

Kurzfassung

Essen will gelernt sein

Ansatzpunkte für eine günstige Entwicklung des Essverhaltens im Kindes- und Jugendalter

PD Dr. Thomas Ellrott, Göttingen

In Deutschland ist eine zunehmende Zahl von Kindern und Jugendlichen übergewichtig oder adipös, daher werden auch Möglichkeiten der Einflussnahme auf die Entwicklung des kindlichen Ess- und Bewegungsverhaltens diskutiert. Dafür sind detaillierte Kenntnisse der biologischen und pädagogischen Mechanismen notwendig, die die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens steuern und die aussichtsreiche und wenig aussichtsreiche Ansatzpunkte für erzieherische und präventive Interventionen bieten.

Genetische Süßpräferenz sowie prä- und postnatale Prägung

Die Vorliebe von Kindern für süße Lebensmittel ist genetisch fixiert. Bereits während der Schwangerschaft (pränatal) prägt das mütterliche Essverhalten spätere kindliche Vorlieben mit. Der Prägungsprozess setzt sich nach der Geburt (postnatal) fort. Muttermilch ist geschmacklich deutlich vielfältiger als Flaschenmilch, daher ist die spätere Ablehnung neuer Speisen (Neophobie) bei gestillten Kindern geringer.

Evolutionsbiologische Programme

Neugeborene lernen das zu schmecken, was ihnen angeboten wird, und mit der Zeit mögen sie diesen Geschmack dann auch (mere exposure effect). Dem wirkt ein anderes evolutionsbiologisches Programm, die spezifisch-sensorische Sättigung, entgegen, das gegen eine sich ständig wiederholende Geschmacksqualität eine zunehmende Abneigung aufbaut. Eine Aversionsbildung kann aber auch durch eine unangenehme Erfahrung in direkter Verbindung zum Verzehr einer Speise erfolgen.

Innen- und Außenreizsteuerung des Essverhaltens

Für die Nahrungsaufnahme in den ersten Lebensmonaten notwendige Primärbedürfnisse wie Hunger, Durst und Sättigung werden mit zunehmendem Alter von sogenannten Sekundärbedürfnissen in Verbindung mit Essen und Trinken abgelöst. Diese werden in einem langjährigen soziokulturellen Lernprozess erworben. Dazu gehört z. B. der Gebrauch von Speisen zu bestimmten (Mahl-)Zeiten, in bestimmten Kombinationen, zu bestimmten Anlässen. Im höheren Lebensalter werden

Einstellungen und Erfahrungen für die Wahl von Speisenart und -menge zunehmend wichtiger.

Lernprozesse und Erziehung

In jeder Esskultur findet beginnend mit der Geburt ein lebenslanges Training auf bevorzugte Lebensmittel und Speisen statt, das wesentlich über Lernprozesse und gewohnheitsbildende Erfahrungen gesteuert wird. Kinder lernen, im sozialen Kontext der Esskultur zu essen, in die sie hineingeboren werden. Zu den wichtigsten Lernprinzipien für Kinder zählen das Imitationslernen und das Lernen durch positive Verstärkung, d. h. durch direkt erlebbare positive Verhaltenskonsequenz. Darüber hinaus wird das Verhalten von Kindern viel stärker durch zeitnahe Konsequenzen (z. B. Genuss und Geschmack) bestimmt als durch zeitferne unbestimmte Konsequenzen (z. B. „Davon wirst Du dick!“). Rationale, vernünftige Gebote und Verbote in der familiären und sozialen Kommunikation können eher das Gegenteil dessen bewirken, was damit bezweckt werden soll. Erziehungsberechtigte können Vorlieben bei Kindern besonders gut erzeugen, wenn sie mit viel klugen Worten bestimmte Lebensmittel verbieten, oder Aversionen anlegen, wenn sie mit Gesundheitsargumenten den Verzehr bestimmter Speisen einfordern. Am erfolgversprechendsten ist das Lernen vom positiv besetzten Vorbild über das zentrale Motiv Genuss und Geschmack.

Als ein Einflussfaktor auf das Essverhalten von Kindern und auf die Entwicklung von Übergewicht wird die Fernsehwerbung für Lebensmittel diskutiert. Studien zufolge ist sie aber für die Entstehung von Übergewicht sekundär. Fernsehen begünstigt eine Gewichtszunahme in erster Linie durch die lange Zeit, in der Kinder inaktiv vor dem Fernseher sitzen. Kinder sollten auch möglichst nicht vor dem Fernseher essen und trinken, da die starke Ablenkung zu einer deutlichen Verminderung der Selbstbeobachtung beim Essen und zur Überlagerung der Wahrnehmung von Sättigungssignalen führt.

In Hinblick auf beginnendes Diätverhalten bei Jugendlichen, sind flexible Kontrollstrategien im Gegensatz zu rigiden wichtig. Viele – vor allem weibliche – Jugendliche essen nicht mehr bis zur Sättigung, sondern stoppen willentlich an selbst auferlegten strikten Diätgrenzen. Das wiederum lässt sich auf Grund externer Störungen nicht lange durchhalten und führt leicht zu Gegenregulationen. Die bessere, dem Überfluss angepasste Variante ist die flexible Kontrolle, bei der von vornherein auch energiereichere Lebensmittel mit Genusswert eingeplant werden. Dies beugt Essanfällen und der Entstehung von Essstörungen vor.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE