

Warum essen Kinder so wählerisch? Experten geben Antworten!

Erfahren Sie alles über das Phänomen "Picky Eating" bei Kindern, seine Ursachen, Diagnosen und Unterstützungsmöglichkeiten.



Plön, Deutschland - Wählerisches Essverhalten, auch bekannt als Picky Eating, ist ein häufiges Phänomen bei Kindern und kann maßgeblich die Ernährung und Gesundheit beeinflussen. Laut einem Bericht von [kn-online.de](https://www.kn-online.de) handelt es sich dabei um eine Form der Fütter- und Essstörung, bei der betroffene Kinder häufig nur zehn oder weniger Lebensmittel akzeptieren. Diese Kinder zeigen oft eine erhöhte Sensibilität in verschiedenen Sinnesbereichen und vermeiden es, mit Lebensmitteln zu spielen oder diese näher zu erkunden.

Ein weiteres typisches Merkmal von Picky Eatern ist, dass sie es vorziehen, gar nichts zu essen, anstatt neue Nahrungsmittel auszuprobieren. Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung neigen

häufig dazu, wählerisch beim Essen zu sein. Die medizinische Diagnostik zeitigt hier die Bezeichnung Fütterstörung im frühen Kindesalter (ICD) oder frühkindliche Fütter- und Essstörung. Mit der Einführung der ICD-11 wird zudem die Diagnose avoidant/restrictive food intake disorder (Arfid) eingeführt, die eine vermeidende Haltung gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln beschreibt.

Behandlungsansätze und Unterstützung

Die Behandlung von Fütter- und Essstörungen erfolgt üblicherweise systemisch, während Arfid als Essstörung klassifiziert und verhaltenstherapeutisch behandelt wird. Häufig sind Maßnahmen wie Belohnungen oder negative Konsequenzen wenig erfolgreich. Experten empfehlen, dass Eltern eine Probierroutine entwickeln, die in kleine Schritte unterteilt ist und idealerweise unter therapeutischer Anleitung erfolgt. Familien, die Unterstützung benötigen, können Hilfe in spezialisierten kinder- und jugendpsychiatrischen oder sozialpädiatrischen Kliniken finden.

Ein Mangel an ausgebildeten Fachtherapeuten und spezialisierten Einrichtungen führt häufig zu langen Wartezeiten. Darüber hinaus ist es wichtig, eng mit Kinderärzten zusammenzuarbeiten, um organische Ursachen auszuschließen sowie regelmäßige Kontrollen von Gewicht, Längenwachstum und Nährstoffen durchzuführen. Mögliche Folgen von Fütter- und Essstörungen sind Wachstums- und Gedeihstörungen, Nährstoffmangel, ein geschwächtes Immunsystem sowie die Vermeidung sozialer Situationen.

Zusätzlich berichtete **Stanford Children's Health**, dass Picky Eating über die Kleinkindjahre hinaus bis in die Jugend und das Erwachsenenalter fortbestehen kann. Die avoidant/restrictive food intake disorder (ARFID) ist eine seit 2013 anerkannte Essstörung, bei der Individuen ihre Nahrungsaufnahme stark einschränken, oft aufgrund von Faktoren wie Farbe, Aroma, Textur oder Marke. Zu den typischen Anzeichen gehören ein

geringes Interesse an Lebensmitteln, Ängste vor Erstickung oder Erbrechen sowie die Abneigung, in gesellschaftlichen Situationen zu essen.

Die gesundheitlichen Risiken, die mit ARFID verbunden sind, umfassen unzureichende Kalorien- und Nährstoffaufnahme sowie Wachstumsprobleme und ernährungsbedingte Mängel. Während häufige Essstörungen wie Anorexie und Bulimie mit Gewichtsregulation und Körperbildthemen in Verbindung stehen, liegen die Hauptursachen für ARFID eher in der Angst vor unangenehmen Konsequenzen, ungewöhnlichen Sensibilitäten für Nahrungsmittelmerkmale und einem generellen Desinteresse am Essen.

Die Behandlung von ARFID kann kognitive Verhaltenstherapie, Medikamente zur Appetitsteigerung und Stressreduktion, stationäre Versorgung sowie ambulante Programme umfassen. Die Einbeziehung der Familie spielt dabei eine zentrale Rolle, da die Angehörigen lernen können, gesunde Essgewohnheiten zu fördern und eine stressfreie Essumgebung zu schaffen. Wer Bedenken hinsichtlich ARFID hat, sollte umgehend einen Arzt konsultieren, um andere gesundheitliche Probleme auszuschließen und geeignete Fachkräfte für eine Therapie zu identifizieren.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Plön, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kn-online.de• www.stanfordchildrens.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de