

# Ernährungsfehler

10.07.2006 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

## Dr. phil. Kurt Zwimpfer, erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben

### Frage

Wir haben einen 13-jährigen Enkel, der fast von Geburt an sehr heikel im Essen ist. Auch seine Eltern haben deswegen die gleichen Sorgen. Alex lehnt sehr viele Nahrungsmittel ab. Er isst keinen Salat und kein Gemüse. Alles, was Ballaststoffe enthält, lehnt er ab. Seine Nahrung besteht hauptsächlich aus Butterbrot mit Konfitüre, Milch, Käse, Eiern, Schokoladecrème und Aufschnitt, am liebsten Lyonerwurst. Gelegentlich nimmt er auch etwas Fleisch. Bei den Früchten kommen Bananen und geschälte Äpfel und Birnen in Frage. Diese isst er aber in der Regel nur, wenn ihm angedroht wird, er dürfe dann nicht Game Boy spielen. Schokolade nimmt er selten und nur solche, die keine Nüsse enthält. Auch Erdbeeren und alle Beeren isst er nicht.

Zugleich hat er wenig Bewegung, weil er nicht Fussball spielt. Er lehnt es auch ab, mit dem Vater Velo zu fahren oder eine Wanderung zu machen. Im Winter aber fährt er etwas Ski.

Die Folge dieser Verhaltensweise zeigt sich im Stuhlgang. Er leidet unter Obstipation. Oft sitzt er eine halbe Stunde auf dem WC. Er weigert sich dagegen etwas zu unternehmen. Man kann aber sehr vernünftig mit ihm über die Ernährung sprechen. Er sagt, er müsse erbrechen, wenn er Äplermagronen essen müsste. Seine Nase sage ihm, ob er etwas ertrage. Hamburger im Mc Donald passen ihm, aber wenn seine Grossmutter welche macht, isst er sie nicht. Wenn ihm das Essen nicht passt, bleibt er am Tisch bis zu Ende, ohne einen Bissen zu versuchen. Uns macht es den Eindruck, dass es keine Trotzreaktion ist. Er nimmt dann später ein Butterbrot oder Schokoladencrème. Er regt sich auch nicht auf, wenn es nicht sein Lieblingsgericht ist.

Wir sind ratlos. Medikamente würde er verweigern. Was raten Sie?

### Antwort

„Was grün ist, kann ich nicht essen. Salat ist etwas für Schnecken. Wenn ich Kartoffeln essen muss, dann nehm ich Chips. Und von Mais krieg ich sowieso Bauchschmerzen.“ Solche oder ähnliche Aussagen sind den Eltern vertraut. Und sie fragen sich gelegentlich, ob sich der Aufwand für die Zubereitung eines feinen und ausgewogenen Essens ob so wenig Dankbarkeit seitens der Kinder lohnt. Das Essen gibt immer wieder Anlass zu Auseinandersetzungen.

### Werte und Verhalten in der Familie

Anhand des Essen lassen sich Schlussfolgerungen über die Werte und Verhaltensregeln innerhalb einer Familie ableiten. Welche Sitten gelten bei Tisch? Bedient sich jeder nach Lust und Laune aus dem Kühlschrank? Wer bestimmt über die Menge, die gegessen werden soll? Weiter gefasst geht es um allgemeinere Fragen wie: Was soll jeden Tag von neuem diskutiert und ausgehandelt werden? Wo ist von den Eltern Konsequenz und wo Nachgiebigkeit gefordert?

Die Ernährung Ihres Enkels ist zwar einseitig und entspricht nicht den Vorstellungen einer gesunden Ernährung. Trotzdem sollten sich daraus keine schweren Mangelerscheinungen entwickeln. Offen ist, ob ihr Enkel wie so viele andere Kinder als Folge seiner Essgewohnheiten an Übergewicht leidet, zumal sich ihr Enkel auch wenig bewegt. In diesen Falle wäre ein Gespräch bei einer Ernährungsberaterin oder einem Kinderarzt sinnvoll. Da könnte auch die Problematik der Verstopfung (Obstipation) angesprochen werden.

## **Kleine Schritte**

Ihre Schilderungen beziehen sich auf das Essen, so dass man vermuten könnte: Es wäre so einfach, wenn nur das mit dem Essen anders wäre. Bei diesem Thema treten Konflikte auf, die zu Gefühlen wie Ärger, Resignation oder auch Enttäuschung führen. Hier gilt es, gemeinsam einen Weg zu finden, Abmachungen zu treffen und dann auch einzuhalten. Z.B. gemeinsame Essenszeiten am Tisch, Zwischenmahlzeiten nur mit Obst oder Früchten (keine Schokoladencrème). Das Einführen und Durchsetzen neuer Regeln führt zu Diskussionen und wird beim Jungen nicht eitel Freude auslösen. Unterschiedliche Meinungen und Ansichten führen normalerweise zu Reibereien, welche in allen Familien vorkommen. Diese Auseinandersetzungen müssen geführt werden. Sie erfordern von allen Beteiligten Ausdauer, und nur allzu schnell verfällt man wieder in alte Verhaltensmuster. Die Ziele sollten daher nicht zu hoch gesteckt werden. Es gilt: Lieber kleine Schritte tun als grosse nur zu planen.