

# «Beim Essen sollte der Bildschirm aus sein»

Nicole Meybohm bietet nächsten Mittwoch eine Sprechstunde für Kinderernährung im Familienzentrum an. Der «Küssnacher» sprach mit der Ernährungspsychologischen Beraterin über Geburtstagskuchen in der Krippe und Essstörungen bei Jugendlichen.

Interview: Philippa Schmidt

## Wie unterscheidet sich die Ernährung von Kindern von der Erwachsener?

Bei den Mengenempfehlungen, aber ansonsten unterscheidet sie nicht sehr viel. Eltern prägen das Essverhalten ihrer Kinder sehr stark. Sie haben es in den ersten Lebensjahren in der Hand, die Weichen richtig zu stellen. Kinder orientieren sich sehr stark an dem, was ihnen vorgelebt wird. Grössere Kinder schauen nicht nur auf die Eltern, sondern auch auf andere Kinder, sogenannte Peer-Groups. Grundlage für Ernährungsempfehlungen ist die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Darauf basiert auch die Kinderernährung. Es geht aber auch um die Aufmerksamkeit beim Essen.

## Es ist also keine gute Idee, wenn die Familie vor dem Fernseher zu Abend isst?

Nein, beim Essen sollte der Bildschirm ausgeschaltet sein.

## Wie sind Ihre Erfahrungen: Wie viele Familien essen überhaupt noch zusammen, oder ist es gerade bei Jugendlichen gang und gäbe, dass eher zwischendurch gegessen wird?

Die Leute, die in meine Praxis kommen, haben natürlich eher ein problematisches Verhältnis zum Essen: Sei es bei Jugendlichen, die übergewichtig sind, oder bei Personen, die Essstörungen haben. Ich sehe viele Familien, in denen der gemeinsame Familientisch die Ausnahme darstellt. Auch Mütter, die während der gemeinsamen Mahlzeit nichts, vorher oder nachher bzw. nicht regelmässig essen. Ich glaube aber schon, dass es immer noch weit verbreitet ist, dass am Familientisch zusammen gegessen wird.

## Inwiefern erleben Sie, dass Essstörungen schon bei Kindern ein Problem sind?

Pro Juventute hat gerade Alarm geschlagen, dass schon viele jüngere Kinder an Essstörungen leiden. Ich selbst habe noch nicht viele Kinder gesehen, die Essstörungen haben. Aber es ist bekannt, dass es auch eine Essstörung, die sogenannte Futterstörung, schon im Kleinkindalter gibt. Dabei wird das Essen bereits im Babyalter verweigert. Das hat oftmals mit einer übermässigen Sorge der Mutter zu tun, dass das Kind nicht genug isst. Das Sättigungs- bzw. Hungergefühl des Kindes wird nicht respektiert. Oft sind es auch Kinder, die sowieso schon dünn sind, auch Frühgeborene oder Kinder, bei denen es von Anfang an Schwierigkeiten mit dem Stillen gab.

## Man sollte Kleinkindern also einfach so viel geben, wie sie wollen. Sie haben ein natürliches Sättigungsgefühl?

Das ist ganz wichtig, man sollte dieses Sättigungsgefühl respektieren und den Kindern nicht vorschreiben, welche Mengen sie essen sollen: weder weniger noch mehr.

## Man hat eigentlich eher das Bild der Jugendlichen, die Model werden wollen, im Kopf. Ein Problem, dass durch bearbeitete



Nicole Meybohm in ihrer Küssnacher Praxis. Foto:phs.

## te Bilder von weiblichen Stars, die unnatürlich schlank sind, noch verschärft wird. Ist das bei 14-, 15-jährigen und eventuell noch jüngeren Mädchen nicht ein Riesenproblem?

Deswegen sind Magersucht und Bulimie auch stärker in den westlichen Ländern verbreitet. Die Medienwelt ist zwar nicht der ausschlaggebende Punkt, aber sie macht sehr viel aus. Kinder und Jugendliche haben keine natürlichen Referenzpunkte mehr. Sie vergleichen sich altersbedingt mit anderen, das ist einfach so. Frauenbilder, die Jugendliche haben, werden durch Bilder geprägt, die mithilfe von Bildbearbeitungsprogrammen verändert wurden. Aber auch wir erwachsenen Frauen merken, was das für einen Einfluss auf uns hat. Eigentlich ist niemand perfekt. Man vergleicht sich aber trotzdem mit diesen Bildern. Das führt dazu, dass Jugendliche meinen, sie müssten einen solchen Körper anpeilen. Es ist ganz wichtig, dass man das Selbstwertgefühl eines Kindes stärkt, um dem etwas entgegenhalten zu können – und dies nicht basierend auf seinem Äusseren.

## Was mache ich denn, wenn meine 13-jährige, normalgewichtige Tochter plötzlich abnehmen will?

Es wäre wichtig, mit der Tochter darüber zu sprechen, was sie sich davon erhofft, wenn sie abgenommen hat. Wahrscheinlich hat sie das Gefühl, sie sei dann mehr wert bzw. akzeptierter. Viele haben auch das Problem, dass sie in der Familie zu wenig Aufmerksamkeit und Liebe finden. Der Gedanke ist dann: Das kann ich nicht kontrollieren, aber meinen Körper kann ich kontrollieren.

## Es ist also eine Kompensationshandlung?

Genau. In so einem Moment ist es wichtig, das Gespräch zu suchen und hellhörig zu sein. Es ist nicht ideal, wenn eine normalgewichtige Jugendliche oder auch eine normalgewichtige Erwachsene abnehmen will.

## Haben auch junge Männer Probleme mit Bulimie oder Anorexie?

Es ist zwar viel weniger verbreitet, aber die Tendenz ist steigend, gerade im Sportbereich.

## Vielfach wird aber auch davor gewarnt, dass es zu viele übergewichtige Kinder in den Industrieländern gebe. Welches Problem steckt da dahinter?

Das ist ein Problem, das auch die Zahlen vom Bundesamt für Gesundheit untermauern. Die Zahl der übergewichtigen Jugendlichen steigt, was einen negativen Effekt auf deren Entwicklung und auf die Gesundheitskosten hat. Einerseits ist zu wenig Bewegung dafür verantwortlich. Es wird ja auch häufig angeprangert, dass in Schulen der Bewegung im Lehrplan zu wenig Gewicht beigemessen wird. Schulwege sind kürzer, viele Kinder werden mit dem Auto



Ernährungspyramide der SGE. Grafik: zvg.

gebracht. Auch in der Freizeit sitzen viele herum und schauen viel Fernsehen. Andererseits macht auch eine massiv schlecht ausgewählte Ernährung viel aus. Ungesunde Ernährung führt natürlich zu Übergewicht.

## Aber was sollen Eltern machen, die ihrem Nachwuchs regelmässig Spinat, Rosenkohl usw. vorsetzen und dann zu hören bekommen, dass dieser lieber Pommes frites und Pizza will? Wie mache ich meinem Kind Gemüse schmackhaft?

Das ist eine grosse Herausforderung (lacht). Ich habe selbst einen Sohn, der nicht gerne Gemüse isst. Wichtig ist, dass man in der Familie Regeln hat. Es ist nicht gut, wenn man einem Kind vorschreibt, was es essen muss. Das Kind soll selbst auswählen dürfen. Wir als Betreuungspersonen geben vor, was auf dem Tisch steht, bestimmen die Auswahl aus einer gesunden, ausgewogenen Palette. Die Kinder bestimmen aber selbst, was sie davon essen und wie viel. Das ist wichtig, damit die Kinder das Gefühl haben, sie können selbst bestimmen. Viele Familien mit übergewichtigen Kindern haben vielleicht einmal gemerkt: Mein Kind isst sehr gerne Pasta, jetzt darf es nur noch eine Portion Pasta und muss dafür noch Gemüse dazu essen. Dann wird das limitiert und restriktiv gehandhabt. Oft führt das zu einer kompensatorischen Handlung des Kindes: Es isst beispielsweise heimlich Schleckesachen oder, wenn es dann mal darf, umso mehr. Das Kind soll immer mal wieder probieren müssen, da es mindestens 15 bis 20 Mal braucht, bis sich die Geschmacksnerven auf etwas Neues eingestellt haben. Es ist vielleicht der einfachere Weg, etwas nicht zu kochen, aber es ist nicht der ideale Weg.

## Ist es nicht auch förderlich, wenn man das Kind mit einbezieht und mitkochen lässt?

Das macht sehr viel aus: Das Kochen wird zum Gesamterlebnis. Gerade bei den kleinen Kindern wird sehr viel in die Wege geleitet. Es ist eine Sinneserfahrung, sie fangen an, mit den Händen zu essen, hören, ob etwas knackt beim Essen. Die Konsistenzen, die Geschmäcker in der Nase, im Mund sind unterschiedlich. Es macht sehr viel aus, ob das Kind beim Kochen dabei sein darf und zum Beispiel etwas abwägen oder rüsten darf. Dies führt zu Akzeptanz. Wichtig ist, dass man das Interesse weckt. Sachen aus dem eigenen Garten werden auch eher gegessen, als wenn man das Essen einfach fertig auf den Tisch bekommt. Heute wissen viele Kinder

nicht mehr, wie Gemüse und Obst wächst. Das ist erstaunlich.

## Sollte man möglichst unverarbeitete Lebensmittel verwenden, vom Bauern und vom Markt, anstelle von Fertigpizza?

Idealerweise ja. Aber auch Fast Food wie Pizza und Pommes gehören in unserer Gesellschaft einfach dazu. Es soll nicht alles Gesunde vergöttert und alles Ungesunde verteufelt werden.

## Es kommt aufs Mass an?

In der Wochenbilanz soll die Ernährung ausgewogen sein. Durch ihre Intuition wissen Kinder bereits, dass Kohlenhydrate mehr Energie liefern als Gemüse. Kohlenhydrate liefern schnelle Energie, und das ist diejenige, die sie brauchen. Gemüse liefert hingegen energiemässig nicht viel, dafür aber Vitamine und Nahrungsfasern. Darum wählen Kinder intuitiv eher kohlenhydrathaltige Speisen anstatt Gemüse.

## Low-Carb, also wenig Kohlenhydrate, eine Ernährungsphilosophie, der viele Erwachsene folgen, um auf ihre Figur zu achten, ist für Kinder demnach nicht empfehlenswert?

Nein, gar keine Art von Diäten.

## Ein weiterer Trend ist es, vegan zu essen. Oft basiert diese Ernährungsweise auch auf ethischen Überzeugungen. Können bereits Kinder sich vegetarisch ernähren?

Eine heikle Frage. Ich empfehle eine vegane Ernährung für Kinder nicht, denn daraus können Wachstumsstörungen resultieren. Eine ausreichende Zufuhr von Proteinen und Eisen ist essenziell für das Wachstum und bei veganer Ernährung schwierig zu erreichen. Bei Jugendlichen gibt es welche, die sich von sich aus entscheiden, aus moralischen Gründen kein Fleisch mehr zu essen, oder sie werden von den Eltern zum veganen Konsum erzogen. Ich empfehle es nicht, auch wenn es natürlich Gründe gibt, das anders zu sehen. Man muss enorm gut Bescheid wissen, damit man sich so ernährt, dass wirklich keine Mangelerscheinungen auftreten.

## Der Vegetarismus ist nicht so extrem wie der Veganismus. Kann man ein Kind vegan ernähren?

Ich persönlich finde auch das nicht empfehlenswert. Bei Kindern ist eine ausgewogene Ernährung wichtig für das gesamte Wachstum des Körpers. Im Unterschied zu Jugendlichen kann ein Kind beispielsweise noch nicht verstehen, warum es bei einer vegetarischen Ernährungsweise viel mehr Hülsenfrüchte essen muss, um

genug Proteine zu sich zu nehmen – und vielleicht mag es diese noch nicht einmal. Ein Jugendlicher ist bewusst und mit einer gewissen Überzeugung. Mangelerscheinungen lassen sich deswegen eher vermeiden.

## Letztens hat sich eine Mutter in einem Mamablog des «Tagesanzeigers» darüber beschwert, dass sie ihren Kindern keine Geburtstagskuchen mehr in die Krippe mitgeben darf. Ist eine solche strikte Mitnahmepolitik nicht ein wenig übertrieben?

Ich weiss nicht, was die Beweggründe dieser Krippe sind, aber ich persönlich finde das nicht angebracht. Es ist meiner Meinung nach übertrieben. Viel eher sollte man das Essen in den Krippen insgesamt anschauen. Da gibt es super Beispiele und weniger gute Beispiele. Kinderlebensmittel scheinen auf den ersten Blick so «gäbig», sind aber oft gar nicht gut vom Zucker- und Fettgehalt her. Da soll man eher schauen, was im Alltag jeden Tag auf dem Tisch kommt statt den Geburtstagskuchen zu verbieten.

## Eltern sollten sich also die Mühe machen und überprüfen, was in den Lebensmitteln drin ist, die sie ihren Kindern anbieten?

Ja und sich dessen bewusst werden. Süssgetränke sind ein wichtiger Faktor, warum Kinder übergewichtig werden.

## Was sollten Kinder denn idealerweise trinken?

Wasser oder Tee. Ungesüsste Produkte, auch keine Säfte, da diese viel Zucker enthalten. Flüssiger Zucker geht direkt ins Blut. Das setzt schnell an. Wenn man dem Kind von Anfang an Apfelsaft statt Wasser gibt, wird es Wasser wahrscheinlich nicht mehr mögen.

## Sie hatten früher eine Praxis in der Enge: Gibt es Unterschiede zwischen dem Essverhalten in der Stadt und an der Goldküste?

Nein, eigentlich nicht.

## Wie viele Kinder/Jugendliche und wie viele Erwachsene beraten sie?

Wesentlich mehr Erwachsene.

## Unterscheiden sich deren Probleme von denen der Kinder?

Ja, sie sind anders. Aber im Grossen und Ganzen geht es ums Gleiche, was die Essstörungen betrifft. Bei Kindern und Jugendlichen wird aber manches tabuisiert. Erwachsene, die zu mir kommen, haben meist eine lange Geschichte, während der sie sich mit dem Körperbild und dem Essverhalten beschäftigt haben.

## Nächste Woche bieten Sie auf Einladung des Familienzentrums Küssnacht eine Sprechstunde an: Für wen ist diese gedacht?

Das ist ein kostenloses Angebot für die Besucher vom Familienzentrum, das auf Kinder im Vorschulalter, also Babys bis Fünfjährige, ausgerichtet ist. Es dürfen natürlich aber auch Eltern mit älteren Kindern kommen. Konkrete Fragen werden jeweils in einer Viertelstunde beantwortet.

25. Februar, 9.30 bis 10.30 Uhr, Sprechstunde Kinderernährung im Familienzentrum, Obere Wiltisgasse 28, Küssnacht. Nicole Meybohm betreibt eine Praxis in Küssnacht: [www.zwaeg.ch](http://www.zwaeg.ch).

ANZEIGEN

**FS** Fritz · Steffen + Partner  
FINANZEN | STEUERN | ERBSCHAFTEN

8125 Zollikerberg | Forchstrasse 191 | Telefon 044 - 481 80 80 | [info@fritz-steuerberatung.ch](mailto:info@fritz-steuerberatung.ch)

Besser beraten. Seit 1975.