Mit kognitiver Information über die gesundheitliche Bewertung von Lebensmitteln und Speisen wird kein nachhaltiger Einfluss auf das emotionale Essverhalten ausgeübt. Die Bedingungen, unter denen Kinder und Jugendliche ihre Essbedürfnisse entwickeln, haben einen ungleich höheren Stellenwert. So sollte verstärkt statt an Verhaltensprävention auch an Verhältnisprävention gedacht werden. Die Verhältnisse, also die Pausenangebote in Kindergärten und Schulen, prägen über Lernerfahrungen (auch Imitationslernen) die Bedürfnisse. Nicht die kognitiven Vorteile (wie Gesundheit), sondern die emotionalen Vorteile (Milch für werdende Stars) motivieren. Der Zukunftsbezug spielt für Kinder keine ausschlaggebende Rolle. Kinder

essen, was ihnen schmeckt. Doch was ihnen schmeckt, das lernen sie. Und dabei können die Lebensbedingungen gute oder schlechte Lehrer sein.

Fußnote: Es ist leider Realität, dass eine schräge Treppenstufe im Kindergarten wegen der Haftpflichtansprüche mit einem gelb-schwarzen Band gekennzeichnet sein muss. Doch wenn den Kindern zu Mittag eine Speise serviert wird, die den Tatbestand der „Körperverletzung“ erfüllt, entfällt ein Haftpflichtanspruch. Hier hat die Gesellschaft eine Gemeinschaftsaufgabe, für entsprechende Rahmenbedingungen zu sorgen, damit Kinder überhaupt die Möglichkeit haben, so zu essen wie sie sich ernähren sollen.