

RATGEBER KINDER

TATJE BARTIG-PRANG

PICKY EATERS



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Dr. Sarah Rafajlovic

Bildredaktion: Nadia Gasmi

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7459-8

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images

Illustrationen: Markus Voll

Fotos: Adobe Stock; Dahn, Lara-Sophie; Gasmi, Nadia; Getty Images; iStockphoto; Mauritius Images/Masterfile; Plainpicture; Science Photo Library; Shutterstock; Stocksy; Westend61; WHO

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7459 06_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrung und Meinung der Autorin dar. Sie wurden von ihr nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ENTLASTENDE STRATEGIEN FÜR ELTERN UND KINDER

DAS BRINGEN SIE:

- Einen angstfreien Umgang mit Essen
- Auswege aus der Perfektionsfalle
- Eine ausgewogene Versorgung Ihres Kindes
- Hilfreiche Esstrukturen
- Eine entspannte Atmosphäre am Familientisch

Ein Kind muss essen, um sich gesund zu entwickeln. Das »Richtige« auf dem Teller soll es sein und auf keinen Fall zu wenig. Dabei ausgewogen, frisch, regelmäßig und abwechslungsreich. Aber was, wenn ein Kind da so gar nicht mitspielt? Woran liegt's, was tun und wann sollten wir uns wirklich Sorgen machen?



Tatje Bartig-Prang

studierte Kulturwissenschaften in Frankreich, Deutschland und den USA. Sie arbeitet als freie Journalistin, Dozentin und Autorin mit dem Schwerpunkt Familie und betreibt eine Fortbildungsplattform für Fachpersonal der Elternarbeit. Mit ihrem Mann und ihren drei Kindern lebt sie auf einem Bauernhof in Norddeutschland. Besuchen Sie Tatje unter www.tatjebartigprang.de

SUPPENKASPER 2.0

Seit vielen Jahren begleite ich Familien in Einzelberatungen und Workshops. Oft begegneten mir Mütter, Väter und Kinder mit schwerem Gepäck: Ein älteres Kind ist ein sehr wählerischer Esser, ein sogenannter Picky Eater, und die Eltern machen sich Sorgen, dass sich dieses stressige Essverhalten nicht später bei dem Neugeborenen wiederholt. Vielleicht könne man da ja bereits in der Beikostzeit etwas drehen? Und ob ich nicht vielleicht auch Tipps für das »schlecht« essende größere Geschwisterkind hätte?

Andere Familien kontaktieren mich direkt mit älteren Kindern – entweder war deren Essverhalten schon immer heikel oder alles lief unproblematisch, bis sich das Blatt plötzlich wendete. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Stillberaterin hatte ich auch immer wieder Berührungspunkte mit Fütterproblematiken und staunte anfangs, wie lange frühe, negative Füttererfahrungen bei Eltern und Kindern nachwirken können. In der überwältigenden Mehrzahl der Fälle gibt es aber weder beim kleinen Picky Eater noch bei den Eltern irgendein therapiebedürftiges Problem. Meist sind die Erwartungen einer Familie durch gut gemeinte Ratschläge und die Darstellung von »korrekter« Ernährung in den Medien so beeinflusst, dass sie ein Essverhalten erwarten, welches völlig gesunde Kinder gar nicht liefern können. In Zeiten von Facebook und Instagram bekommen Eltern aber vorgespiegelt, alle anderen – außer ihnen – bekämen das mit der perfekten Ernährung unendlich viel besser hin als sie selbst.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, aus der Perfektionsfalle auszusteigen, sich und den Bedürfnissen

*Ihres Kindes zu vertrauen und wieder entspannte
gemeinsame Mahlzeiten genießen zu können.*



WARUM ISST MEIN KIND NICHT?

Alle sitzen am Esstisch und sind schwer begeistert vom liebevoll zubereiteten Biogemüse in dreierlei Farben. Nur bei einem gibt es ein langes Gesicht und den Ruf nach Schokolade oder Nudeln »ohne alles«. Warum ist das Essen mit diesem Kind immer so stressig?





WIE SICH DIE NAHRUNGSaufNAHME ENTWICKELT

Den Beginn der Nahrungsaufnahme verbinden wir häufig mit der Einführung von Beikost beim Baby; allerdings setzt diese schon viel früher beim Fötus im Bauch der Mutter ein: Vom Tag unserer Zeugung an bereiten wir uns also aufs Essen vor. Wenn alles glattläuft, können wir uns von unserem allerersten Lebenstag an mit etwas Unterstützung, aber auf jeden Fall selbstständig, aus der mütterlichen Brust ernähren. Später können wir an den Familienmahlzeiten teilnehmen und uns noch ein paar Jahre danach das Essen selbst beschaffen. Soweit die Theorie.

ESSEN? NICHT SO EINFACH

Allerdings kann der Weg dorthin mit einigen sehr wesentlichen Hindernissen gepflastert sein. An irgendeinem Punkt in der Entwicklung des Säuglings kann die Nahrungsaufnahme dann aus den unterschiedlichsten Gründen nicht so reibungslos ablaufen wie im Normalfall. Tatsächlich treten gar nicht mal so selten Besonderheiten auf, die den Prozess einer ungestörten und vor allem freudvollen Nahrungsaufnahme des Kindes empfindlich oder sogar auf Dauer stören können.

»Viele Störfaktoren beim Essen sind vermeidbar, einige nicht.«

Und die allermeisten beeinflussen das Essverhalten glücklicherweise auch nicht dauerhaft. Noch weniger stellen eine körperliche, gesundheitliche Bedrohung dar.

IN MAMAS BAUCH

Am Anfang unseres Lebens stehen Befruchtung und Empfängnis. Mit der Einnistung dieser Zelle in die Gebärmutter beginnt die Schwangerschaft. Der Embryo teilt und spezialisiert sich nun immer weiter und nach nur drei Wochen setzt sein Herzschlag ein. Relativ schnell bilden sich weitere Organe aus und bereits in der 19.

Schwangerschaftswoche fängt das Baby an, seinen Mund zu öffnen und Fruchtwasser zu schlucken. Das winzige Verdauungssystem nimmt seine Arbeit auf und auch die Geschmacksknospen im Mund entwickeln sich jetzt: Die Nahrungsaufnahme hat begonnen.



Schon im Mutterleib können Babys unterschiedliche Geschmäcker kennenlernen.

Mmmh, lecker!

Das Baby »isst«. Und das Baby schmeckt. Im Lauf der Zeit kann es im Fruchtwasser immer mehr Geschmacksrichtungen wahrnehmen, die wiederum durch die Ernährung der Mutter beeinflusst werden. In den letzten Schwangerschaftswochen nimmt es ganze 400 Milliliter Fruchtwasser täglich zu sich. Allerdings scheidet das Baby diese beträchtliche Menge nicht komplett über die Harnwege aus. Der Löwenanteil wird bereits im Darm aufgenommen und später über die Plazenta, die mit dem mütterlichen Blutkreislauf verbunden ist, ausgeschieden. In dem Maß, wie sich die Nieren des Babys weiterentwickeln,

wird auch immer mehr Urin ins Fruchtwasser entleert, allerdings müssen wir uns nicht vorstellen, dass das Ungeborene in seinem Pipi schwimmt. Die Plazenta übernimmt nach wie vor den Hauptteil. Der kindliche Urin ist wenig konzentriert und das Fruchtwasser wird ständig vom Körper erneuert.

ESSEN WILL GELERNT SEIN

Heute vermuten wir, dass das Schlucken von Fruchtwasser im Mutterleib mehreren, wichtigen Zielen dient: Das ungeborene Baby nutzt den Bauch als eine Art Trainingslager. Denn direkt nach der Geburt wird ein überaus komplexes Zusammenspiel von Muskeln notwendig sein, um an der Brust anzudocken und einen guten Milchtransfer zu erzielen. Diese Muskeln müssen trainiert werden.

Lange nahm man an, dass das Fruchtwasser vollkommen steril wäre. Seit einigen Jahren wissen wir aber, dass die mikrobielle Besiedelung des Darms bereits im Mutterleib beginnt. Diese Flora besteht vor allem aus verschiedensten Bakterien, die für uns Menschen lebensnotwendig sind. Das sogenannte Mikrobiom ist heute noch nicht ausreichend verstanden. Wir wissen allerdings, dass die Art und Weise, wie es sich ausbildet und besiedelt wird, wahrscheinlich lebenslange Auswirkungen auf uns hat. Wir sehen also: Schon in Mamas Bauch bedeutet die Nahrungsaufnahme für ein Baby mehr als eine reine Versorgung mit Energie und Nährstoffen.

FRISCH GESCHLÜPFT

Das Baby ist da – endlich! Vor einigen Jahrzehnten dachte man, dass für eine gesunde Ernährung nach der Geburt bestimmte Körperhaltungen, spezielle Zeitabstände oder genau vorberechnete Nahrungsmengen nötig wären, um

einem Säugling einen guten Stillstart zu ermöglichen. Heute wissen wir, dass bei einem reif geborenen, gesunden Kind nichts davon notwendig ist und dass sie die Stillbeziehung von Mutter und Kind sogar nachhaltig schädigen können. Die Notwendigkeit, eine bestimmte Stillposition einzunehmen und das Baby dabei in eine vordefinierte Haltung zu manipulieren, besteht in aller Regel nicht. Wenn wir von einer normalen Geburt ausgehen, findet ein gesundes Baby seinen Weg zur Brust und die günstigste Stillposition selbst am besten: Sitzt die Mutter bequem zurückgelehnt mit erhöhtem oder leicht erhöhtem Oberkörper, so setzt der unmittelbare Haut-zu-Haut-Kontakt ein Zusammenspiel aus Reflexen und Reaktionen frei: Das Baby findet selbst zur Brust und beginnt eigenständig zu trinken.

Im Brustkrabbelgang

Dieser Vorgang wird auch als »breast-crawl« bezeichnet – zu Deutsch: »Brustkrabbelgang« – als zurückgelehntes oder babygeleitetes Stillen. Auch wenn direkt nach der Geburt nicht die Möglichkeit bestand, das erste Stillen babygeleitet zu gestalten, können Mutter und Kind diese Erfahrung jederzeit nachholen. Babygeleitetes Stillen ist auch später eine wunderbare Möglichkeit, dass der Säugling Gegebenheiten wie einen starken Milchspendereflex oder eine besondere Brustwarzenform selbst ausgleichen kann.

Anleitung zum Abstillen

Auch von strikt vorgegebenen Stillabständen wissen wir heute, dass sie ein wesentlicher Baustein zum frühen Abstillen sind. Egal, ob drakonische Vier-Stunden-Abstände oder die etwas modernere Varianten von ein bis zwei Stunden und nicht mehr als soundso viele Stillmahlzeiten täglich: Es gibt keinen physiologischen Grund, dem Kind die Brust vorzuenthalten oder das Stillen hinauszuzögern. Und

ja, falls ein Baby jeden Tag viele, viele Stunden an der Brust verbringt, kann das tatsächlich auf Probleme hindeuten. Dabei geht es aber um die Gesamtverweildauer und nicht um die Häufigkeit der Mahlzeiten.

Bei Stillkindern können wir darüber hinaus in regelmäßigen Abständen »Clusterfeeding« erwarten. Dann wird zu bestimmten Tageszeiten oder auch in besonderen Phasen über einen gewissen Zeitraum hinweg besonders viel gestillt. Entweder, weil sich das Baby einen guten Vorrat für den Schlaf anfuttern möchte, um vielleicht bald nachts seltener wach zu werden, oder, weil es die Milchmenge der mütterlichen Brust steigern will, da es für seine aktuelle Entwicklungsphase mehr Kalorien gebrauchen kann.

FÜTTERN MIT FLASCHE

Glücklicherweise steht Familien, die nicht stillen möchten, können oder dürfen, heute, im Gegensatz zu früher, industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung in einer hochwertigen Qualität zur Verfügung. Sie sorgt auch für ein gutes Gedeihen Ihres Babys.

- Die Gabe von Säuglingsanfangsnahrung der Kategorie sogenannter Pre, die noch am stärksten angepasst ist, kann und sollte natürlich ebenfalls babygeleitet erfolgen: Auch die Flasche wird also nach Bedarf gegeben.
- Außerdem wird die Flasche nicht von irgendjemandem verabreicht, sondern immer von einer vertrauten Bezugsperson. Nur, weil nicht gestillt wird, ist die Nahrungsaufnahme immer ein Prozess, der von Nähe, Intimität und Vertrauen geprägt sein sollte. Flaschenernährte Babys haben keine Lust, herumgereicht zu werden wie ein Wanderpokal.
- Eine Flasche ist ein Brustersatz und wird, genauso wenig wie eine Brustwarze, in das Mündchen hineingestopft, sondern das Baby darf aktiv den Sauger umschließen.

Bei Säuglingsanfangsnahrung, die als »Pre« ausgewiesen ist, ist bei gesunden Kindern keine Mengenbeschränkung nötig. Es hat sich sehr bewährt, kleine Portionen anzumischen und bei Bedarf noch etwas nachzubereiten. Bewusste, aber auch unbewusste Signale der fütternden Person, die eine bestimmte Trinkmenge vom Baby erwartet, können sonst ungewollt zu Überfütterung anregen.

Frühes Picky Eating

Um den dritten oder vierten Lebensmonat herum, berichten viele Eltern von abweichendem Stillverhalten – oft verbunden mit Anschreien der Brust durch das Baby. Manchmal wird dieses Verhalten als »Brustschimpfphase« betitelt – quasi Picky Eating in Frühform. Lange nicht jedes Baby durchlebt allerdings diese Phase, und das Anschreien der Brust hat immer einen Grund. Manchmal kann das ein sehr starker Milchspendereflex der Mutter sein oder auch nur ein lautes Geräusch, das das Baby beim Stillen erschreckt hat, vielleicht auch ein neues Duschgel der Mutter. Häufig genug werden Sie den Grund niemals erfahren. In den meisten Fällen bewährt sich ein konsequentes Entstressen der stillenden Mutter, eventuell verbunden mit einem Blick ins Familiengefüge und professioneller Hilfe (siehe >).

PRÄGUNGEN AUS DER BABYZEIT

Egal, ob Sie Ihr Baby nun gestillt haben oder nicht, können Sie all diese Muster auch auf sein späteres Essverhalten und die Nahrungsaufnahme am Familientisch übertragen: Jedes Kind ist individuell und der Alltag oft komplex und unvorhersehbar, sodass wir uns keine vorgefertigte Meinung über exakte Bedarfsmengen für unser Kind erlauben sollten. Unser bester Ratgeber darf in aller Regel das Hunger-Satt-Gefühl des Kindes sein. Außerdem behalten wir am besten

schon hier im Hinterkopf, dass das »Was« an Nahrung vor dem »Wie« in den Hintergrund tritt. Die Esssituation und der Grad, bis zu dem sich das Kind hier selbst einbringen darf, wozu es angehört, begleitet und unterstützt wird, haben Vorrang vor der Menge und der Zusammensetzung einer Mahlzeit.

SICH HELFEN LASSEN

Bis zum Ende der Stillzeit steht Ihnen Ihre Hebamme zur Beratung und Begleitung zur Verfügung. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Darüber hinaus können Sie sich der Hilfe ehrenamtlicher oder professioneller Stillberaterinnen versichern. Geduld, Liebe und Entspannungseinheiten, gern in Form von immer wieder gemeinsam im Bett Haut-an-Haut-Kuscheln, helfen oft aus schlechten Phasen heraus.

REIF FÜR DIE BEIKOST?

Der Beikostbeginn ist einer der wichtigsten Punkte in der persönlichen Essgeschichte eines Menschen, obwohl wir uns nicht bewusst daran erinnern. Wenn wir von unseren Eltern erfahren, wie und vor allem wann wir mit der ersten Kost außer Milchnahrung versorgt wurden, schütteln wir wahrscheinlich stirnrunzelnd den Kopf: Besonders in den 1970er- und 1980er-Jahren war es in Deutschland noch üblich, wenige Wochen alte Babys bereits mit Brei- und Gemüsesaftzubereitungen aus der Flasche zu ernähren. Das hatte sicher damit zu tun, dass nur wenige Frauen stillten, aber auch mit der fehlenden Ausbildung von Fachpersonal in den Bereichen Stillen und Babyernährung.

Rat und Tat

Beikost sollte immer unter dem Schutz der Muttermilch eingeführt werden, um ein Allergierisiko für das Kind nicht

zu erhöhen. Empfehlungen, ab dem abgeschlossenen vierten Lebensmonat eines Babys mit Beikost zu beginnen, unterstützt die WHO aus triftigen Gründen nicht: Ein unnötiges, verfrühtes Abstillen birgt nachweislich eine Vielzahl gesundheitlicher Risiken für Mutter und Kind.

DIE WHO EMPFIEHLT

Für die Beikosteinführung sind für Deutschland in erster Linie die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) relevant. Sie gelten für alle Länder, nicht nur für die, in denen eine potenziell kritische Versorgungssituation herrscht. Die WHO empfiehlt die Beikosteinführung bei gestillten oder ersatzweise mit einer Säuglingsanfangsnahrung ernährten Babys mit einem halben Jahr. Dieser Zeitpunkt wird leider oft um bis zu zwei Monate nach vorne verschoben, ohne dass für diese Empfehlung überzeugende medizinische Belege existieren.

Wenden Sie sich deshalb bei Stillproblemen, Fragen rund ums Stillen, aber auch mit dem Wunsch nach Abstillen vertrauensvoll an eine Stillberaterin: Ehrenamtliche Stillberaterinnen der La Leche Liga, der AfS oder Stillberaterinnen der DAIS oder Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC stehen Ihnen gern zur Seite, um Sie Ihren persönlichen Wünschen entsprechend zu begleiten.

Verfrühte Beikosteinführung

In manchen Fällen kann eine verfrühte Beikosteinführung tatsächlich den Grundstein für ein problematisches Essverhalten legen. Als Eltern sind wir davon beflügelt, nur das Beste für unser Kind zu wollen. Wenn uns nun vielleicht gesagt wurde, dass eine Beikost schon zu einem sehr frühen