

## „liiiih – das mag ich nicht!“

*Wie Kinder essen lernen*



**Dass Kinder in einem bestimmten Alter nur bestimmte Dinge essen und bestimmte andere Dinge komplett ablehnen, ist Eltern bekannt. Manchmal wird vermutet, das habe mit Launen, Trotz oder Verwöhntheit zu tun. Allerdings zeigt die kulturvergleichende Verhaltensforschung, dass Kinder rund um die Erde durch eine "heikle" Phase gehen, in der sie offensichtlich das Essen erst lernen müssen. Und wie die anderen universellen Entwicklungsschritte des Kindes hat auch das einen evolutionären, also in die Menschheitsgeschichte eingeschriebenen Grund.**

Wenn es ums Essen geht, sind kleine Kinder nicht gerade vernünftig. Sie bevorzugen ungesunde Nahrungsmittel, von Schokoriegel bis Pommes frites. Und um Gemüse und Obst, ja, selbst um die Soße zu den Spaghetti machen sie einen verdammt großen Bogen. Etwa 20 bis 25 % der 4-Jährigen Kinder gehen mit ihrer Gemüse-Anorexie so weit, dass sie *gar kein* Gemüse essen!

Vom Standpunkt der Evolution aus betrachtet ist das ein ziemlich auffälliges Verhalten. Denn Essen war über 99 Prozent der menschlichen Geschichte nicht gerade im Überfluss vorhanden. Kinder sollten eigentlich das essen, was ihnen vor den Mund gehalten wird, oder?

### **Warum kleine Kinder keinen Brokkoli mögen**

Der Mensch kann im Gegensatz zu allen anderen Säugetieren in praktisch allen Klimazonen (neuerdings sogar in einer kleinen Weltraumstation) leben. Allerdings findet er dort ein völlig

unterschiedliches Nahrungsangebot vor: in der Arktis sind vor allem ölige Fische und Robbenfleisch verwertbar, bei Früchten und Gemüse dagegen herrscht eher Fehlanzeige – im Sommer gibt es allenfalls ein paar Beerchen zu essen. Im Amazonbecken dagegen wimmelt es von Früchten, Beeren und allem möglichen Getier. Wie soll es sich in diesem doch gewaltig unterschiedlichen Nahrungsumfeld zurechtfinden? Schliesslich enthält das vorgefundene Angebot nicht nur Nahrhaftes – sondern auch Unverträgliches, ja sogar Giftiges. Und das kann sich so ähnlich sehen wie eine Heidelbeere und eine Tollkirsche.

Die typische Säugetierstrategie scheidet bei diesem vielfältigen und extrem unterschiedlichen Angebot aus: bei den Tieren ist der Speiseplan mehr oder weniger fest in die genetische Ausstattung einprogrammiert. Sie wissen also instinktiv, was sie zu essen haben und was nicht (beim Pandabären beispielsweise steht nur ein einziger Eintrag in der genetischen Liste: Bambus... – das ist zwar praktisch, wird für den Bären aber dann zum Problem, wenn die Bambuswälder demnächst abgeholzt sind...).

Eindeutig, der Mensch hat auch hier ein besonderes Programm. Statt sich auf ein angeborenes Programm zu verlassen, muss er *lernen*, welche Nahrungsquellen vor Ort er nutzen kann. Er muss lernen, die »richtigen«, also nahrhaften und sicheren Nahrungsmittel zu mögen und die anderen zielsicher abzulehnen. Und er muss dies tun, ohne sich dabei zu vergiften oder sonstwie zu schädigen! Eine ziemlich komplexe Aufgabe!

## Angeborene Vorlieben

Immerhin kann sich der Mensch bei diesem Weg zu den sicheren Nahrungsquellen auf ein paar angeborene Leitplanken verlassen. Schon der Geruchsinn kann erste Informationen liefern: ein fauliger Geruch weist auf Verdorbenes, ein fruchtiger Duft dagegen auf frische Nahrung. Vor allem aber hilft der *Geschmacksinn* das Nahrungsangebot grob zu sortieren: Süßes, Eiweißhaltiges und Fettiges weist auf problemfreie, energiereiche »Überlebensnahrung« und wird deshalb bevorzugt. Bitteres und Sauerer dagegen wird kritisch gewertet – schließlich steht es für wenig Nahrhaftes, möglicherweise Verdorbenes oder sogar Giftiges. Vor allem die Geschmacksqualität »bitter« wird äußerst kritisch bewertet, denn Bitterstoffe kommen besonders in giftigen Nahrungsquellen vor. Wo etwas bitter schmeckt, ist ein Giftstoff nicht weit – und diese Regel sollte besonders kleine Menschen interessieren, deren empfindliche Nervenzellen im Gehirn sich explosionsartig vermehren, und dessen Leber noch keine gute Entgiftungsfunktion aufgebaut hat!

Das führt uns zu einer erstaunlichen Erkenntnis: Dass Kinder Nutella und Pommes frites gegenüber Selleriestängeln und Spinat bevorzugen, hat einen an sich *sinnvollen Hintergrund*. Wer Kalorienbomben bevorzugte, kam besser über die nächste Notzeit. Und der kritische Blick auf das – für die empfindlichen Kinderzungen immer etwas bitter schmeckende – Gemüse hat sich nicht aus Trotz gegen die Eltern entwickelt, sondern als Vorsichtsmaßnahme in einer mit giftigen Pflanzen beladenen Umwelt!

## Die Angst vor Neuem

Und da ist noch ein Einfluss, der die Nahrungsvorlieben aller Kinder rund um den Globus prägt – und der Eltern recht verlässlich zur Verzweiflung treibt: das Meiden bisher unbekannter Nahrungsmittel. Viele Eltern kennen dieses auch als *Neophobie* (Angst vor

Neuem) bezeichnete Phänomen nur allzu gut. Solange Marie ein Baby war, ließ sich stolz berichten, wie viele Nahrungsmittel sie ausprobierte: Pesto, Olivenstückchen, Tomatensoße... Als Kleinkind ist dasselbe Wesen kaum wiederzuerkennen: Wehe man bringt auch nur ein Gemüsemolekül in die Nähe der Nudeln!

Die Neophobie folgt einem bei allen Kindern in etwa gleichen zeitlichen Verlauf: Zwischen vier und sechs Monaten ist sie am geringsten ausgeprägt – die meisten Säuglinge probieren in diesem Alter praktisch alles, was ihnen angeboten wird. Mit dem zweiten Lebensjahr verengt sich der Auswahlhorizont allmählich, der Blick wird immer kritischer, der Mund öffnet sich immer zögerlicher. Im späten Kleinkind- und Kindergartenalter hat die Skepsis gegenüber Neuem ihr Maximum erreicht: Sehr viele Kinder sind dann *wirklich* schlechte Esser und lehnen neue, geschmacklich komplexe oder eventuell bitter schmeckende Nahrungsmittel oft komplett ab. Erst im Schulalter werden die Kinder wieder mutiger, und zwischen acht und zwölf Jahren weitet sich der Wahlhorizont dann so weit, dass die Kinder mit vorher undenkbareren Nahrungsmitteln wie Pilzen, stärkeren Käsesorten und auch Gemüse wie Brokkoli zu experimentieren beginnen.

### Sinnvoller Verlauf

Der zeitliche Verlauf der Neophobie erklärt sich evolutionsbiologisch so: Während das Kind noch den Schoß seiner Eltern besiedelt, sollte es wenig wählerisch sein – schließlich sorgt die Mutter (oder andere vernünftige Erwachsene) dafür, dass das, was das Kind zu essen bekommt, auch *sicher* ist. Niemand käme auf die Idee, in den kleinen Mund statt einer Heidelbeere eine Tollkirsche einzuschieben...

Ganz anders, wenn das Kind die Umwelt auf eigenen Beinen erforschen kann. Was ab jetzt in den Mund kommt, unterliegt nicht mehr der Kontrolle der Eltern. Anstelle der Eltern sichert nun die natürliche Verengung des Wahl- und Geschmackshorizonts das Überleben. Alles, was unbekannt ist, wird hartnäckig gemieden – insbesondere, wenn es dazu noch grün ist oder bitter schmeckt. Erst wenn die kindlichen Organe reifer (d.h. weniger anfällig gegenüber Giftstoffen) sind und wenn die Nahrungsauswahl durch soziales Lernen abgesichert ist, kann sich der Geschmacks- und Wahlhorizont wieder öffnen. Tatsächlich lässt sich zeigen, dass die Geschmacksrezeptoren für Bitterstoffe auf der Zunge ab dem zweiten Lebensjahr deutlich an Zahl zunehmen – Bitteres wird ab jetzt also deutlich „bitterer“ empfunden.

### Soziales Lernen

So viel zu dem Kompass, der unsere Kinder zumindest einmal in die richtige Richtung weist und ihnen hilft, »sichere« Nahrungsquellen zu bevorzugen. Aber was genau landet *langfristig* auf ihrem Speiseplan? Wie passen sie sich an das doch recht unterschiedliche Angebot vor Ort an?

Die Antwort heißt: durch *Vorbilder* und durch *Gewöhnung*. So zeigen Experimente, dass kleine Kinder, die ein Nahrungsmittel zunächst ablehnen, dieses dann doch annehmen, wenn es ihnen immer wieder begegnet (und zwar unter ganz bestimmten Umständen, die wir gleich noch betrachten werden). In manchen Studien greifen die Kinder erst zu, wenn die den Verzehr einer bestimmten Nahrung 8 bis 15 mal beobachtet haben!

Hier zeigt sich, wie wichtig *Vorbilder* beim Probieren, und damit bei der Entwicklung des kindlichen Geschmacks sind. Das Kind am Tisch greift oft spontan nach dem, was sich die Mutter in den Mund stecken will. Studien bestätigen das: Ein- bis Vierjährige probieren ein neues Nahrungsmittel doppelt so häufig, wenn ein freundlicher Erwachsener davon zuerst nimmt! Und auch wenn sie sehen, dass andere, vor allem Geschwister, das Essen *mögen*, greifen sie eher zu.



Ganz wichtig ist dabei der emotionale Kontext: Wie Experimente zeigen, imitieren Kinder das Essverhalten anderer nur dann, wenn ihnen die jeweilige Person *vertraut* ist, und wenn die Situation mit *positiven Gefühlen* verbunden ist. Stress, Unmut und Zwang unterbinden das selbstmotivierte Probieren und führen zu einer Verfestigung der Ablehnung. Aus diesem Grund sollte mit Überredungskünsten und Standardtricks a la „Probierlöffel“ nicht übertrieben werden. Am Tisch soll es um das gemeinsame Genießen gehen, und nicht um Erziehung. Belohnungen für „gesundes“ Essen, die in manchen Kindergärten inzwischen zum normalen Programm gehören (ein Sticker für eine schöne Portion Grünes, jeder Sticker erfreut nicht nur das Kind, sondern auch die besorgten Eltern...) sind deshalb kritisch zu hinterfragen. Denn ja, sie scheinen nach einer aktuellen Studie tatsächlich kurzfristig zu „funktionieren“, die Kleinen schieben sich ein paar Gramm mehr Grünes hinter die Zähne. Allerdings wäre dann auch die Frage zu stellen, ob Kinder wirklich lernen sollten, sich in ihrem Essverhalten nach äußeren Belohnungen zu richten. Zudem ist nicht bekannt, ob die Kinder das erwünschte Verhalten dann auch auf andere soziale Kontexte (das Essen zuhause oder bei Spielkameraden) übertragen können und was aus dieser antrainierten Nummer langfristig wird.

### **Die Gefahr heißt nicht Vitaminmangel, sondern Ess-Störung**

Aus kinderärztlicher Sicht gilt eindeutig: selbst Kinder, die eine lange, monate- oder gar jahrelange „Gemüeschwäche“ oder gar „Gemüsepause“ einlegen, wachsen genauso gut und sind genauso gesund wie die, die dies nicht tun. Die einzige Gefahr beim Essenlernen besteht darin, dass rund um die Kinder eine solche Droh-, Angst- und Druck-Kullisse aufgebaut wird, dass sich beim Kind eine *psychische Essstörung* entwickelt, die bei Kindern ja im Grunde eine Beziehungsstörung widerspiegelt. Anders ausgedrückt: Wenn rund um das Thema Essen für das Kind immer wieder Not, Stress und Kampfbeziehungen entstehen, kann das Kind seinen Lernmotor auch beim Thema Essenlernen nicht nutzen. Die Hauptaufgabe für Eltern besonders sensibler und wählerischer Kinder besteht in der Tat darin, diese Zeit so zu überleben, dass sie

ihren Kindern keine zusätzlichen Steine in den Weg legen und das Alltagsleben zu einer beidseitigen Stress- und Überforderungserfahrung machen.

Dagegen beschleunigt lustvolles Spielen und die Entdeckung der Nahrung mit den anderen Sinnen (Geruch-, Tast-, Sehsinn) die Gewöhnung. Wie Experimente zeigen, wird Nahrung besser akzeptiert, wenn Kinder die hierzulande nicht gerade geförderten Verhaltensweisen wie In-den-Mund-Stecken, Ablutschen und Wegwerfen zeigen dürfen – auch das taktile Erleben scheint zum »Kennenlernen« von Nahrungsmitteln zu gehören. Dasselbe gilt für die anderen Formen des Mitmachens – Kinder, die Speisen mit zubereiten dürfen, lassen sich eher aufs Probieren ein. Ein selbst mit dem Messer (!) zerlegter Apfel ist deutlich leckerer als ein noch so schön von anderen auf den Tisch drapiertes Apfelgesicht. Dasselbe gilt für die Auswahl und das selbst auf den Teller schöpfen, Kinder lernen bei guter Stimmung die Regeln überraschend schnell. Auch beim Essen-Lernen wollen sich Kinder also als wirksam erleben – nur wenn sie selbst am Steuer sitzen dürfen starten sie ihren Erforschungsmotor!

### **Die schleckigen Kleinen – einmal positiv betrachtet**

Fassen wir zusammen: Was die Ernährung angeht, kommt das Kleinkindalter einer Revolution gleich: Das Kind wechselt von einem sicheren, von der Mutter hautnah überwachten Nahrungsumfeld in eine Welt voller Gefahren. War vorher die hygienisch einwandfreie und optimal auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnittene Muttermilch das Grundnahrungsmittel, so muss das Kind ab dem Kleinkindalter seinen Hunger in einer Welt stillen, in der Nahrhaftes und Ungenießbares oft direkt nebeneinander wächst. Um in dieser Welt zu überleben, hat die Evolution dem Kind bestimmte Lern-Regeln mitgegeben (siehe Kasten unten).

Natürlich sind diese Schutzprogramme heute, wo die Regale der Supermärkte garantiert tollkirschenfrei sind und wo wir in kleinen, abschließbaren Wohnungen über jeden Schritt unserer Kinder wachen, komplett überflüssig geworden – aber der Körper unserer Kinder folgt nun einmal dem sozusagen im Urwald entwickelten Erfolgsprogramm, auf das er sich über Hunderttausende von Jahren hat verlassen können.

Tatsächlich sind die beschriebenen Regeln eine ziemliche Erfolgsstory. Denn sie erreichen etwas, von dem wir sonst nur träumen – sie bringen Angebot und Nachfrage nämlich passgenau zur Deckung, und das an jedem Ort der Welt: Kinder lernen mit ein paar einfachen Regeln, genau das zu mögen, was es im Dorf, im Lager oder im Laden um die Ecke nun einmal gibt!

Das Beste an diesem übervorsichtigen Lernprogramm ist aber Folgendes: Es hat ein *Verfallsdatum* und setzt sich irgendwann selbst außer Kraft. Je mehr die Organe nämlich ausreifen und je mehr Kinder über ihre Welt gelernt haben, desto mehr lässt die Angst vor neuen Nahrungsmitteln nach. Der »schleckige« Zahn wird mutiger, und wenn die Kinder mit dem Wachsen fertig sind, essen sie schließlich doch ihr Gemüse.

---

## **Essen – die 5 Lern-Regeln der Evolution**

- ▶ Bevorzuge »Überlebensnahrung« – die süßen, energiedichten »Lieblingsspeisen« eben,

die nicht nur sicher sind, sondern auch gut sättigen.

- ▶ Esse nur, was du kennst. Hüte dich vor allem vor bitteren Sachen. Darin könnten schließlich größere Mengen an Giftstoffen stecken.
- ▶ Wenn du was Neues essen musst, nimm zuerst einmal nur ganz wenig davon.
- ▶ Esse, was deine Eltern und Geschwister mögen – damit liegst du immer richtig.
- ▶ Iss nicht noch einmal, was dir schon einmal den Magen verdorben hat.

Oder, in Kurzfassung: Dass Kleinkinder schleckig sind, war einmal gut für ihr Überleben!

---

*Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt“. Es beschreibt die Entwicklung der Kinder aus dem Blickwinkel der evolutionären Verhaltensforschung.*

Hier kaufen