

Picky Eaters

Q&A Beantwortung von Prof. Dr. Maier-Nöth

Inhaltsverzeichnis

1. Mein Kind ist 1 Jahr alt. Was kann ich tun, damit mein Kind nicht erst zum Picky Eater wird?.....	2
2. Kann ich dem Hunger-/Sättigungsgefühl wirklich vertrauen?	3
3. Wenn das Essen meinem Kind nicht schmeckt, biete ich immer als Alternative Joghurt oder Brot an. Ist das gut oder soll ich mich anders verhalten?	4
4. Meine Tochter isst vielfältig, aber wenn wir wählerische Kinder zum Essen zu Besuch haben, wird sie plötzlich auch wählerisch. Wie sollte ich mich verhalten?	4
5. Mein Kind isst gar kein Fisch. Sollte man DHA supplementieren?	5
6. Wie häufig kommt ARFID vor? Wann muss ich mir Sorgen machen, dass mein Kind das hat?.....	5
7. Wenn ich mir wertvolle Öle nicht leisten kann, was kann ich als kostengünstige Alternative nutzen?	6
8. Mein Kind sollte (bisher) immer einmal probieren. Wenn es dann nicht schmeckt, muss es nicht essen. Ist das schon zu viel Druck?	7
9. Gefühlt denken fast alle Eltern, dass ihr Kind ein Picky Eater ist. Ihre Statistik zeigt das ca 15% Picky Eater sind - aus medizinischer Sicht. Wie erklären Sie sich den Unterschied zwischen „selbstdiagnostiziert“ und echt? Wie kann man Eltern helfen, sich besser zu fühlen?	8
10. Wie viele Mahlzeiten am Tag sind sinnvoll? Auch im Bezug auf die Blutzuckerschwankungen... 3 bis 5 MZ?	9

1. Mein Kind ist 1 Jahr alt. Was kann ich tun, damit mein Kind nicht erst zum Picky Eater wird?

Es ist leicht, frustriert zu sein, wenn das Essen, das man mit viel Zeitaufwand zubereitet hat, einfach abgelehnt wird. Dieses Verhalten kommt an vielen Küchentischen vor, und viele Eltern fühlen sich sehr allein, weil sie glauben, dass sie die einzigen sind, die ein wählerisches Kind haben. Allerdings durchlaufen etwa neunzig Prozent aller Kinder mindestens eine längere Phase, in der sie wählerisch beim Essen sind. Es kann zwar frustrierend sein, wenn ein Kind das Essen, das wir ihm geben, ablehnt, aber seine Essgewohnheiten werden stark davon beeinflusst, wie wir auf die Situation reagieren. Essgewohnheiten und Geschmacksvorlieben werden schon in jungen Jahren geprägt, daher ist eine abwechslungsreiche Ernährung von Anfang an sehr wichtig. Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie ihm von Anfang an eine vielfältige Auswahl an Lebensmitteln anbieten. Neue Speisen sollten mehrfach und ohne Druck angeboten werden – auch wenn Ihr Kind sie zunächst ablehnt. Das ist ganz normal. Essen Sie möglichst gemeinsam und zeigen Sie selbst Freude am Essen, denn Kinder lernen durch Vorbilder. Lassen Sie Ihr Kind außerdem selbstständig essen und entscheiden, wie viel es probieren möchte. Zwang oder Druck wirken oft eher abschreckend. Mit Geduld, Gelassenheit und Wiederholung entwickelt sich bei den meisten Kindern mit der Zeit ein vielfältiges Essverhalten.

Zu Beginn der Beikosternährung lehnen viele Säuglinge Gemüse ab, wofür es verschiedene Gründe gibt, darunter Geschmack, Aussehen und Konsistenz, die oft von der Zubereitung beeinflusst werden. Der Kontakt mit einer Vielzahl von Lebensmitteln während der Beikostzeit trägt dazu bei, die Akzeptanz neuer Lebensmittel, insbesondere von Gemüse, im ersten Lebensjahr und später zu verbessern. Wenn Kleinkindern im täglichen Wechsel eine Vielzahl von Gemüse angeboten wird, kann das zu einem erheblichen Anstieg des Gemüseverzehr führen und vor allem die Akzeptanz für neue, unbekannte Sorten beeinflussen. So konnte ich in einer internationalen Studie zur Geschmacksvielfalt nachweisen, dass Stillen in Verbindung mit dem täglichen Wechsel von neuen, auch bitteren Gemüsesorten im frühen Stadium der Beikost sowohl die Akzeptanz für alle neuen Gemüsesorten (vor allem Gemüse mit bitterem Geschmack wie Artischocken oder Zucchini, aber auch mit unterschiedlicher Textur wie Erbsen oder Brokkoli als auch für Fleisch und Fisch bis ins Erwachsenenalter positiv beeinflusst. Also Vielfalt lohnt sich.

Kinder können lernen, unbeliebte Lebensmittel, die gesund sind z.B. Gemüse zu mögen. Entscheidend ist das mehrfache, geduldige Anbieten. Studien zeigen: Wird ein Gemüse während der Beikost mindestens achtmal ohne Druck angeboten, steigt die Akzeptanz deutlich – sogar langfristig. Eltern sollten deshalb nicht zu früh aufgeben und Ablehnung nicht persönlich nehmen. Sie ist ein natürlicher Schutzmechanismus vor Neuem.

Geduld und Wiederholung helfen Kindern, sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen.

2. Kann ich dem Hunger-/Sättigungsgefühl wirklich vertrauen?

Säuglinge kommen schon mit einer fertigen Hunger- und Sättigungsregulation auf die Welt. Deshalb darf man darauf vertrauen, dass Kinder nicht verhungern werden. Denn ihr Körper signalisiert, wenn er Nahrung braucht. Früher sagte man: Hunger ist der beste Koch – und das ist insofern richtig, dass man weniger wählerisch ist, wenn man Hunger hat. Eltern unterstützen ihr Kind am besten, indem sie auf diese Signale achten und angemessen reagieren. Ausgewogen, vielfältig, wenig verarbeitet und abwechslungsreich sollte das Nahrungsangebot sein.

Sättigungssignale können sein:

- Wegdrehen von Kopf oder Körper
- Lippen geschlossen halten
- Kopf schütteln
- Unruhe oder Spielen mit dem Essen

Hungersignale sind zum Beispiel:

- Hinwenden zur Mahlzeit oder zur Bezugsperson
- Hand zum Mund führen
- Brabbeln oder selbst den Löffel zum Mund bringen

Wenn Ihr Kind zeigt, dass es satt ist, bieten Sie noch ein- bis zweimal Essen an – zwingen Sie es nicht weiter zu essen. Beenden Sie die Mahlzeit klar, wenn Ihr Kind nicht mehr möchte. Solange es laut Wachstumskurve gut wächst, besteht kein Grund zur Sorge.

Essen dient der Nahrungsaufnahme, nicht der Beruhigung. Emotionale Bedürfnisse sollten durch Nähe und Zuwendung erfüllt werden – nicht durch Essen.

Empfehlungen für Eltern

- Sorgen Sie für ein ausgewogenes Essensangebot, das Kind entscheidet über die Menge.
- Bieten Sie zunächst kleine Portionen an – Nachschlag ist jederzeit möglich.
- Ermutigen Sie Ihr Kind zum Essen, ohne Druck, Tricks oder Belohnungen.
- Verwenden Sie Essen nicht als Trost, Belohnung oder Strafe (Essen dient der Nahrungsaufnahme, nicht der Beruhigung. Emotionale Bedürfnisse sollten durch Nähe und Zuwendung erfüllt werden – nicht durch Essen.)
- Lehnt Ihr Kind das Essen ab, reichen ein bis zwei Ermutigungen – keine Extraspeisen anbieten.

3. Wenn das Essen meinem Kind nicht schmeckt, biete ich immer als Alternative Joghurt oder Brot an. Ist das gut oder soll ich mich anders verhalten?

Das ist gut gemeint, aber auf Dauer nicht ideal. Wenn Kinder wissen, dass es immer eine Alternative gibt, lernen sie, dass sie das eigentliche Essen nicht probieren müssen.

Besser ist es, das Hauptgericht ruhig und ohne Druck anzubieten. Sie können Ihr Kind ermutigen, einen kleinen Bissen zu probieren – zwingen Sie es aber nicht. Viele Kinder brauchen 8-10 Kontakte mit einem neuen Lebensmittel, bis sie es akzeptieren.

Lehnt Ihr Kind die Mahlzeit ab, ist das in Ordnung. Machen Sie kein großes Thema daraus und bieten Sie nicht sofort Ersatz an. Eine entspannte Atmosphäre hilft mehr als Diskussionen.

Hilfreich ist außerdem:

- Das Kind altersgerecht in die Zubereitung einzubeziehen
- Gemeinsam zu essen und Vorbild zu sein
- Akzeptieren, wenn eine Mahlzeit ausgelassen wird
- So lernt Ihr Kind, neue Lebensmittel in seinem eigenen Tempo kennenzulernen und Vertrauen ins eigene Hunger- und Sättigungsgefühl zu entwickeln.

4. Meine Tochter isst vielfältig, aber wenn wir wählerische Kinder zum Essen zu Besuch haben, wird sie plötzlich auch wählerisch. Wie sollte ich mich verhalten?

Das ist ganz normal. Kinder orientieren sich stark aneinander und ahmen das Essverhalten anderer Kinder nach. Das bedeutet nicht, dass Ihre Tochter plötzlich grundsätzlich wählerisch geworden ist.

Bleiben Sie ruhig und gelassen und verändern Sie Ihr Verhalten nicht. Bieten Sie weiterhin eine gewohnte, ausgewogene Mahlzeit an, ohne Kommentare, Vergleiche oder Druck. Vermeiden Sie Aussagen wie „Sonst isst du das doch auch“. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was und wie viel es isst. Oft normalisiert sich das Essverhalten von allein, sobald die Besuchssituation vorbei ist.

Wichtig:

- Kein Extra-Essen nur für einzelne Kinder
- Keine Diskussionen oder Überredungen am Tisch
- Positive, entspannte Atmosphäre

- Kinder lernen langfristig am besten durch Routine, Vorbilder und Gelassenheit. Ein einzelnes „wählerisches“ Essen in Gesellschaft ist kein Grund zur Sorge.

5. Mein Kind isst gar kein Fisch. Sollte man DHA supplementieren?

Ja, wenn Ihr Kind gar keinen Fisch isst, kann eine DHA-Supplementierung sinnvoll sein. DHA ist wichtig für Gehirn- und Sehkraftentwicklung und wird über Fisch oft nicht ausreichend aufgenommen. Ein- bis zweimal pro Woche fettreiche Meeresfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Sardine. Eine Portion ≈ Größe des Handtellers. Fettarme Fische (z. B. Rotbarsch) und Süßwasserfische (z. B. Forelle) enthalten deutlich weniger DHA.

Sicherheit: Fisch immer gut durcherhitzen (frisch, tiefgekühlt, geräuchert oder gebeizt) und sofort verzehren. Vollkonserven (Dosenfisch) sind direkt essbar.

Alternative ohne Fisch:

DHA über Nahrungsergänzungsmittel oder DHA-angereicherte Lebensmittel sichern. DGE-Empfehlung: 200 mg DHA pro Tag. Produkte sollten klar den DHA-Gehalt auf dem Etikett ausweisen, nicht nur Omega-3 insgesamt.

Optionen:

- Hochwertige Algenöl-Präparate
- Angereicherte Lebensmittel
- Kreative Zubereitung von Fisch, z. B. in Frikadellen (falls akzeptiert)

Mehr dazu:

<https://croomel.com/omega-3-fettsaeuren-in-schwangerschaft-stillzeit-und-im-kleinkindalter/>

6. Wie häufig kommt ARFID vor? Wann muss ich mir Sorgen machen, dass mein Kind das hat?

ARFID (Vermeidende/Restriktive Nahrungsaufnahme-Störung)

Einige extrem wählerische Esser können eine Essstörung haben, die als vermeidende/restriktive Essstörung (ARFID= avoidant restrictive food intake disorder) bekannt ist. In den meisten Fällen beeinträchtigt wählerisches Essen nicht das Gewicht, das Wachstum oder die Aktivitäten im Alltag. Treten allerdings Funktionsbeeinträchtigungen oder Mangelerscheinungen aufgrund eines so extrem wählerischen Essens auf, bedarf es möglicherweise einer Behandlung.

Wählerisches Essen ist in der Kindheit weitverbreitet. Zwischen 13 und 22 Prozent der Kinder im Alter von drei bis elf Jahren gelten zu einem bestimmten Zeitpunkt als wählerische Esser. Während sich dieses wählerische Essverhalten bei den meisten Kindern mit der Zeit auswächst, behalten 18 bis 40 Prozent diese wählerische Art und Weise bis ins Jugendalter bei. Dabei meiden die Betroffenen viele Nahrungsmittel, weil sie deren Geschmack, Geruch, Beschaffenheit oder Aussehen nicht mögen

ARFID ist relativ selten, aber genaue Zahlen schwanken. Schätzungen gehen von 1–5 % der Kinder aus, abhängig von Alter und Untersuchung.

Wann Sorgen angebracht sind:

Eltern sollten aufmerksam sein, wenn:

- Das Kind sehr eingeschränkt isst und fast immer nur bestimmte Lebensmittel akzeptiert.
- Es starkes Gewicht- oder Wachstumsproblem zeigt oder in seiner Entwicklung zurückbleibt.
- Essen zu starken Ängsten oder Stress führt.
- Normale Mahlzeiten oft verweigert werden, nicht aus Laune, sondern aus Abneigung oder Angst vor Essen.

Wichtig:

Einzelne Phasen von wählerischem Essen sind normal. ARFID liegt erst vor, wenn das Essverhalten über Monate besteht, die Gesundheit oder Entwicklung beeinträchtigt und einfache Strategien nicht helfen. Bei anhaltender Sorge sollte das Kind von einem Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychologen/Ernährungsberater untersucht werden.

7. Wenn ich mir wertvolle Öle nicht leisten kann, was kann ich als kostengünstige Alternative nutzen?

Rapsöl:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zählt Rapsöl zu den gesündesten Ölen.

Vorteile: Es hat ein sehr gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren und enthält viel Vitamin E. Raffiniertes Rapsöl ist geschmacksneutral und hoch erhitzbar, wodurch es sich zum Braten, Kochen und Frittieren eignet. Sehr günstig, geschmacksneutral, haben Omega-3-Fettsäuren.

Ideal für Salate, Gemüse, Kartoffeln oder als Zugabe zu Brei und Müsli.

Sonnenblumenöl:

- Preiswert und vielseitig einsetzbar.

- Enthält vor allem Omega-6-Fettsäuren, daher in Kombination mit Omega-3-Quellen nutzen.

Butter oder Margarine (in Maßen)

Butter:

- Natürliche Quelle von Vitamin A, gut für die Kalorienzufuhr bei Kleinkindern.
- Zum Kochen, Backen oder als Brotaufstrich.

Pflanzenmargarine (ohne gehärtete Fette):

- Enthält oft ungesättigte Fette, kann Omega-3-reiches Rapsöl enthalten.
- Achten auf Transfette: möglichst vermeiden.

Nüsse & Samen (gemahlen oder als Mus)

- Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne:
- Gemahlen in Joghurt, Müsli oder Brei.
- Leinsamen liefern Omega-3-Fettsäuren.

Erdnussmus / Tahini (Sesammus):

- Gute pflanzliche Fettquelle, reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Eignet sich als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Speisen.

Kombinationen

- Rapsöl + Nüsse/Samen → deckt die wichtigen ungesättigten Fettsäuren ab.
- Butter + pflanzliches Öl → liefert Geschmack, Energie und essentielle Fettsäuren.
- Trotzdem ist eine Supplementierung oft wichtig mit hochwertigem DHA/EPA gehalt

Mehr dazu:

<https://croomel.com/omega-3-fettsaeuren-in-schwangerschaft-stillzeit-und-im-kleinkindalter/>

8. Mein Kind sollte (bisher) immer einmal probieren. Wenn es dann nicht schmeckt, muss es nicht essen. Ist das schon zu viel Druck?

Wenn ein Kleinkind zum ersten Mal eine Zucchini probiert und sie wieder ausspuckt, bedeutet das nicht automatisch, dass es sie nicht mag. Es lehnt das Gemüse zunächst nur ab, weil es Zucchini noch nicht kennt. Denn Geschmack will gelernt sein. In meinen internationalen Studien konnte ich zeigen, wenn Kinder ein neu eingeführtes Gemüse wie Artischocken oder Blumenkohl ablehnen, beenden trotzdem 85 % aller Mütter ihre Bemühungen spätestens nach dem dritten Versuch – deutlich zu früh. Dort wurde untersucht, ob Säuglinge durch wiederholten Kontakt lernen können, ein anfangs

unbeliebtes Gemüse zu akzeptieren. Während der ersten Monate der Beikosteneinführung sollten Mütter aus Frankreich und Deutschland ein Gemüsepüree angeben, das ihr Säugling besonders mochte, und ein Gemüsepüree, welches ihr Kind in der Vergangenheit abgelehnt hatte. Mütter, die zwei solcher Gemüsesorten nennen konnten, wurden gebeten, ihrem Säugling 16 Tage lang das anfangs abgelehnte Gemüse im täglichen Wechsel mit dem bevorzugten Gemüse zu füttern. Dabei notierten sie jeden Tag die verzehrte Menge und bewerteten, wie sehr ihr Kind das jeweilige Gemüse ihrer Meinung nach mochte. Neun Monate später füllten die Mütter ein Ernährungsheft und Akzeptanztagebuch aus, das Fragen über die Testgemüse enthielt.

Das erfreuliche Ergebnis: Nach wiederholtem Kontakt akzeptierten die Kleinkinder nicht nur das anfangs abgelehnte Gemüse meistens, vielmehr blieb bei der Mehrheit diese Akzeptanz auch bis zu einem Alter von sechs Jahren bestehen, wie eine Langzeitstudie zeigte (Maier et al. 2016). Der Großteil der Sechsjährigen mochte und verspeiste das anfangs verschmähte Gemüse also. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse bedeuten für die Eltern Vielfalt immer wieder spielerisch anzubieten! Fliegen die Bohnen anfangs in hohem Bogen vom Hochstuhl, landen sie beim nächsten Mal vielleicht im Mund. Und bevorzugen Kinder momentan noch Gurke, Erbsen und Paprika, lernen sie den Geschmack der Bohnen evtl. erst als Suppe oder Brei lieben, bevor sie das Gemüse schließlich gedünstet mögen. Geduld zahlt sich aus.

Skepsis gegenüber neuen Lebensmitteln geht auf einen fundamentalen Überlebensinstinkt zurück, der die Jüngsten vor möglichen Gefahren schützen soll. Um darauf angemessen zu reagieren, braucht es einen entspannten Umgang und geduldige Wiederholung. Wie sich in der vorgestellten Studie gezeigt hat, sollte eine neue Gemüsesorte mindestens achtmal hintereinander probiert werden, damit sich die Mädchen und Jungen an Geschmack, Geruch und Textur gewöhnen können. Darum sollten Fachkräfte ausprobieren, unter Dreijährigen regelmäßig (aber natürlich ohne Zwang) Nahrungsmittel anzubieten, die neu sind bzw. die sie vorher nicht mochten. So lernen schon die Jüngsten bspw. viele Gemüsearten oder verschiedene Brotsorten kennen und meist auch mögen. Diese früh erlernten Geschmacksvorlieben bleiben bis zum Ende der Kindheit oder sogar bis ins Erwachsenenalter erhalten.

9. Gefühlt denken fast alle Eltern, dass ihr Kind ein Picky Eater ist. Ihre Statistik zeigt das ca 15% Picky Eater sind - aus medizinischer Sicht. Wie erklären Sie sich den Unterschied zwischen „selbstdiagnostiziert“ und echt? Wie kann man Eltern helfen, sich besser zu fühlen?

"Nur Nudeln, aber keine Soße und kein Gemüse!" Sätze wie dieser sorgen in vielen Familien für Spannungen. Wenn ein Kind ständig lustlos im Essen stochert oder grundsätzlich nur eine kleine Auswahl an Lebensmitteln zu sich nimmt, wird es oft als "picky eater" (auf Deutsch: wählerischer Esser) bezeichnet.

Fast alle Eltern denken, ihr Kind sei ein „Picky Eater“, weil Entwicklungsprozesse wie die Angst vor Neuem (Neophobie), die Suche nach Autonomie und die sensorische Wahrnehmung Kinder naturgemäß wählerisch machen, was Eltern oft als Problem empfinden, das eine gesunde Ernährung gefährdet. Oft ist es eine normale Phase (besonders 2-3 Jahre), die durch biologische Tendenzen (Energiebedarf) und die soziale Dynamik am Esstisch verstärkt wird, wobei Eltern sich Sorgen machen und Druck erzeugen können, was das Verhalten verschlimmert

Für Eltern ist es ein biologisches Urbedürfnis, ihre Kinder zu ernähren und sicherzustellen, dass sie gesund aufwachsen und mit allem versorgt sind, was ein Kind dafür benötigt. Doch Kinder erleben Essen ganz unterschiedlich. Manche sind neugierig und wollen ständig Neues ausprobieren, andere tun sich eher schwer und brauchen mehrere Anläufe, um sich mit einem Lebensmittel anzufreunden.

Wichtig ist es, Geduld zu haben, gelassen zu bleiben und Ablehnung zu akzeptieren. Je gelassener Eltern bleiben, je geduldiger sie sind, desto entspannter sind letztendlich auch die Kinder. Zwang, Belohnung und Bestrafung hingegen sind nicht sinnvoll und könnten womöglich sogar zu einer Verschlechterung des Essverhaltens führen. Den Kindern Vertrauen in ihre eigene Kompetenz zu geben ist hier sehr wichtig. Ausgewogen, vielfältig, wenig verarbeitet und abwechslungsreich sollte das Nahrungsangebot trotzdem sein: Getreideprodukte und Kartoffeln gehören genauso dazu wie Gemüse und Obst sowie tierische Lebensmittel – mindestens Milchprodukte.

10. Wie viele Mahlzeiten am Tag sind sinnvoll? Auch im Bezug auf die Blutzuckerschwankungen... 3 bis 5 MZ?

Um der natürlichen Hunger- und Sättigungsregulation den richtigen Raum zu geben, sollte dennoch ausreichend Abstand zwischen den Mahlzeiten liegen. Fünf Mahlzeiten am Tag sind für Kleinkinder definitiv genug, ein Abstand von zwei bis drei Stunden zwischen den Mahlzeiten ist auf jeden Fall sinnvoll. Dazwischen sollte es nichts geben, was den Blutzuckerspiegel erhöht und das Hungergefühl überlagert. Das gilt auch für süße Getränke und Milch. Vor allem sollen Mahlzeiten angeboten werden, und keine Snacks.