

Mein Kind will nicht essen

Dr. Carlos Gonzales

Vortrag zusammengefasst von Denise Both, IBCLC

Dr. Carlos Gonzales ist Kinderarzt in Barcelona. In den letzten zwölf Jahren hat er Vorträge bei zahlreichen La Leche Liga-Konferenzen gehalten. Er gründete ACPAM (eine katalanische Stillorganisation), organisiert Stillkurse für medizinisches Fachpersonal in ganz Spanien, übersetzte Veröffentlichungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Spanische. 1999 hat Dr. Gonzales sein Buch „Mi niño no me come“ (Mein Kind will nicht essen) veröffentlicht, das ab Herbst auch in deutscher Sprache erhältlich sein wird.

„**M**ein Kind isst nicht(s)“ – das ist einer der Sätze, mit denen Kinderärzte fast täglich in ihrer Praxis konfrontiert werden. Besorgte Mütter berichten entsetzt, wie wenig ihre Kinder essen, und schildern mit welchen Tricks sie versuchen, Nahrung in ihr Baby oder Kleinkind hineinzuzwingen. Der Kampf ums Essen spielt sich täglich ab und letztlich gibt es nur Verlierer.

Dr. Gonzales erklärte in seinem Vortrag, dass er nun nicht ein Patentrezept liefern mag, mit dem erreicht wird, dass das Kind isst, sondern er will erklären, warum das Kind nicht isst.

Zunächst einmal gibt es drei Gründe, warum ein Kind nicht isst: es gibt nichts zu essen, das Kind hat keinen Hunger oder das Kind ist krank. Der erste Grund ist in unserer Gesellschaft meist auszuschließen. Ein gesundes Kind isst in der Regel, wenn es hungrig ist, allerdings nicht immer das, was die Mutter möchte und schon gar nicht so viel, wie es nach den Vorstellungen der Mutter essen müs-

ste. Verwunderlich ist dabei, dass die Kinder noch nicht verhungert sind, obwohl sie laut Aussage der Mütter „nichts“ essen.

Gestillte Babys lehnen oft feste Nahrung über einen langen Zeitraum ab, nicht selten bis zum Alter von acht Monaten oder gar einem Jahr. Die Mutter verzweifelt und das Kind leidet, weil ständig versucht wird, es zum Essen zu überreden oder gar zu zwingen. Wie kommt es nun dazu, dass (anscheinend) immer mehr Kinder die Nahrungsaufnahme verweigern? Und ist es notwendig ein Kind zum Essen zu zwingen?

Dr. Gonzales vergleicht, wie sich die Empfehlungen, wann das Baby feste Nahrung erhalten beziehungsweise wie lange es ausschließlich gestillt werden sollte, im Verlaufe der letzten 100 Jahre verändert haben. Dann hat er das „Phänomen“ der nicht essenden Kinder sowie die Sorge der Mütter, dass Ihre Kinder nicht essen, anhand der diesbezüglich in Kinderpfle-

Beginn der dreißiger Jahre noch nur ganz kurz auf dieses Thema eingegangen, so sind 30 Jahre später schon seitenweise Abhandlungen zu finden, was mit einem die Beikost (im Alter von drei bis sechs Monaten) verweigernden Kind zu tun sei, und die Seitenzahlen zu diesem Thema werden von Jahr zu Jahr mehr.

Wie viel Nahrung braucht ein Kind?

Der Nahrungsbedarf eines Kindes hängt ab von seiner Körpergröße, seiner Aktivität und vom Wachstum des Kindes. Allerdings ist es nicht so, dass das Kind wächst, wenn es isst, sondern umgekehrt, das Kind isst, wenn es wächst. Der Nahrungsbedarf des Kindes lässt sich daher nicht pauschal bestimmen. Am ehesten gelingt dies, wenn das Kind sich in einer Wachstumsphase befindet, dann lässt sich eine Relation zwischen Gewicht des Kindes und erforderlicher Nahrungsmenge herstellen.

„Zwingen Sie ein Kind niemals zum Essen. NIEMALS!“

gebüchern auftretenden Ratschläge beleuchtet und einen erstaunlichen (oder vielleicht doch nicht erstaunlichen) Zusammenhang gefunden:

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde in spanischen Büchern zur Säuglingspflege eine Zeit von zwölf Monaten mit ausschließlicher Muttermilchernährung empfohlen. Gleichzeitig findet sich nirgends ein Hinweis in diesen Büchern, wie mit einem Kind zu verfahren sei, das nicht essen will. Je weiter das Jahrhundert fortschreitet, um so jünger sollen die Kinder laut den Empfehlungen der diesbezüglichen Bücher sein und, um so mehr Ratschläge gibt es, was mit einem Kind zu tun sei, das nicht essen will. Wird zu

Ein Kind im Alter zwischen einem und vier Jahren benötigt etwa 1000 bis 1100 kcal pro Tag (das entspricht etwa 102 kcal pro Tag und kg Körpergewicht). Nun gibt Dr. Gonzales an, was ein „nicht essendes Kind“ täglich nebenbei zu sich nimmt:

1/2 l Milch (335 kcal), einen Becher Joghurt mit Früchten (141 kcal), einen Schokoriegel (275 kcal) und 150 ml Apfelsaft (85 kcal). Zusammen ergibt das bereits eine Kalorienaufnahme von 836 kcal. Wie soll das Kind dann noch zwei komplette weitere Mahlzeiten essen können, wenn es seinen Kalorienbedarf bereits zu gut 80 Prozent quasi „nebenbei“ gedeckt hat?

Wie lange kann ein Baby ausschließlich mit Muttermilch ernährt werden?

Die derzeit verbreitetste Empfehlung lautet, dass ein Baby mit sechs Monaten zusätzliche Beikost ergänzend zur Muttermilch benötigt. Nun gibt es aber bekanntermaßen viele gestillte Kinder, die zu diesem Zeitpunkt noch keine Beikost akzeptieren. Dr. Gonzales hat deshalb eine Aufstellung gemacht, wie viel Muttermilch (MM) ein Baby im Alter zwischen neun und zwölf Monaten benötigt, um den empfohlenen Bedarf an verschiedenen Nährstoffen zu decken:

Energie: 830 kcal = 1185 ml MM
 Eiweiss: 9,6 g = 910 ml MM
 Vitamin A: 350 µg = 700 ml MM
 Vitamin B: 0,4 µg = 412 ml MM
 Vitamin C: 25 mg = 625 ml MM

Diese Angaben zeigen, dass Muttermilch den Bedarf des Kindes an vielen Nährstoffen lange zu decken vermag und nicht unbedingt Eile geboten ist, das Kind zum Essen zu zwingen. Ohnehin sind die Empfehlungen dazu, wie viel ein Baby benötigt, meist zu hoch. Die Empfehlungen beruhen beispielsweise darauf, dass

untersucht wird, welche Mengen gesunde, reif geborene Babys im Durchschnitt essen. Daraus werden Richtwerte berechnet, die sich immer an den Höchstmengen orientieren und zusätzlich noch Sicherheitszuschläge enthalten.

Babys benötigen auch weniger Eisen, als meist angegeben wird. Dabei lässt sich beobachten, dass die meisten Kinder instinktiv das essen, was bei einem Mehrbedarf an Eisen sinnvoll ist.

Babys sind Skeptiker, wenn sie neue Lebensmittel essen sollen. Dieses Misstrauen ist ein Schutzmechanismus, der das Kind davor bewahren soll, etwas zu essen, was ihm nicht bekommt. Bevorzugt isst ein Baby das, was auch seine Mutter isst, denn dieser Geschmack ist ihm durch die Muttermilch vertraut. Es ist deshalb nicht erstaunlich, dass ein Baby gekochte Karotten ablehnt, wenn die Mutter nie gekochte Karotten isst.

Die meisten Babys mögen kein Gemüse, aber sie essen gerne Bananen, Nudeln und Süßigkeiten. Ein Vergleich der Kaloriendichte ergibt, dass Babys Nahrungsmittel mit einer größeren Kaloriendichte bevorzugen und Muttermilch liefert mehr

Kalorien als Gemüse und die meisten Nahrungsmittel, aus denen Mahlzeiten für Babys hergestellt werden. Um die gleiche Menge an Kalorien, wie sie in 100 ml Muttermilch enthalten sind, durch den Verzehr von Karotten aufzunehmen, müsste das Kind fast 400 g gekochte Karotten essen!

Daraus lässt sich ein Zusammenhang zwischen Unterernährung und Nicht-Stillen erklären: Da der Magen des Babys klein ist, benötigt es hochkalorische Kost. Gemüse kann nicht in so großen Mengen gegessen werden, wie es notwendig wäre, um das Kind mit genügend Kalorien zu versorgen.

Laut Dr. Gonzales weiß das Kind ganz genau, was und wann es essen muss. Deshalb lautete sein Schlusssatz, den er den Zuhörern mit nach Hause gab: „Zwingen Sie ein Kind niemals zum Essen. NIEMALS!“

Carlos González, Pediatrician, C/centro 3, ático, E-08910 Hospitalet (Barcelona), E-mail: carlosgon@ya.com

Spezialangebot für Stillberaterinnen



CorpoMed ist Qualität

- Kompletzt waschbar bis 60°C
- 48 Stunden Liefer-Service
- Vielseitig verwendbar
- Ständige Qualitätskontrolle
- Allergiefrei durch Spezialfüllung
- Große Auswahl an Kissen und Bezügen

BERRO AG
 Ergolzstraße 79 CH - 4414 Füllinsdorf
 Tel 061/901 88 44 Fax 061/901 88 22
 www.berro.ch info@berro.ch

Nutzen Sie die Vorteile des Marktführers für die Gesundheit von Mutter und Kind:

CORPO MED



Gesundheitskissen GmbH & Co.
 Vierlander Straße 14 • 21502 Geesthacht
 Tel. 0 41 52/88 39-0 • Fax 0 41 52/88 39-39
 www.corpomed.de • info@corpomed.de