



Strategien bei picky eating

Welche Strategien wenden Eltern im Umgang mit dem picky eating ihrer Kinder an und welchen Nutzen ziehen sie aus diesen Strategien?

Carmen Forrer, Mirjam Morf
Studiengang Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB12

Einleitung

Picky eating, auf deutsch heikel oder wählerisch beim Essen, beschreibt ein Verhaltensmuster, bei dem Kinder eine geringe Ernährungsvielfalt aufweisen [1]. Es kann somit eine Barriere für eine gesunde Ernährung darstellen. Über medizinische und/oder psychische Folgen ist bislang wenig bekannt [2]. Welche Strategien wenden Eltern im Umgang mit dem picky eating ihrer Kinder an und welchen Nutzen ziehen sie aus diesen Strategien? Weiter sollten mit dieser Bachelor-Thesis die Gründe erfasst werden, die zu einer Anmeldung bei der Ernährungsberatung (ERB) geführt haben.

Methoden

- Qualitatives Studiendesign mit halbstandardisiertem Interviewleitfaden
- Stichprobe: drei Mütter von picky eatern, vorausgesetzt wurde mindestens ein Besuch in ERB
- Rekrutierung erfolgte via ERB
- Nutzen wurde auf einer Likert-Skala von Null bis Zehn erhoben

Ergebnisse

Im Umgang mit picky eating ergaben sich psychologische, soziale, elternbezogene und kindbezogene Strategien mit wenigen Doppelnennungen. Der Nutzen wurde teilweise unterschiedlich eingeschätzt, jedoch konnten gewisse Tendenzen abgeleitet werden.

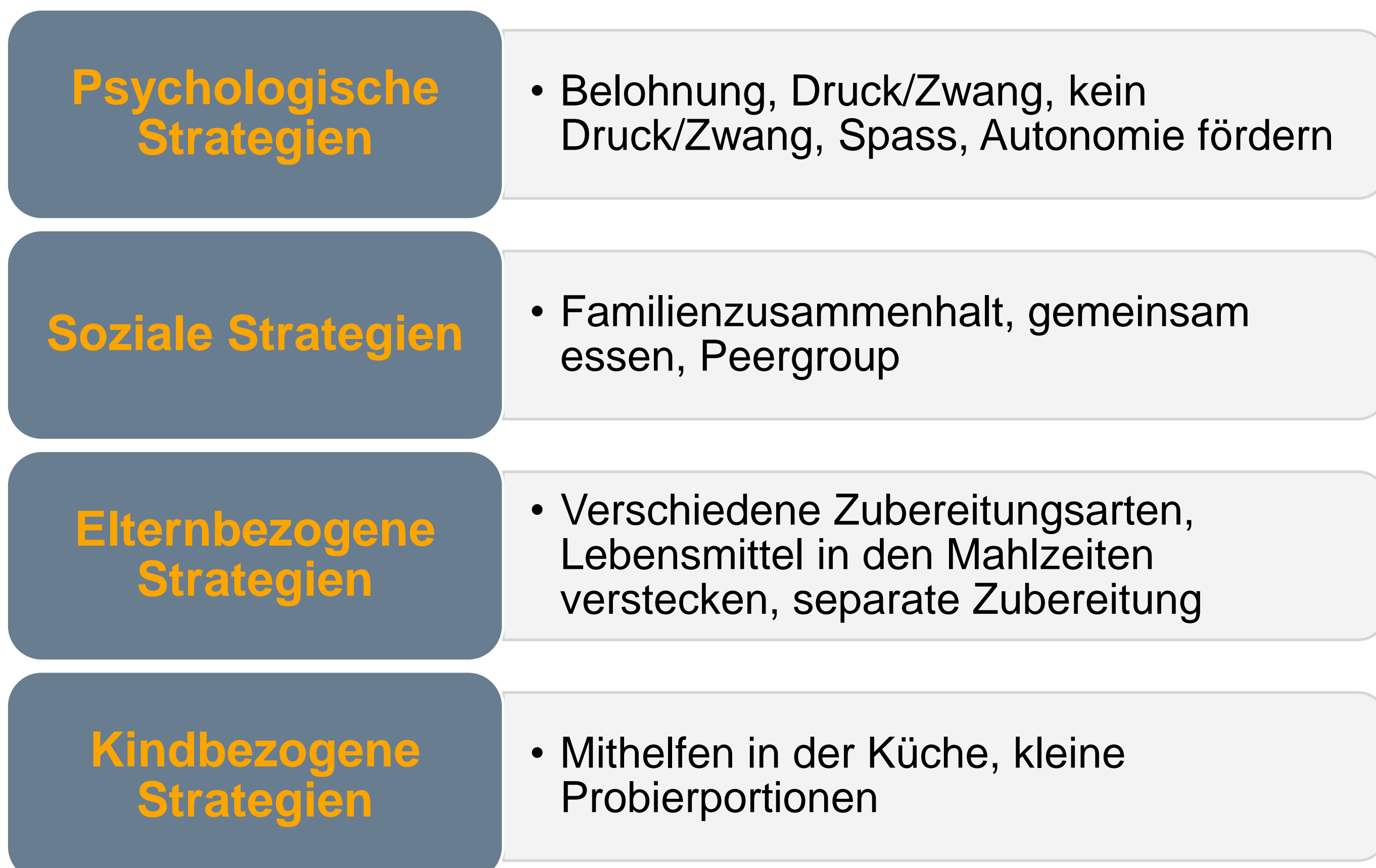


Abbildung 1: Beispiele von genannten Strategien der Probandinnen unterteilt in psychologische, soziale, elternbezogene und kindbezogene Strategien.

Schlussfolgerung

Picky eating stellt ein multifaktorielles Problem dar, bei dem teilweise die ganze Familie unter hohem Leidensdruck steht. Die Datenlage zu picky eating ist inkonsistent und erschwert klare Empfehlungen. Es bedarf weiterer Forschung zur Entwicklung eines Behandlungskonzepts. Für eine Anmeldung bei der ERB ist eine interprofessionelle Zusammenarbeit zwischen der Ärzteschaft und der ERB nötig. Gesundheitsfachpersonen sollten auf das Thema sensibilisiert werden.

Literaturverzeichnis

[1] Dovey, T.M., Staples, P.A., Gibson, E.L., & Halford, J.C.G. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50, 181-193. doi:10.1016/j.appet.2007.09.009

[2] Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., Peterson, K., & Tatone-Tokuda, F. (2007). Problem eating behaviors related to social factors and body weight in preschool children: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(9), 1-10. doi: 10.1186/1479-5868-4-9

[3] Galloway, A.T., Fiorito, L.M., Francis, L.A., & Birch, L.L. (2006). 'Finish your soup': Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, 46(3), 318-323. doi: 10.1016/j.appet.2006.01.019

[4] Van der Horst, K. (2012). Overcoming picky eating. Eating enjoyment as a central aspect of children's eating behaviors. *Appetite*, 58, 567-574. doi: 10.1016/j.appet.2011.12.019

[5] Addessi, E., Galloway, A.T., Visalberghi, E., & Birch, L.L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite*, 45, 264-271. doi: 10.1016/j.appet.2005.07.007

[6] Birch, L., Savage, J.S., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 68(1), 1-11.

Bildquelle: <http://thefithousewife.com/wp-content/uploads/2012/11/picky-eater.jpg>

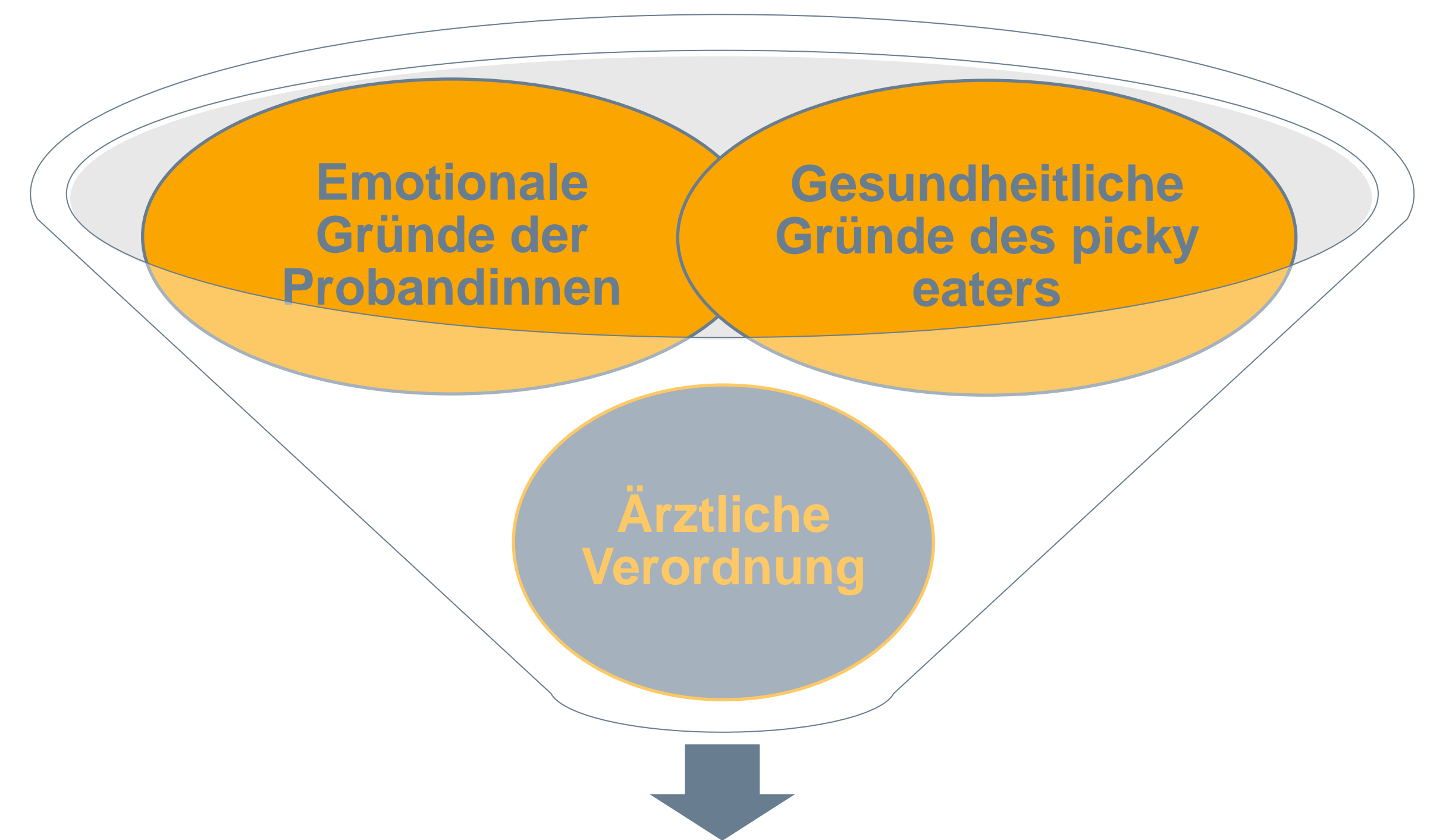


Abbildung 2: Emotionale (z.B. Verzweiflung, Angst) und/oder gesundheitliche Gründe (z.B. Eisenmangel, Gewichtsentwicklung) führten zu einem Besuch bei der Kinderärztin, dem Kinderarzt. Über die ärztliche Verordnung kam es zur Anmeldung bei der ERB.

Diskussion

Aus den Ergebnissen und der Literatur können zu den Strategien folgende Aspekte festgehalten werden:

- Picky eater ohne Druck/Zwang zum Essen motivieren [3]
- Picky eater mit Lebensmitteln in Kontakt bringen [4]
- Abgelehnte Lebensmittel mindestens acht bis 10 Mal wiederholt anbieten [1]
- Gemeinsam essen in angenehmer Umgebung [5;4]
- Picky eater für Gegessenes belohnen ist umstritten [6]

In der Literatur werden Strategien auf die Verringerung des picky eatings untersucht ohne die Sichtweise der Erziehungspersonen miteinzubeziehen. Die wenigen Doppelnennungen und die kleine Stichprobe dieser Bachelor-Thesis lassen vermuten, dass die Strategien nicht abschliessend sind.