Hilfe für Eltern von „Picky Eatern“

Nur Nudeln ohne Soße, kein Gemüse: Wenn **DAS TÄGLICHE ESSEN MIT DEM KIND** zum Nervenkrieg wird, geraten viele Eltern an ihre Grenzen. Meist steckt hinter dem Phänomen „Picky Eating“ eine alterstypische Entwicklungsphase.

VON LAURA BEIGEL / RND

BERLIN. „Ich will das Gemüse aber nicht essen!“ Wenn das Kind beim Essen quengelt und nur lustlos mit der Gabel auf dem Teller herumstochert, brauchen Eltern oft starke Nerven. Nach ersten Beschwichtigungen („Probier doch wenigstens mal“) und anschließenden Verhandlungen, bleibt am Ende oft nur Resignation übrig – und der Gang in die Küche, um zum dritten Mal in dieser Woche trockenes Toastbrot oder Nudeln ohne alles zuzubereiten, nur damit das Kind überhaupt etwas im Magen hat.

„Früher nannte man solche Kinder Mäkelkinder oder Essensnörgler“, sagt Jennifer Hansen. „Heute heißen sie ‚Picky Eater‘.“ Ein Modewort, das übersetzt wählerischer Esser bedeutet. Die Kinder essen nicht das, was auf den Tisch kommt, sondern nur ausgewählte Lebensmittel. Besonders im Kleinkindalter – zwischen zwei und sechs Jahren – sei dieses Essverhalten stark ausgeprägt, sagt die Ökotrophologin, die in ihrer Praxis in Hamburg regelmäßig „Picky Eater“ und deren Familien begleitet. „In dieser Lebensphase ist das ganz normal und noch kein Grund zur Sorge.“ Dennoch gebe es Dinge, auf die Eltern achten sollten.

DIE ANGST VOR NEUEM

Dass Kinder wählerisch beim Essen sind, kann mehrere Ursachen haben. Es können zum Beispiel negative Erfahrungen mit bestimmten Lebensmitteln dahinterstecken. Wenn Kinder nach dem Essen Magen-Darm-Beschwerden bekommen, sei es nicht ungewöhnlich, dass sie dieses Essen beim nächsten Mal eher meiden, sagt Hansen.

Bei den meisten Kleinkindern sei es jedoch „die Angst vor etwas Neuem“, auch als Neophobie bekannt, die sie zu wählerischen Essern macht. Studien wie die eines polnischen Forscherteams aus dem Jahr 2024 legen nahe, dass etwa jedes zweite Kind diese Angst vor neuen und unbekannten Lebensmitteln hat. Hansen überrascht das nicht: „Vorher wurde das Kind gestillt, es hat Muttermilch getrunken, die süß schmeckt“, erklärt sie. „Als Kleinkind bekommt es Essen, das ganz anders schmeckt. Nicht mehr süß, sondern salzig, sauer oder bitter, und das Essen sieht zusätzlich noch anders aus.“ Es dauert also erst, bis es sich an die neuen Geschmäcker gewöhnt und ein Sicherheitsgefühl entwickelt.

„Es ist evolutionsbedingt üblich, dass Kinder vorsichtig auf neue Lebensmittel reagieren, schließlich könnten sie gefährlich sein“, ergänzt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese Angst vor neuen Lebensmitteln lasse aber mit zunehmendem Alter nach. Was im Kleinkindalter auch eine Rolle spielt, ist die Trotzphase. „Die Kinder wollen selbstständig sein und eigenständig entscheiden, was sie essen“, sagt Restemeyer.

Dass Kinder wählerisch beim Essen sind, kann mehrere Ursachen haben. Symbolfoto: Kampus Production / Pexels

In allen Fällen hilft vor allem eines: Gelassenheit. „Solange das Kind gesund, aufgeweckt und aufgeschlossen ist, sich altersentsprechend entwickelt und wächst, ist alles in Ordnung“, beruhigt Ökotrophologin Hansen. In den meisten Fällen gehe die „Picky-Eating“-Phase irgendwann ganz von allein vorbei.

WANN „PICKY EATING“ GEFÄHRLICH WIRD

Problematisch wird wählerisches Essverhalten erst, wenn es Einfluss auf die Entwicklung des Kindes nimmt. Wenn es beispielsweise zu einem starken Gewichtsverlust führt, wenn ein Nährstoffmangel auftritt oder sich das Wachstum verzögert. Wachsam sollten Eltern auch dann sein, wenn das Kind extrem wählerisch ist und eine ganze Lebensmittelgruppe – etwa Obst und Gemüse – komplett ausklammert, sagt Birgit Henrich vom Netzwerk Gesund ins Leben des Bundeszentrums für Ernährung. „Oder wenn es gar keine feste Nahrung essen mag, niemals Hunger hat oder das Essen hochwürgt, ausspuckt oder sich übergibt.“

Der Übergang zu einer Essstörung kann dann fließend sein. Eine extreme Form des wählerischen Essens ist beispielsweise ARFID, die Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder. Betroffene können bestimmte Lebensmittel nicht essen – wegen des Geruchs, der Konsistenz oder des Geschmacks. Sie ekeln sich vor dem Essen und/oder haben Angst, daran zu ersticken oder sich im Nachhinein übergeben zu müssen. Die Folgen können Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust sein. Dass Kleinkinder diese Essstörung entwickeln, kommt jedoch eher selten vor. Studien legen nahe, dass etwa nur drei von 100 Kindern von ARFID betroffen sind.

ELTERN SIND VORBILDER

Auch wenn wählerisches Essverhalten meist nur eine Phase ist, stellt es viele Eltern auf eine harte Probe. Doch wie reagieren sie am besten darauf – und wie lässt sich der Nachwuchs gelassen und gut in dieser Zeit begleiten?

„Wenn ‚Picky Eater‘ zu mir in die Praxis kommen, spreche ich immer zuerst mit ihren Eltern“, sagt Hansen. „Dabei kristallisiert sich oft schon viel heraus. Wenn mir die Mutter zum Beispiel sagt: ‚Ich bin auch ein wählerischer Esser‘, dann kann ich das Problem besser einordnen.“ Schließlich würden sich Kinder in dieser frühen Lebensphase ihre Eltern zum Vorbild nehmen. Umso wichtiger sei es, dass diese mit gutem Beispiel vorangehen und sich vielfältig und abwechslungsreich ernähren.

Berliner Thema

Ansonsten schaue sie sich auch die Familienkonstellation an, sagt die Expertin: Gab es zuletzt irgendwelche größeren Umbrüche? Ein neues Geschwisterkind zum Beispiel? Oder eine neue Stiefmutter? Solche Veränderungen können wählerisches Essverhalten triggern. Erlebt ein Kind beispielsweise, dass sein kleiner Bruder grundsätzlich mehr Aufmerksamkeit erhält, kann das Meckern beim Essen ein Mittel sein, um sich diese Aufmerksamkeit zurückzuholen.

AUF STRAFEN VERZICHTEN

Gemeinsam und ungestört am Esstisch zu sitzen und zu essen, kann „Picky Eatern“ ein Sicherheitsgefühl vermitteln. Das gilt für zu Hause genauso wie für die Kita und Schule. „Gute Stimmung ist wichtig am Tisch“, merkt Restemeyer an. „Man sollte dort nicht Probleme thematisieren, sondern sich Zeit für die Mahlzeit nehmen.“

An neue Lebensmittel sollten die Kinder langsam herangeführt werden. Neugierde könne man etwa durch einen gemeinsamen Einkauf wecken oder indem man die Zutaten zusammen zubereitet, rät Restemeyer. Manchmal reicht es auch schon, die Zubereitungsart zu ändern – statt Kartoffelpüree lieber gekochte Kartoffeln. Je häufiger Kinder ein Lebensmittel probieren, desto wahrscheinlicher wird es, dass sie es akzeptieren.

Auf keinen Fall sollten Eltern Extrawürste für die Kinder anbieten, sagt Henrich. „Die Eltern entscheiden, was es zu essen gibt; das Kind entscheidet, wie viel und was es davon essen möchte.“ Auch Drohungen und Zwang haben am Esstisch nichts zu suchen. Sätze wie „Du isst auf, sonst gibt es heute kein Fernsehen“ oder „Du musst das jetzt essen“ können kontraproduktiv sein und die Neophobie im schlechtesten Fall verstärken. Ebenso sollten Eltern auf unhaltbare Versprechen wie „Wenn du jetzt aufisst, scheint morgen die Sonne“ verzichten. „Je weniger Druck am Essenstisch, desto besser“, rät die Ernährungswissenschaftlerin.

Kunst und Krempel Podbi 206
Podbielskistr. 206
30177 Hannover
Inh. Lorenz Richter

großer Silberbesteck und Zinn-Ankauf!

Tel. 0511 67 43 47 37 | Tel. 0176 14 11 88 37

Wir kaufen Zinn aller Art:
• Geschirr • Becher
• Besteck • Krüge
• Figuren • Vasen
• Spielzeug • Medaillen

Außerdem Ankauf von:
Pelzen
Orientteppichen
Militaria
Besteck (versilbert)
sowie: Modeschmuck, Uhren, Münzen, Silber, Gold uvm.

und vieles mehr!

HAUSBESUCHE MÖGLICH! ANFAHRT KOSTENLOS

Wir kaufen Ihre Ware auch ohne Gold

27774801_002626

WINTER Träume

Schloss Eldingen
Eldingen zwischen Celle und Wittingen
29. Oktober - 1. November
Das große Festival zum Kaufen und Genießen
Donnerstag bis Sonntag von 10 -18 Uhr
Zahlreiche Aussteller aus ganz Europa präsentieren anspruchsvolle Wohnkultur, Kunst und Design, Antiquitäten, Schmuck, Landhausmoden und die schönsten Winterdekorationen aus aller Welt im Innen- und Aussenbereich.
Zusätzlich: Lichter Shopping Night: Fr. und Sa. bis 20 Uhr
Das stimmungsvoll dekorierte Schloss wird mit Lichtern in Szene gesetzt.
Höhepunkt ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus Licht, Musik und eindrucksvollen Nebelinszenierungen und das Jagdhornbläsercorps wird Ihren Besuch begleiten.
Hamburg, Soltau, Munster, Richtung Lüneburg, Uelzen, Celle, Garßen, Eschede, Eldingen, Steinhorst, Lachendorf, Wienhausen, Hohne, Eicklingen, Gifhorn, Hannover, Peine, Braunschweig, Richtung Wittingen
www.schloss-romantik.de Hunde sind im Park erlaubt, nicht im Schloss!
8313001_002626

Roaming-Fallen im Urlaub

Verbraucherzentrale warnt vor teuren eSIM-Pannen und Zusatzkosten trotz „Roam like at home“

HANNOVER. Eine Verbraucherin aus Niedersachsen erlebt nach einem Australienaufenthalt eine böse Überraschung: Mehr als 900 Euro verlangt ihr Mobilfunkanbieter. Dabei hatte sie ihre deutsche SIM-Karte aus dem Smartphone entfernt und vor Ort eine australische Karte eingesetzt. Nach Angaben des Anbieters war jedoch unbemerkt weiterhin eine deutsche eSIM aktiviert, über die Anrufe abgerechnet wurden.

Für längere Aufenthalte außerhalb Europas kann ein lokaler Mobilfunkvertrag oder eine Prepaid-SIM eine gute Wahl sein. Wer zusätzlich eine eSIM auf dem Smartphone eingerichtet hat, sollte jedoch genau prüfen, welche Nummer für Anrufe verwendet wird.

„Sind physische SIM-Karte und eSIM gleichzeitig aktiv, müssen Nutzerinnen und Nutzer festlegen, welche Nummer das Smartphone für Anrufe verwendet – das kann leicht zu Fehlern führen, da die Bezeichnungen nicht immer klar sind“, erklärt Jana von Bibra, Rechtsexpertin der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Im Fall der niedersächsischen Verbraucherin kommt hinzu, dass ihr Vertrag eine Kostenwarnung vorsieht. Sobald monatliche Kosten von 150 Euro erreicht werden, soll eine SMS verschickt werden. Diese Warnung blieb jedoch aus.

„Kundinnen und Kunden müssen sich darauf verlassen können, dass ein vertraglich zugesicherter Schutz auch greift. Andernfalls können sie Schadensersatz fordern“, so von Bibra.

Die Rechnung müsse dann nicht in vollem Umfang bezahlt werden.

AUCH IN DER EU KÖNNEN ZUSATZKOSTEN ENTSTEHEN

Probleme sind nicht nur bei Fernreisen möglich. In einem weiteren Fall berechnete ein Mobilfunkanbieter rund 60 Euro für Datenvolumen, das ein Kunde während eines Urlaubs im europäischen Ausland genutzt hatte – obwohl sein Vertrag unbegrenztes Surfen vorsah.

Hintergrund ist die sogenannte Fair Use Policy. Zwar gelten beim „Roam like at home“ im EU-Ausland grundsätzlich dieselben Konditionen wie zu Hause. Bei günstigen oder Unlimited-Tarifen kann das Datenvolumen im Ausland allerdings begrenzt sein.

„Dank ‚Roam like at home‘ gelten im EU-Ausland zwar grundsätzlich die gleichen Konditionen wie zu Hause – aber nicht immer unbegrenzt“, warnt von Bibra, und ergänzt: „Bei günstigen oder Unlimited-Tarifen kann die Fair Use Policy das Datenvolumen begrenzen.“

Handy im Urlaub: Eine unbemerkt aktive eSIM kann im Ausland hohe Mobilfunkkosten verursachen. Symbolfoto: Summer Stock / Pexels

Die Regelung soll verhindern, dass Mobilfunktarife dauerhaft oder übermäßig in anderen Ländern genutzt werden. Wie viel Datenvolumen ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung steht, hängt vom jeweiligen Vertrag ab; die Berechnung ist gesetzlich geregelt.

„Wer einen hohen Verbrauch hat und unbegrenzte Datennutzung gewohnt ist, sollte die Details vor dem Urlaub im Vertrag oder der Preisliste des Anbieters prüfen“, rät von Bibra.

Ist die Grenze erreicht, darf der Anbieter für die weitere Nutzung 1,10 Euro netto pro Gigabyte aufschlagen. Voraussetzung ist, dass zuvor vor den zusätzlichen Kosten gewarnt wurde. Außerdem darf die gesetzliche Kostenbremse von 50 Euro netto beziehungsweise rund 60 Euro brutto nicht überschritten werden.

RECHNUNG NACH DEM URLAUB KONTROLLIEREN

Gerade nach längeren Auslandsreisen empfiehlt es sich, die Mobilfunkrechnung sorgfältig zu prüfen. Sind einzelne Kostenpositionen unklar, sollten Betroffene schnell reagieren. Innerhalb von acht Wochen können sie beim Anbieter einen Einzelentgeltnachweis und eine technische Prüfung verlangen. Für die Reklamation einer Mobilfunkrechnung stellt die Verbraucherzentrale Niedersachsen zudem eine kostenlose interaktive Briefvorlage bereit.

Weitere Informationen zur Fair Use Policy und zur Berechnung des kostenfrei nutzbaren Datenvolumens bietet die Verbraucherzentrale Niedersachsen auf ihrer Website. **RED**

➲ **verbraucherzentrale-niedersachsen.de**