



Warum Kinder den Teller nicht leer essen

Jeder Kinderarzt kann das bestätigen: Der Appetit kleiner Kinder bleibt oft meilenweit hinter den Erwartungen der Eltern zurück. Und gar Lichtjahre hinter den Erwartungen der Großeltern. Warum ist das so?

Ein Grund liegt im süßen Gewand des Säuglings – dem Babyspeck. Dieses Polster ist wahrscheinlich dazu da, das überaus rasche und energieaufwändige Hirnwachstum in den ersten zwei bis drei Lebensjahren gegen das schwankende Nahrungsangebot abzupuffern. Wenn Kinder anfangen, sich die Welt zu erkabbeln und zu erlaufen, schmilzt das Fett dahin – schließlich wäre es eine ziemliche Energieverschwendung, einem Wesen Pfunde aufzupacken, bei dem es jetzt vor allem um eines geht: zu spielen, zu üben, den Körper und seine Sinne zu testen, die Welt probeweise auf den Kopf zu stellen ...

Vier Gründe für das schlechte Essen

Kleinkinder essen also im Vergleich zu Säuglingen auch deshalb so schlecht, weil sie ihre Vorräte jetzt aufbrauchen.

Ein weiterer Grund: Kleinkinder wachsen langsamer als Säuglinge, und zwar *deutlich langsamer*. Wenn ein Kind bis ins Schulalter im gleichen Tempo weiterwachsen würde wie ein Baby in den ersten Monaten, würde es zu Schulbeginn mehr wiegen als ein Elefant! Ein zwei Jahre altes Kind braucht deshalb im Schnitt nur etwa 25 Prozent mehr Nahrungsenergie als ein neun Monate alter Säugling.¹²⁶

Manche Kinder aber scheinen *besonders schlecht* zu essen. Das könnte daran liegen, dass sie ihr Futter besser verwerten. Von Säuglingen ist bekannt, dass manche Kinder für ihr Wachstum mit weniger Nahrung auskommen als andere. Im ersten Lebensmonat etwa trinken manche Säuglinge 400 Milliliter Milch pro Tag, andere brauchen 800 Milliliter – bei gleichem Wachstum. Damit trinkt so mancher Säugling mit vier Wochen mehr Milch als ein Kind mit sechs Monaten!¹²⁷ Diese Unterschiede bestehen auch im Kleinkindalter fort. Es ist daher nicht ratsam, von allen Kindern denselben Enthusiasmus am Tisch zu erwarten.

Gegen überzogene Erwartungen am Familientisch spricht auch ein weiterer Grund. Wie wir in Kapitel 1 gesehen haben, hat es ein Teil der Kinder nicht nur mit Gemüse, sondern auch mit fettiger Nahrung besonders schwer. Diese *Supertaster* treiben ihre Eltern vor allem im Kleinkindalter an den Rand des Wahnsinns.

Zu ihrem Ruf als abgebrühte Nahrungsverweigerer trägt aber auch bei, dass Kleinkinder sich im Gegensatz zu Säuglingen schon mal mit etwas Essen zwischendurch versorgen. Und welche Nahrung wählen sie da? Richtig: Entsprechend dem allseits bekannten Wahlprogramm bevorzugen sie kaloriendichte Nahrung – Schokokekse, Fruchtsäfte, Kaba oder eine Milchschnitte. Wenig überraschend, dass sie bei den Mahlzeiten dann wenig beeindruckend zuschlagen. Rechnet man alles zusammen, was bei angeblich schlecht essenden Kleinkindern so alles »nebenher« hinter die Zähne rutscht, dann liegt eine Schlussfolgerung nahe: »Schlecht essende« Kinder essen vor allem da schlechter, wo Eltern genau hingucken: bei den Tischmahlzeiten.

Das passt zu den Erfahrungen der Kinderärzte: Kinder, deren Eltern über »schlechtes Essen« klagen, unterscheiden sich im Körpergewicht nicht von denen, die wegen Husten, Schnupfen oder aufgeschrammten Knien in die Praxis kommen.



Die evolutionäre Sicht

Das Bild vom »schlecht essenden« Kleinkind rührt aber auch von einer anderen Eigenheit von Kindern her: dass sie den Teller oft nicht leer essen. Schauen wir uns dieses Phänomen einmal genauer an.

Wann hören wir Menschen auf zu essen? Wenn wir satt sind, lautet die gängige Antwort. Dass das nicht ganz stimmt, zeigt das folgende Experiment.¹²⁸ 54 Testesser bekommen eine Suppe vorgesetzt. Jeder zweite sitzt aber – ohne es zu wissen – vor einem Teller, der über ein unter dem Tisch angebrachtes Schlauchsystem beständig nachgefüllt wird. Das Resultat: Teilnehmer mit solchen selbstfüllenden Tellern essen 73 Prozent mehr Suppe! Erstaunlicherweise fühlten sich die Teilnehmer aus beiden Gruppen, nach ihrer Sättigung befragt, gleich »satt«.

Kleine Kinder verhalten sich noch anders: In ähnlichen Experimenten lassen sich zum Beispiel Dreijährige von großen Portionen nicht beeindrucken – sie essen gleich viel, egal was auf dem Teller angeboten wird. Schon Fünfjährige aber verzehren umso mehr, je mehr man ihnen auf den Teller packt.¹²⁹ Auch ein weiterer Befund ist in diesem Zusammenhang interessant: Bietet man Säuglingen Nahrungsmittel mit niedriger Energiedichte an, so essen sie entsprechend größere Portionen. Umgekehrt essen sie bei »reichhaltigem« Essen einfach weniger. Schon im Kleinkindalter verlieren Kinder jedoch diese unbestechliche Kalorien einschätzung – ist das Essen kalorienreicher, so essen sie trotzdem nicht weniger davon – genauso wie die Erwachsenen.¹³⁰

Evolutionär betrachtet liegt der »Sinn« dieser Voreinstellung nahe: Solange Kinder nicht für sich selbst sorgen können und als »Brustkinder« auf eine stets sprudelnde Nahrungsquelle zurückgreifen, braucht der Körper nicht über den aktuellen Bedarf hinaus zu essen, um Vorräte anzulegen. Kleine Kinder scheinen also über ein Programm zu verfügen, das ihnen einflüstert: Solange Mama noch vollständig für dich sorgt, brauchst du nicht auf Vorrat zu essen – wenn der Appetit nachlässt, hör einfach auf!

Das ändert sich erst, wenn Kinder auf sich selbst gestellt sind und nicht mehr komplett versorgt werden. Dann ist es sinnvoll, eine gute Gelegenheit auch voll auszuschlachten: Wenn unsere jagenden und sammelnden Vorfahren auf ein reifes Heidelbeerfeld stießen, war es gut, eben nicht nur hier und da ein paar Beerchen zu zupfen, sondern möglichst alles zu nutzen – eben »abzuessen«. Wer konnte schon wissen, wann die nächste Gelegenheit kommt?

Und wie geht's weiter?

Dies waren die ersten 4 Seiten des Kapitels „Warum Kinder den Teller nicht leer essen“ aus dem Buch „Kinder verstehen“ von Herbert Renz-Polster.

Viele weitere Infos gibt's auf der Website:

www.kinder-verstehen.de

Wen´s interessiert:

Los in den Buchladen!

