

»Den Kampf ums Essen kann man sich sparen«



Megan Pesch, 37, Kinderärztin an der US-amerikanischen University of Michigan und

Expertin für die Behandlung von Übergewicht, über wählerisches Essverhalten

SPIEGEL: Frau Pesch, wenn Kinder nur Nudeln und Süßes essen wollen, Gemüse aber konsequent verschmähen, machen sich viele Eltern Sorgen. Zu Recht?

Pesch: Es ist zumindest eine natürliche Reaktion. Eine der ersten und wichtigsten Aufgaben aller Eltern ist, ihre Kinder zu ernähren. Wir lieben unsere Kinder und wollen diese Aufgabe gut machen. Wenn die Kleinen dann nichts von den gesunden Sachen kosten wollen, die wir ihnen servieren, weckt das universelle Ängste: Bekommt das Kind genug Vitamine und Nährstoffe, ist es zu dünn oder zu dick? Versagen wir als Eltern?

SPIEGEL: Sie haben über etwa vier Jahre mehr als 300 Kinder zwischen vier und neun

Jahren beobachtet und regelmäßig die Mütter interviewt. Was für Kinder waren das?

Pesch: Das waren Mädchen und Jungen, die wir als wählerische Esser bezeichnen; in drei verschiedenen Ausprägungen des Verhaltens – von leicht bis extrem wählerisch. Auf der höchsten Stufe ist jedes unbekannte Lebensmittel ein Riesenproblem.

SPIEGEL: Wächst sich dieses Essverhalten aus?

Pesch: Leider nicht, obwohl ich das für zumindest einen Teil der Kinder erwartet hatte. Ich war dann überrascht, dass das bei keinem der Kinder passierte. Sie behielten ihr Essverhalten bei, in allen drei Gruppen.

SPIEGEL: Man kann also nichts machen?

Pesch: Ich würde eher sagen, man *muss* nichts machen. Denn unsere Studie hat auch gezeigt, dass Kinder, die sich beim Essen anstellen, gesund und normal heranwachsen. Sie sind nicht mager oder mangelernährt. Am anderen Ende der Skala sieht es sogar so aus, als schützte wählerisches Essen

vor Übergewicht. Die beruhigende Botschaft ist: Den Kampf ums Essen können die Familien sich eigentlich sparen.

SPIEGEL: Also die Kleinen einfach füttern lassen, was sie wollen?

Pesch: Man kann das Essverhalten durchaus beeinflussen. Aber nicht so grundlegend,

wie manche sich das wünschen, und auch nicht mit den Methoden, die viele Familien immer noch anwenden. Wer ein Kind zwingt, etwas zu essen, was es nicht mag oder nicht will, und das auch noch mit Strafe oder Belohnung verknüpft, zementiert für alle Zeiten negative Gefühle für

dieses Gericht. Stattdessen kann man das Kind im Supermarkt selbst Obst oder Gemüse aussuchen lassen oder sogar welches zu Hause anbauen und dann probieren. Wählerisches Essverhalten

kann aber zum Charakter eines Menschen gehören. Das sollte akzeptiert werden.

SPIEGEL: Schaffen Sie das bei Ihren Kindern?

Pesch: Ich bin zumindest entspannter. Ich bin nicht schuld an den Vorlieben meiner Kinder. Als ich mit der Studie begann, waren sie 18 Monate und drei Jahre alt. Ich wollte alles richtig machen, und sie wollten nichts als Käse und Müsliriegel. JKO



CHUTIMAKUANAMON / PANTHERMEDIA

Spiegel, 13.6.2020