



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



„Die Psyche isst mit“ Wie Ernährung die Psyche beeinflusst

In Memoriam an Herrn Prof. Dr. Volker Pudel

Vortrag zum Thema „Essen und Psyche“

Referent: Dipl. oec. troph. Witold Maichrowitz

Leiter der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) Sektion
Thüringen

Chemnitz, 10.05.2010



Gliederung

- **Beginn der Ernährungspsychologie**
- **Ernährung und Essverhalten**
 - Essen und Ernährung – synonyme Begriffe?
- **Entwicklung des Essverhaltens**
- **Primär- und Sekundärbedürfnisse**
- **Gründe für unser Essen**
 - Physiologische Gründe
 - Sättigungskaskade
 - Geschmackspräferenzen
 - Geschmacksaversionen



Gliederung

- **Gründe für unser Essen**
 - *Liking by tasting* (Diehl 1991)
 - Kultur und Familie
 - Beweggründe zu Essen
 - Drei-Komponenten-Modell
 - Essen und Emotionen
 - Wodurch wird Essverhalten noch geprägt
- **Ernährungserziehung**
 - Lebensmittel sind kein Erziehungsmittel
 - 1. Selbstständigkeit des Kindes fördern



Gliederung

- **Ernährungserziehung**
 - 2. Kindern ermöglichen, die Vielfalt der Lebensmittel kennen zu lernen
 - 3. Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten fördern
- **Hürden der rationalen Ernährungserziehung**
- **Motive für die Lebensmittelwahl**
- **Die Esstypen**
- **Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:**
 - Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?



Beginn der Ernährungspsychologie

Drei zentrale Leitfragen beschäftigen Wissenschaftler verschiedener Disziplinen zum Thema Essen

- **“Warum beginnen wir zu essen?”**
- **„Warum beenden wir das Essen?“**
- **„Warum essen wir genau das, was wir essen?“**

Bis heute gibt es keine abschließende Antwort auf diese Fragen!



Beginn der Ernährungspsychologie

Pudel, V. & Westenhöfer, J. (1998)

Der Verzehr einer Tafel Schokolade kann ganz unterschiedlich beschrieben werden

- als Aufnahme von 530 kcal mit einem hohem Fett- und Disaccharid- Anteil
- oder als lustvolles Erlebnis, sich den vollen süßen Geschmack ausgiebig zu gönnen



Ernährung und Essverhalten

Essen und Ernährung – synonyme Begriffe?

- „Essen“ und „Ernähren“ bezeichnen beide die Nahrungsaufnahme
- Verwendung des Begriffs
 - „Ernährung“ meist in der Fachsprache
 - „Essen“ eher umgangssprachlichfür Bezeichnung der Nahrungsaufnahme
- Laut Umfragen wird Begriff „**Essen**“ mit weitgehend **positiven Emotionen** verbunden
- „**Essen**“ erfasst **gesamte Erlebnissphäre** der Nahrungsaufnahme (einschließlich soziale Bezüge, Ambiente und sämtliche Wahrnehmungen um die Mahlzeit)



Ernährung und Essverhalten

Essen und Ernährung – synonyme Begriffe?

- Begriff „**Ernährung**“ aktiviert mehr die **kognitiv-rational, gesundheitsbezogenen Wirkungen** der Nahrungsaufnahme
- „**Ernährung**“ bezieht sich einschränkend auf die **physiologische Wirkung** der Nahrung

→ „**Ernährung**“ und „**Essen**“ sind keine synonymen Begriffe



Entwicklung des Essverhaltens

die Bedingungen des Lebensmittelüberschusses bieten einer komplexen Entwicklung des Essverhalten mehr Möglichkeiten als im Vergleich durch Mangelsituationen unserer Vorfahren



Primär- und Sekundärbedürfnisse

- **ursprüngliche Motivation (Primärbedürfnisse)** zur Nahrungsaufnahme beim Neugeborenen wird durch intensive Körpergefühle (Hungers und Sättigung) reguliert
- bedarfsgerechte Steuerung der Nahrungsaufnahme ist angeborene Kompetenz
- **Ausdifferenzierung (Sekundärbedürfnisse)** setzt nach Abstillen ein (nicht angeboren) → Beginn des sozio-kulturellen Lernprozess



Primär- und Sekundärbedürfnisse

- früheste **Mutter-Kind- Interaktion** verfestigen wesentliche emotionale Erfahrungen mit der Nahrungsaufnahme
- Mangelnde Zuwendungsreaktionen der Mutter
→ Kleinkinder können Hungergefühl und andere Emotionen nicht unterscheiden → alle negativ besetzten Gefühlszustände können als Hunger missinterpretiert werden
→ Folge: stressbedingtes Essen im Sinne oraler Kompensation („Kummerspeck“)



Primär- und Sekundärbedürfnisse

- Im täglichen Training (in Familie, Kindergarten, Schule) entwickelt sich ein in **Gewohnheit** übergehendes, hochspezialisiertes Essverhalten
- wird im Erwachsenenalter als ganz normales Ernährungsverhalten erlebt



Gründe für unser Essen

Physiologische Gründe

- stabilstes Motiv:
 1. Beseitigung des unangenehmen **Hungergefühls**
 2. Der **Geschmack**
- Nahrungsaufnahme → dient v. a. der Versorgung des Organismus mit Energie und wichtigen Nährstoffen (**Homöostasetheorie**)
- Organismus füllt Verluste wieder auf und beendet Vorgang, wenn über Rückkopplung das Signal dazu erscheint
- **Signale → Sättigungskaskade**



Gründe für unser Essen

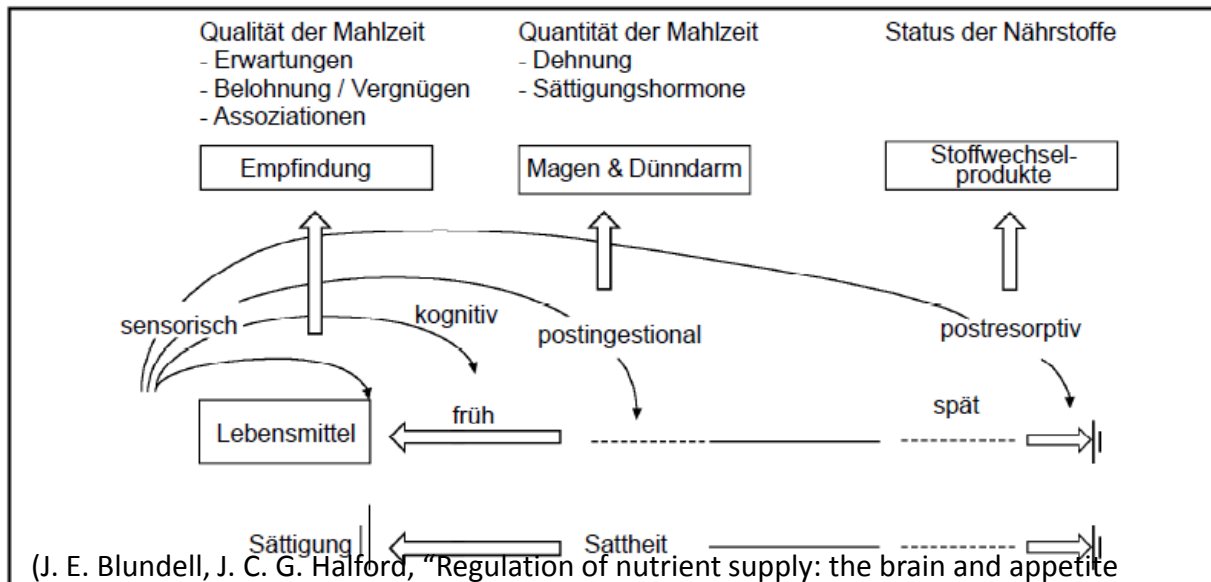
Sättigungskaskade

1. Schritt: Sensorische Effekte (lustvolle Wirkung von Geschmack, Geruch, Konsistenz und Temperatur)

2. Schritt: kognitiv bedingte Sättigungserlebnisse (Nahrung als Sattmacher)

3. Schritt: post-ingestinale Sätttheit (Völlegefühl des Magens)

4. Schritt: post-resorptive (stoffwechselbedingte) Sätttheit



(J. E. Blundell, J. C. G. Halford, "Regulation of nutrient supply: the brain and appetite control", Proc. Nutr. Soc., 53 (2), S. 407 - 418 (1994))



Gründe für unser Essen

Weitere Gründe für unser Essen (Verhaltensmodell):

→ **Umgebung/ Personen**

(z.B. immer wenn man bei der Großmutter ist, verspürt man Appetit auf selbstgemachten Pflaumenkuchen)

→ **Situation**

(z.B. wenn wir eine schwierige Aufgabe gemeistert haben, gönnen wir uns ein Stück Schokolade – gewissermaßen als Belohnung)

→ **Emotion**

(z.B. „Liebe geht durch den Magen“, „Das schlägt mir auf den Magen“, oder Zeichen für Zuneigung „Ich habe uns etwas leckeres gekocht“)



Entwicklung des Essverhaltens

Geschmackspräferenzen

- Lernprozesse schließen Bildung von Geschmackspräferenzen ein
- beim Neugeborenen besteht bereits eine differenzierte Sensibilisierung auf verschiedenste Geschmacksstoffe
→ eine von Lernerfahrungen unabhängige (genetisch bedingte) **Präferenz für Süßgeschmack** und **Aversion für salzig, saure und bitter**
- süße Lebensmittel stellen sichere und schnelle Energiequelle dar, Bittergeschmack wird mit riskanten Nahrungsmitteln verbunden (Überlebensmechanismus) (Rozin 1976)



Entwicklung des Essverhaltens

Geschmackspräferenzen

- Tryptophan (essentielle Aminosäure, z.B. in Schokolade enthalten) regt im Körper die Bildung des Neurotransmitters (= Hirnbotschaft) Serotonin an → Gefühl der Entspannung und Euphorie
- Durch Aufnahme von Kohlenhydraten (ebenfalls in Schokolade) steigt Blutglucosespiegel → Insulin wird ausgeschüttet → steigert die Tryptophan-Aufnahme ins Gehirn → verstärkte Serotoninbildung → Serotoninspiegel steigt

= „Schokolade wirkt wie Sonne für die Seele“



Entwicklung des Essverhaltens

Geschmackspräferenzen

- Akzeptanzschwelle für Süßes sinkt im Laufe der Jahre
- Mit zunehmenden Alter ist genetisch eine gesteigerte Vorliebe für intensiv schmeckende Lebensmittel determiniert → Ursache: u.a. die physiologisch bedingte Abnahme der Geschmacksempfindlichkeit
- weiterer Einfluss auf unser Essverhalten durch Lernen z.B. bevorzugen Kinder bestimmte Speisen, die ihnen als **Belohnung** gegeben wurde



Entwicklung des Essverhaltens

Geschmackspräferenzen

- **Salz- und Bitterpräferenz** wird im Kleinkind- und Grundschulalter entwickelt (durch erfahrungsbedingtes Lernen)
- Für „Salz“ gibt es gewisse genetisch bedingte Präferenz (erst nach 4 Monaten, nach dem ersten Kontakt)
 - Salz ist für Erhaltung der Homöostase unentbehrlich
- „Bittergeschmacks“ → Populationen, die viel geringere Konzentrationen („Schmecker“) erfassen, und andere mit weniger sensiblen Sinn



Entwicklung des Essverhaltens

Geschmacksaversionen

- Ausbildung von Geschmackspräferenzen in der späteren Kindheit bis zur Frühadolescenz
- Ausbildung von Geschmacksaversionen im Alter **zwischen sechs und zwölf Jahren** (vorher so gut wie kein Ekelgefühl)

Gründe für Ablehnen von Speise:

1. Schlechter Geschmack
 2. schädliche Substanzen
 3. ungeeignete Stoffe (Holz, Steine etc.)
 4. affektive Motive & negative Assoziationen
- Auch **krankheitsinduzierte Nahrungsmittelaversion**
→ Durch Auftreten einer Krankheit nach Verzehr einer bestimmten Speise führen die entstandenen Assoziationen in Zukunft zum Meiden dieser Speise



Entwicklung des Essverhaltens

Liking by tasting (Diehl 1991)

- für Formung von Nahrungspräferenzen und -gewohnheiten ist Kontakt und Erfahrung mit bestimmten Geschmacksrichtungen wichtig
- **„mere exposure effect“** → Kinder wählen Speisen nicht weil sie sie mögen, sondern sie mögen sie, weil sie sie essen z.B. Kind verzehrt Spaghetti und verträgt sie gut
 - es entwickelt sich Präferenz für Spaghetti (gelerntes Signal: Spaghetti sind sicher)
 - Kinder auf der ganzen Welt verinnerlichen jeweils die regionalen Geschmackspräferenzen (**“liking by tasting“**)



Entwicklung des Essverhaltens

Liking by tasting (Diehl 1991)

- spontan vorhandene Aversion (z.B. Spargel) kann sich in Präferenz umwandeln, wenn durch **Beobachtungslernen** und durch soziale Anerkennung ein angenehmes Erlebnis wahrgenommen werden kann
- zwischen Müttern und ihren Kindern ähneln sich Aversionen stärker als Präferenzen
→ möglicherweise fehlt der *mere exposure effect*
- Diese Lernprozesse bilden permanentes Erfahrungstraining mit hoher Wiederholungsquote und führen zu Habitualisierung (**Gewohnheitsbildung**)



Entwicklung des Essverhaltens

Liking by tasting (Diehl 1991)

- Essverhalten ist ein stabiles Verhalten → lässt sich nicht in kürzester Zeit grundlegend verändern
- Lernvorgängen, des **Ausprobieren** (durch Neugierde), stehen **Neophobien (Angst vor Neuem)** gegenüber
- Bei der spezifisch- sensorischen Sättigung führt eine Wiederholung gleichartiger sensorischer Eindrücke zu deren Abschwächung



Entwicklung des Essverhaltens

Liking by tasting (Diehl 1991)

- Der *mere-exposure-effect* und die **spezifische sensorische Sättigung** greifen ineinander → Speise wird nur dann zur Lieblingsspeise, wenn sie nicht zu häufig gegessen wird (sparsamer Umgang)
- Die Vorliebe für ein Lebensmittel wird also langfristig durch den *mere-exposure-effect* gefestigt, aber kurzfristig durch die spezifische– sensorische Sättigung gemindert



Entwicklung des Essverhaltens

Kultur und Familie

- ein über mehrere Generationen **kulturelles familiäres Konditionierungstraining** → wann werden welche Speise wie gegessen wird (Temperatur, Zubereitungsform etc.)
 - Kulturell geprägte Ernährungselemente
 - Frühstück (Frühstücksbrötchen mit Konfitüre und Kaffee)
 - warme „Dreikomponenten- Mittagsmahlzeit“
 - Kaffee und Kuchen am Nachmittag etc.
- = im sozial- psychologischen Sinne **Selbstverständlichkeiten**



Entwicklung des Essverhaltens

Kultur und Familie

- **Selbstverständlichkeiten** sind im Verhalten einer Gesellschaft integriert und werden nicht bewusst realisiert
- erst bei Verstoß (z.B. Grillspieß zum Frühstück oder Bienenstich zum Mittag) werden sie von Gesellschaft wahrgenommen
- Auch **Schichtzugehörigkeit** oder Zugehörigkeitswunsch zu einer bestimmten Schicht prägt Essverhalten
- Auch **Religionen** mit ihren „Essensvorschriften“ tragen zum Präferenzgeschmack ihrer Mitglieder bei



Entwicklung des Essverhaltens

Kultur und Familie

- **emotionale Seite** (z.B. Weihnachtsplätzchen Backen oder Essen wird mit ganz bestimmter Emotion/ Stimmung verbunden)
- **indirekte Kontakte**, z.B. TV – Werbung, können Präferenzen verändern → v. a. Kinder bevorzugen Lebensmittel mit geringem Ernährungswert aus der Werbung
- unter Jugendlichen verstärkt sich Verhalten, nur das zu Essen was schmeckt, oder Essen aus **Heißhunger**, **Langenweile** oder **Einsamkeit**



Beweggründe zu Essen

Drei-Komponenten-Modell

Essverhalten ist abhängig von

1) der Außensteuerung → **konservative Komponente im Essverhalten über Generationen hin**

- Ausprägung mehrerer sekundärer Motive, die Essverhalten gewohnheitsmäßig steuern

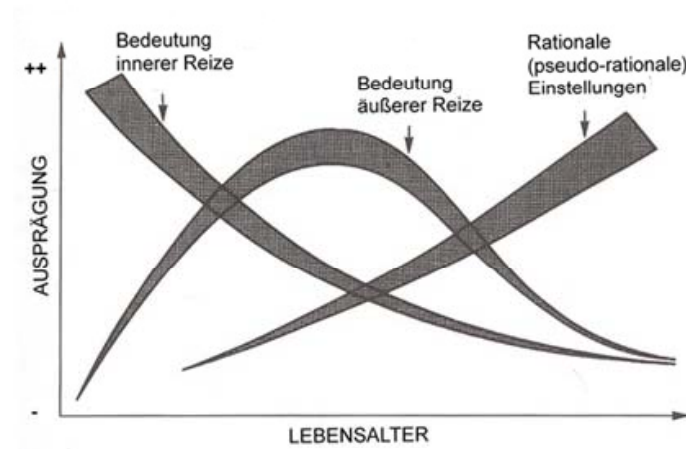
2) Innensteuerung → **biologische Regulation**

- Besitzt mit zunehmenden Lebensalter immer weniger regulierenden Einfluss

3) die kognitive Steuerung → **rationale oder pseudo-rationale Einstellung**

- greift in Ernährungsverhalten (weniger das Essverhalten) ein

- bewusst vorgenommenen Maßnahmen zur Steuerung des Ernährungsverhalte



Quelle: www.biloba.ch/tipps/ernaehrungspsychologie.htm



Entwicklung des Essverhaltens

Essen und Emotionen

- Emotionen können Einfluss auf Wahrnehmung von Hungergefühlen und Essverhalten zeigen
- **Emotionen wirken hemmend oder fördernd**
- Nahrungsaufnahme löst affektive Reize und Gefühle aus
→ schon bei Säuglingen (beim Stillen und Flasche)
- Annahme: Essverhalten von Erwachsenen lässt sich ohne Berücksichtigung der damit verbundenen Gefühle **nicht** dauerhaft verändern
- Intensive Emotionen (Angst, Ärger, Traurigkeit) wirken hemmend auf die Esslust



Entwicklung des Essverhaltens

Essen und Emotionen

- Bei sog. „**gezügelten Essern**“ führen Emotionen zu \uparrow Nahrungsaufnahme (innere Kontrolle wird vorübergehend unterdrückt)
- **Negative Emotionen** reduzieren Genuss beim Essen, während Freude ihn erhöht
- sog. „**Frustesser**“ versuchen Emotionen mit Hilfe von Essen zu regulieren
- auch Essverhalten beeinflusst Emotionen \rightarrow Geruchs- und Geschmacksempfindungen sind mit bestimmten Lebensmitteln verknüpft und wecken bspw. Kindheitserinnerungen



Entwicklung des Essverhaltens

Wodurch wird Essverhalten noch geprägt

Äußere Einflussfaktoren

soziales Umfeld:

- durch **unterschiedlich soziale Schichten** der Gesellschaft (Berufsstatus, Wohnsituation, Einkommen) variiert Nahrungsmittelvielfalt, Ausgewogenheit der Ernährung und Kostenaufwand für Lebensmittel in den einzelnen Haushalten
- Einfluss durch **verschiedene gesellschaftliche Kreise**
- **Emotionale Lage** im familiären Umfeld oder Freundeskreis



Entwicklung des Essverhaltens

Wodurch wird Essverhalten noch geprägt

Alter:

- Ab 1 Tag eines Neugeborenen bis in das Jugendalter stellen die **Eltern eine Vorbildfunktion dar**
- Jugendliche übernehmen mehr und mehr selber die Verantwortung für ihre Ernährung
- Ältere Menschen weisen oft Mangelzustände (fehlender Appetit, Krankheit oder soziale Isolation) auf



Entwicklung des Essverhaltens

Wodurch wird Essverhalten noch geprägt

Erziehung:

- Familiäre Erziehung hat grundlegende Funktion in Bezug auf unser Essverhalten
- Eltern tragen Verantwortung gegenüber ihren Kindern, sich bewusst und ausgewogen zu ernähren
- Kinder neigen zur Nachahmung des elterlichen Essverhaltens → **Eltern fungieren als Vorbild**
- Wichtig: Miteinbeziehung der Kinder bei der Planung, dem Einkauf und Zubereitung von Mahlzeiten



Entwicklung des Essverhaltens

Wodurch wird Essverhalten noch geprägt

Essenszeit:

- **Feste Essenszeiten** sind notwendig um Bereiche des Lebens miteinander abzustimmen
- Im Mitteleuropa sind feste Mahlzeiten üblich
- Man sagt: „Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann.“
- Wir haben gelernt, bestimmte Speisen nur zu gewissen Zeiten oder Anlässen zu essen
- **Gemeinschaftliche Nahrungsaufnahme hat soziale und psychologische Aufgaben** (hält Familienmitglieder zusammen)



Ernährungserziehung

- Erziehungsproblemen ruhiger entgegenzutreten durch angemessene Ernährungserziehung → Kinder verinnerlichen im Laufe der Zeit ein gutes Ernährungsverhalten

Ziele der Ernährungserziehung:

1. Selbstständigkeit des Kindes fördern
2. Den Kindern ermöglichen, die Vielfalt der Lebensmittel kennenzulernen
3. Förderung des gesundheitsbewussten Ernährungsverhaltens
4. Regeln einführen (Orientierungshilfe für Kinder)



Ernährungserziehung

Lebensmittel sind kein Erziehungsmittel

- **Fatale Folgen**, wenn Kinder mit Lebensmitteln getröstet, vertröstet, beruhigt oder bestraft werden
- Bei Kummer, Langeweile und Enttäuschung wird auch später automatisch zu bestimmten Speisen und Getränken gegriffen, um sich so etwas Gutes zu tun
- Auf Sättigungsgefühl des Kindes eingehen
- Wenn zu großer Appetit → Gefahr: Aufnahme zu hoher Energiemengen → Nahrungsangebot ändern (genügend Flüssigkeit, sättigende Lebensmittel mit hohem Ballaststoffanteil)
- Ablehnen von Speisen → **Verknappung der Lebensmittel** führt zur höheren Nachfrage



Ernährungserziehung

1. Selbstständigkeit des Kindes fördern

- Kinder können früh **Mitverantwortung** für Ernährung übernehmen
- Mitreden lassen bei **Speiseplangestaltung**
- **Kinder helfen gerne**: Einkaufszettel selber schreiben, Gefühl für Lebensmittelmengen entwickeln, Lebensmittel im Supermarkt selber suchen, Helfen beim Kochen und Zubereitung der Speisen, Tisch decken, Servietten falten, Hausarbeiten spielerisch gestalten
- Fördert **Selbstbewusstsein** und führt zur **Selbstverständlichkeit**
- **Selbstständige Entscheidung** über Lebensmittel- und Mengenwahl
→ Bei kleinen Kindern gezielte Fragestellung, z.B. Auswahl aus zwei Alternativen „Möchtest du einen Apfel oder eine Birne?“, oder „Möchtest du eine oder zwei Kartoffeln?“ → **Kinder wählen immer die zweite Variante!**



Ernährungserziehung

2. Kindern ermöglichen, die Vielfalt der Lebensmittel kennen zu lernen

- Abwechslungsreiche und schonende Zubereitung möglichst unverarbeiteter Lebensmittel ist wichtig für ausgewogene Ernährung → Problem: Kinder kennen viele Lebensmittel nicht
- Lebensmittel nicht einfach vom Speiseplan streichen
- Akzeptieren, dass Kind ein Lebensmittel nicht mag
- Auf nächste gemeinsame Mahlzeit verweisen und möglichst wenig Alternativen zulassen
- Durch **konsequente Haltung der Eltern/ Erzieher** lernen Kinder schnell, dass sich Machtkämpfe am Tisch nicht lohnen
- **schrittweise** und mit **Geduld** Lebensmittelrepertoire erweitern



Ernährungserziehung

3. Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten fördern

- Wichtig: **Vorbild sind Eltern** und andere **Erziehende**
- Kinder akzeptieren unbekannte Lebensmittel besser, wenn sie in der **Gemeinschaft** in einer angenehmen und freundlichen Stimmung gegessen werden
- Vereinbarungen treffen, dass es vor dem Essen keine Süßigkeiten o. ä. gibt
- Der **Esstisch** ist Treffpunkt und Kommunikationszentrum für ganze Familie (Familienzusammenhalt und Freude am Essen)



Hürden der rationalen Ernährungserziehung

- **Aufklärungsmaßnahmen** durch Schriften, Wettbewerbe, Spiel und Rätsel sollen Kinder ansprechen um vernunftgelenktes Verhalten zu fördern (z.B. Karies und Süßigkeiten- Konsum)
- Freiwilliger Verzicht des Kindes z.B. auf Süßigkeiten ist aus seiner Sicht unvernünftig → es wird kein Vorteil erlebt
- **Nicht anschauliche, nicht erlebbare Funktionszuschreibungen** für bestimmte Lebensmittel (z.B. Schokolade „macht dick“, Vollkornbrot „ist gesund“) begreifen Kinder in dem Sinne nicht
- Vor allem wird **Zukunftsbezug nicht verstanden** („Zucker macht Karies“ → aber Kind hat schon viele Bonbons gegessen und die Zähne haben noch keine Löcher)



Motive für die Lebensmittelwahl (Zitat, Pudel 1998)

- **Geschmacksanspruch** (Erdbeeren mit Schlagsahne sind der höchste Genuss)
- **Hungergefühl** (Ich habe einfach Hunger/ Ich muss jetzt essen)
- **Ökonomische Bedingungen** (das ist im Sonderangebot, das kaufe ich)
- **Kulturelle Einflüsse** (Morgens Brötchen mit Kaffee)
- **Traditionelle Einflüsse** (Omas Plätzchen zu Weihnachten)
- **Habituelle Bedingungen** (Ich esse immer eine Suppe vor der Mahlzeit)



Motive für die Lebensmittelwahl (Zitat, Pudel 1998)

- **Emotionale Wirkung** (ein Stück Kuchen in der Stresssituation)
- **Soziale Gründe** (bei Fondue lässt es sich gut unterhalten)
- **Soziale Statusbedingungen** (Die Schulzes laden wir zu Hummer ein)
- **Angebotslage** (man isst das Mensaessen, weil es dies gerade gibt)
- **Gesundheitsüberlegungen** (Soll gesund sein, also esse ich das)



Motive für die Lebensmittelwahl (Zitat, Pudel 1998)

- **Fitnessüberlegungen** (Soll gut für's Joggen sein)
- **Schönheitsansprüche** (Halte Diät, um schlank zu bleiben)
- **Verträglichkeit** (Grünkohl esse ich nicht, vertrage ich nicht)
- **Neugier** (mal sehen, wie das schmeckt)
- **Angst vor Schaden** (Rindfleisch esse ich nicht wegen BSE)
- **Pädagogische Gründe** (wenn du Schularbeiten machst, bekommst du ein Bonbon)



Motive für die Lebensmittelwahl (Zitat, Pudel 1998)

- **Krankheitserfordernisse** (Zucker darf ich nicht essen wegen meines Diabetes)
- **Magische Zuweisungen** (Sellerie esse ich für die Potenz)
- **Pseudowissenschaftlich** (10 harte Eier zum Abnehmen)
- Die einzelnen Motive besitzen **unterschiedliche** Gewichtung und einige werden erst im späteren Lebensabschnitt erlernt



Die Esstypen

Ernährungspsychologisch unterscheiden wir vier verschiedene Esstypen:

- der **Genussmensch**, dessen Essverhalten emotional bestimmt ist
- der **Feinschmecker**, der auf Qualität Wert legt
- der **Fast Food-Liebhaber**, der vor allem schnell seinen Hunger stillen will
- der **Gesundheitsapostel**, der sehr rational und bewusst seine Nahrung auswählt



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten: Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

V. PUDEL, Ernährungspsycholog. Forschungsstelle der Universität Göttingen

→ Mutter sagt zu ihrer 6jährigen Tochter:

„Du musst Milch trinken, damit Du – wenn Du so alt bist wie Oma – keine Osteoporose bekommst!“

→ mütterliche Rat ist gut gemeint und richtig, aber wirkungslos

- Gefahr „Belohnungsaufschub“ von etwa 50 Jahren → darauf springen Kinder nicht an
- Ungünstige Kontingenzverhältnisse → unmittelbare Erlebnisse wirken auf Verhalten stärker als zeitlich entfernte Erwartungen
- Kinder verstehen Zukunftsbegriff nicht



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:

Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

- Der Geschmack heute bestimmt Verhalten mehr als Konsequenzen in der Zukunft (z.B. Übergewicht)
- Ernährungsbericht von 1984: Kinder stuften ...
 - z.B. Vollkornbrot, als „stark machend“, „gesund“ und „nicht dick machend“ ein
 - Und Hamburger oder Schokolade in Kategorien „dick machend“ und „nicht gesund“

die Präferenzbewertung ergab, dass Kinder Vollkornbrot nicht mögen, Hamburger und Schokolade dagegen sehr



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten: Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

- Ernährungserziehung vermittelt kognitive Botschaften (über gesundheitliche Bewertung von Lebensmitteln)
- Problem: wirkt nicht auf emotional gesteuertes Essverhalten
- mögliche Einführung des Unterrichtsfaches „Ernährungskunde“ nur in Theorie würde **keine** Verhaltensänderungen bewirken
- Ge- und Verbote (Empfehlungen der Ernährungswissenschaft) führen im kindlichen Verhalten eher zu gegenteiligen Effekten
- Verknappung steigert die Attraktivität von Lebensmitteln
- Kinder, denen oft Cola verboten wird, finden diese besonders attraktiv



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:

Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

- Kinder lernen Essverhalten durch Beobachtung
→ übernehmen Elemente der hineingeborenen Esskultur
- Lösung: Vorbild darstellen, die richtige Speisenwahl treffen, sie selbst essen und nicht darüber reden
- Hinweise auf „Gesundheit“ kommen bei Kindern nicht gut an (Gesundheit kein Lebensthema)
- „Ernährung“ = Bedarfparameter des Organismus → Lieferung durch Nahrung
- „Essen“ = beschreibt Bedürfnisstruktur → Befriedigung durch Nahrungsaufnahme



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:

Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

- Der Bedarf beeinflusst (von Hunger- und Sättigungssignalen abgesehen) nicht die Nahrungsaufnahme, doch die **Bedürfnisse regulieren das Essverhalten**

Diskrepanzen zwischen Bedarf und Bedürfnis:

→ **Wir essen anders als wir uns ernähren sollten !!!**

- Erziehung zu richtiger Lebensmittelwahl ist weniger Information über Bedarf, sondern mehr die **Umgestaltung der Bedürfnisse, die zu einem adäquaten Essverhalten führen**



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:

Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

- Nahrungspräferenzen entstehen durch erfahrungsbedingte Gewohnheit (*mere exposure effect*)
- Das Bedürfnis nach Wiederholung des bestimmten Geschmacks
→ führt kurzfristig zu Abneigung gegen Geschmackseindruck

Erklärung: die spezifisch-sensorische Sättigung entwickelt sich bei Kindern langsamer als bei Erwachsenen

z.B. das Eingreifen der Mutter (nicht schon wieder Spaghetti), sorgt dafür, dass Spaghetti besonders attraktiv werden

→ Geduld: Warten auf Entwicklung der spezifisch-sensorische Sättigung der Kinder → Spaghetti werden weniger attraktiv



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:

Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

- Essverhalten ist ein **emotionales Verhalten** und ist gegenüber rational-kognitiven Argumenten resistent
- Emotionale Erlebnisse (gemeinsam einkaufen/ kochen, gemeinsam essen, u. a.) haben Wirkung auf Essverhalten
- emotionale Aussagen über Produktwirkungen beeinflussen Kinder,
→ Attribute für Milch („gesund, frisch, sportlich“) führen auf emotionaler Ebene zu negativen Zuordnungen („langweilig“, „altmodisch“)
→ hingegen führen „neue“ Milchsorten wie **„Die Milch für werdende Stars“** zu positiver emotionaler Zustimmung (obwohl gleiche Milch)



Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:

Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?

Fazit:

- Verhaltensprävention ist so wichtig wie Verhältnisprävention
→ „Wer Verhalten verändern möchte, muss zuerst die Verhältnisse ändern“ (Pudel, V.)
- Die Verhältnisse (Pausenangebote in Kindergärten und Schulen) prägen über Lernerfahrungen die Bedürfnisse
- Motivation entsteht nicht durch kognitive (wie Gesundheit), sondern durch **emotionalen Vorteile** (Milch für werdende Stars)
- Zukunftsbezug spielt für Kinder **keine** Rolle
- Kinder essen, was ihnen schmeckt, was ihnen schmeckt, das **lernen sie**



Quellen

- **Ernährungspsychologie - Eine Einführung** (Volker Pudel, Joachim Westenhöfer)
Verlag Hogrefe, Verlag für Psychologie Göttingen, Toronto, Zürich
- **Ernährung und Essstörungen**
Ernährungspsychologie von Volker Pudel und Jochaim Westenhöfer
http://miami.uni-muenster.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-1050/birke_harriet_ernaehrung3.pdf
- **Kinder essen anders als sie sich ernähren sollten:**
Warum ist für Kinder Gesundheit kein Thema?
von VOLKER PUDEL, Ernährungspsycholog. Forschungsstelle der Universität Göttingen
http://www.kindergesundheit-foerdern.de/b067c1cd5cc807c14773ac8ddc81e213_Abstract_Pudel.pdf
- **Essverhalten – Tipps:**
<http://www.ernaehrung.de>