



Picky Eaters – Braucht mein Kind Nährstoff-supplemente?

Prof. Dr. Andrea Maier-Nöth

Prof. für Ernährungswissenschaften, Gesundheitspsychologie

GF der **Eat-Health-Pleasure GmbH** & croomel GbR

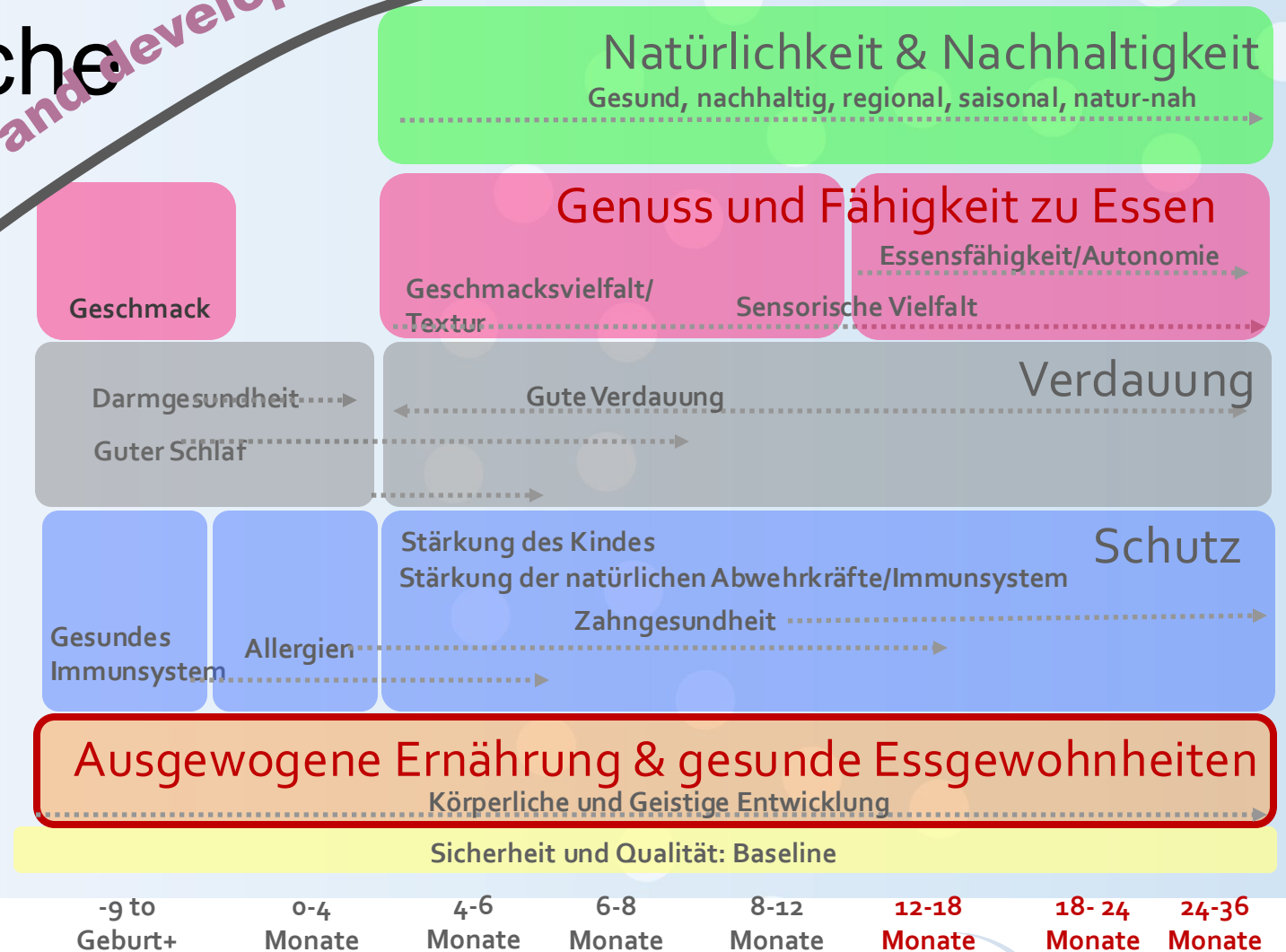
www.eat-health-pleasure.com

www.croomel.com



Forschungsbereiche

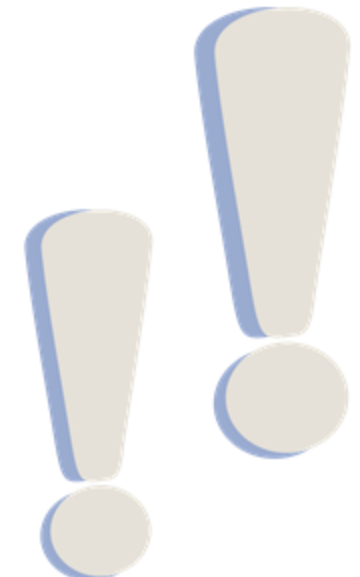
Happy healthy growth and development



Erstmals mehr Kinder und Jugendliche weltweit fettleibig als untergewichtig

Jedes zehnte Kind weltweit ist laut einem neuen UNICEF-Bericht fettleibig. Einer der Gründe: Die allgegenwärtige Präsenz und Vermarktung stark verarbeiteter Lebensmittel

New York/ Köln • Dienstag, 9. September 2025 um 18:01 Uhr

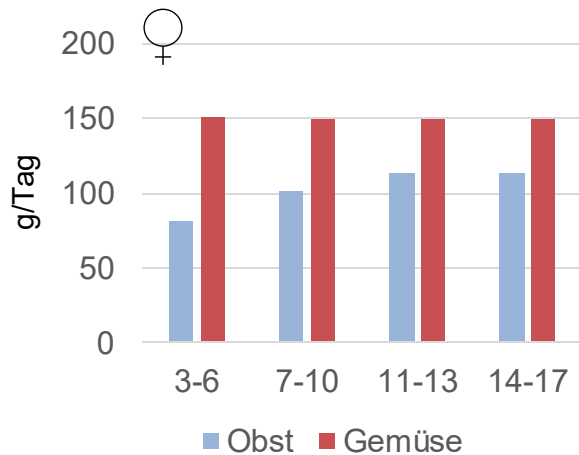
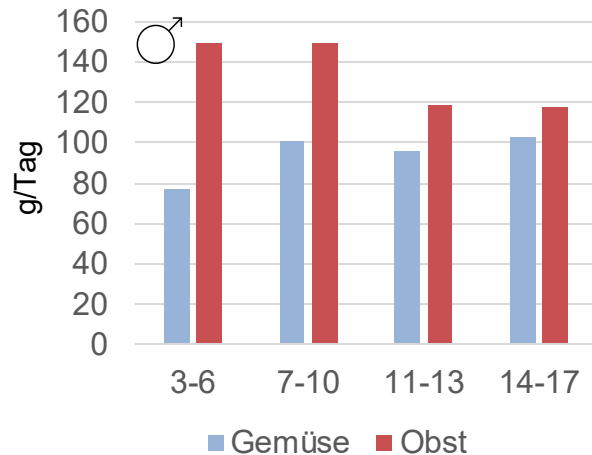


Quelle: UNICEF Deutschland. (2025, 9. September).
Erstmals mehr Kinder & Jugendliche weltweit fettleibig als untergewichtig [Pressemitteilung]. UNICEF Deutschland.
<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/-/erstmal-mehr-kinder-und-jugendliche-weltweit-fettleibig-als-untergewichtig-/382412>

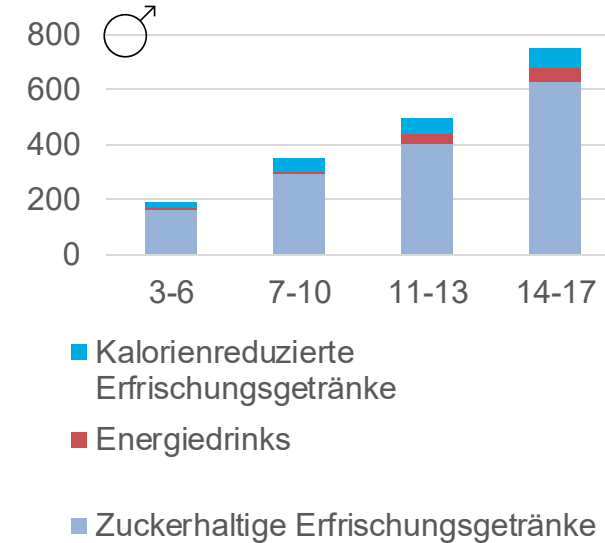
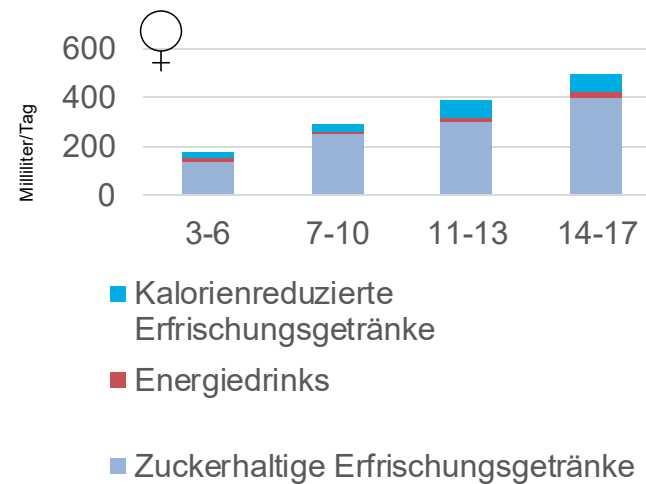
Was essen unsere Kinder?

- Zu wenig pflanzliche Lebensmittel (*Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln u.a.*), ungesättigte Fette
- Zu viel Zucker/Süßgetränke, Süßigkeiten, fette tierische Produkte (*Fleisch, Wurst*)

Zu wenig Obst und Gemüse



Zu viele Süßgetränke



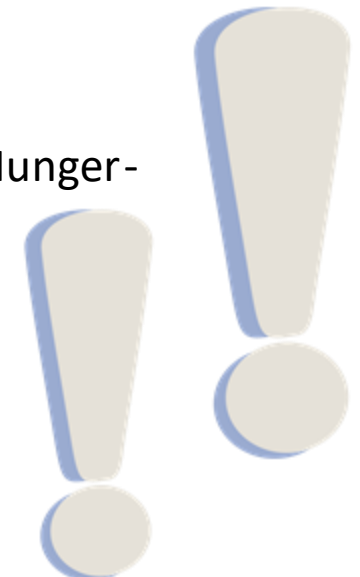
“Picky Eaters” – was ist das ?

- Wählerisches Essverhalten des Kindes (ca. 22% in Deutschland, 34% weltweit)
- Meist im Kleinkindalter und in der Trotzphase (2-6 Jahren)
- Limitierung von gesunden Lebensmitteln und Unzufriedenheit beim Essen
- Verweigerung neuer Lebensmittel (Neophobie)
- Begrenzte Auswahl an Lebensmitteln, die gegessen werden
- Sensorische Empfindlichkeiten
- Geringere Freude am Essen
- Im Allgemeinen basiert es auf der Wahrnehmung der Mutter
- Großer Stressfaktor für Familien

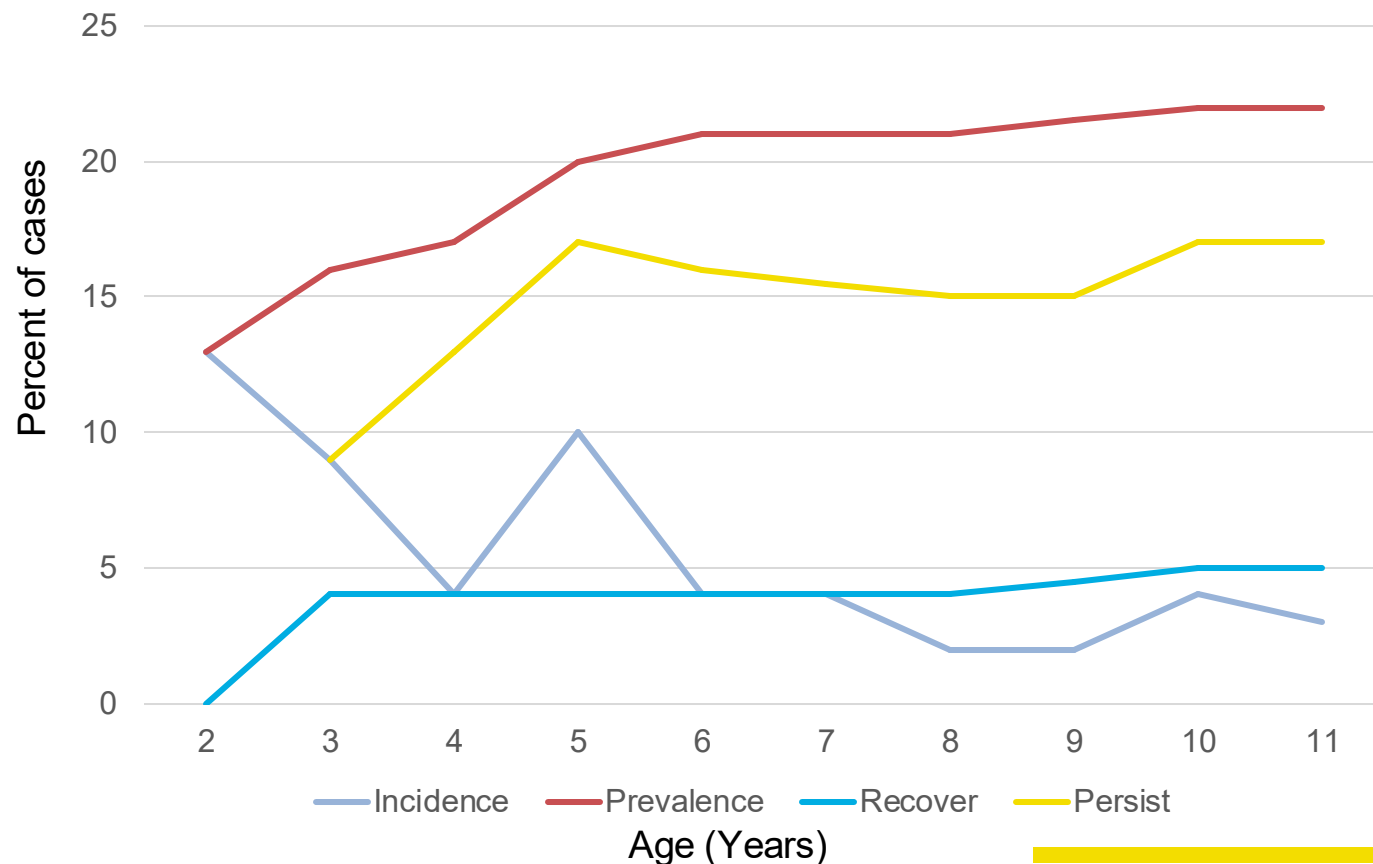


Ursachen für wählerisches Essverhalten

- **Biologische Faktoren**
Genetische Veranlagungen → Picky Eaters reagieren oft sensibler auf bestimmte Geschmäcker wie Bitterkeit (Grünkohl)
- **Psychologische Faktoren**
Stress, familiäre Probleme, Ausgrenzung & Mobbing, auch Verhalten der Eltern „Picky Familie“
→ Langfristige & tiefenpsychologische Therapie
- **Mangel an richtiger Esskultur**
Keine Regelmässigen Essrhythmen & Essenzeiten, Snacking, zu oft zu häufig, emotionales Essen, Hunger- und Sättigungsgefühl fehlen
- **Entwicklungsbedingte Phasen**
Picky Eating ist vor allem bei Kleinkindern verbreitet, oft als Teil einer normalen Entwicklungsphase → “Neophobisches Verhalten” → Schutzmechanismus gefährliche Lebensmittel zu essen
- **Sensorische Sensitivität**
Empfindliche Reaktion auf Gerüche/ Aussehen von Lebensmitteln („Ekel“)
- Autismus-Spektrum-Störungen sind oft ausgeprägte Picky Eater!
- **Erfahrungen und Prägungen:** Negative Erfahrungen mit Lebensmitteln (z.B. Beschwerden/erzwungenes Essen) → Ablehnung
- Chronische Krankheiten, Nährstoffregulation, Darm



Die gute Nachricht: Die meisten Kinder wachsen raus



Picky Eating: Höhepunkt in der frühen Kindheit (ab 2 bis 6 Jahren), aber nimmt mit zunehmendem Alter ab!



Eigendarstellung nach Mascola et al., (2010). Essverhalten

Herausforderungen durch Picky Eating

- **Nährstoffmangel**

Eine stark und langfristig eingeschränkte Lebensmittelauswahl kann zu Defiziten an Vitaminen, Mineralstoffen oder Ballaststoffen führen (bei vielen wählerischen Essen aber nicht der Fall!)

- **Soziale Isolation**

Schwierigkeiten in sozialen Situationen (Restaurantbesuchen, Familienessen, Events mit begrenzter LM-Auswahl)

- **Langfristige Essstörungen**

Unter dem Begriff „Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder“ (ARFID) verbirgt sich eine ernsthafte Essstörung (deutsch „vermeidend-restriktive Ernährungsstörung“). Extreme Vermeidung von Nahrungsmitteln und die damit verbundenen gesundheitlichen oder sozialen Beeinträchtigungen. Jugendliche/Erwachsene → Mangelerscheinungen / Tod

- **Familiäre Spannungen/Familiendrama**

Picky Eater können starke Konflikte in Familien auslösen

→ Frustration, Abgrenzung, Depressionen



Nährstoffdefizite? Nahrungsergänzung notwendig

- Picky Eater brauchen per se keine Nährstoffsupplemente
→ durch bewusste, vielseitige Lebensmittel, darmgesunde Ernährung und Zubereitung (z.B. Fermentation) Nährstoffe gezielt ausgleichen
- Individuelle Ernährungstherapie: Bei nachgewiesenem Nährstoffmangel, chronischen Krankheiten oder speziellen Kostformen wie Veganismus → Check durch Kinderarzt → Nahrungsergänzungsmittel mit Maß und Ziel!.
- Nährstoffversorgung bei Kindern ist generell gut → Ausnahmen bildeten lediglich Vitamin D, Folsäure, Eisen, Jod, Calcium mit leichter Unterversorgung (DONALD und ESKIMO Studie) → verstärkt LM wählen mit solchen Nährstoffen, Fermentation, etc! Gute Versorgung mit hochwertigen Ölen (Omega 3) empfehlenswert!



Verbraucherzentrale warnt

- Überversorgung mit einzelnen Nährstoffen: 85 % der Produkte der Vitamine oder Mineralstoffe über dem Referenzwert der DGE für 4–7-Jährigen. Mehr als die Hälfte der Produkte überschritten die vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) vorgeschlagenen Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe
- Kritik an der kindgerechten Aufmachung in Form von Bonbons oder Gummibärchen. Hier drohe die Gefahr einer Verwechslung mit Süßigkeiten und dadurch ein übermäßig hoher Verzehr.





**Die ersten
1000
Lebenstage sind
entscheidend
für ein lebenslanges,
gesundes Essverhalten.**

croomel



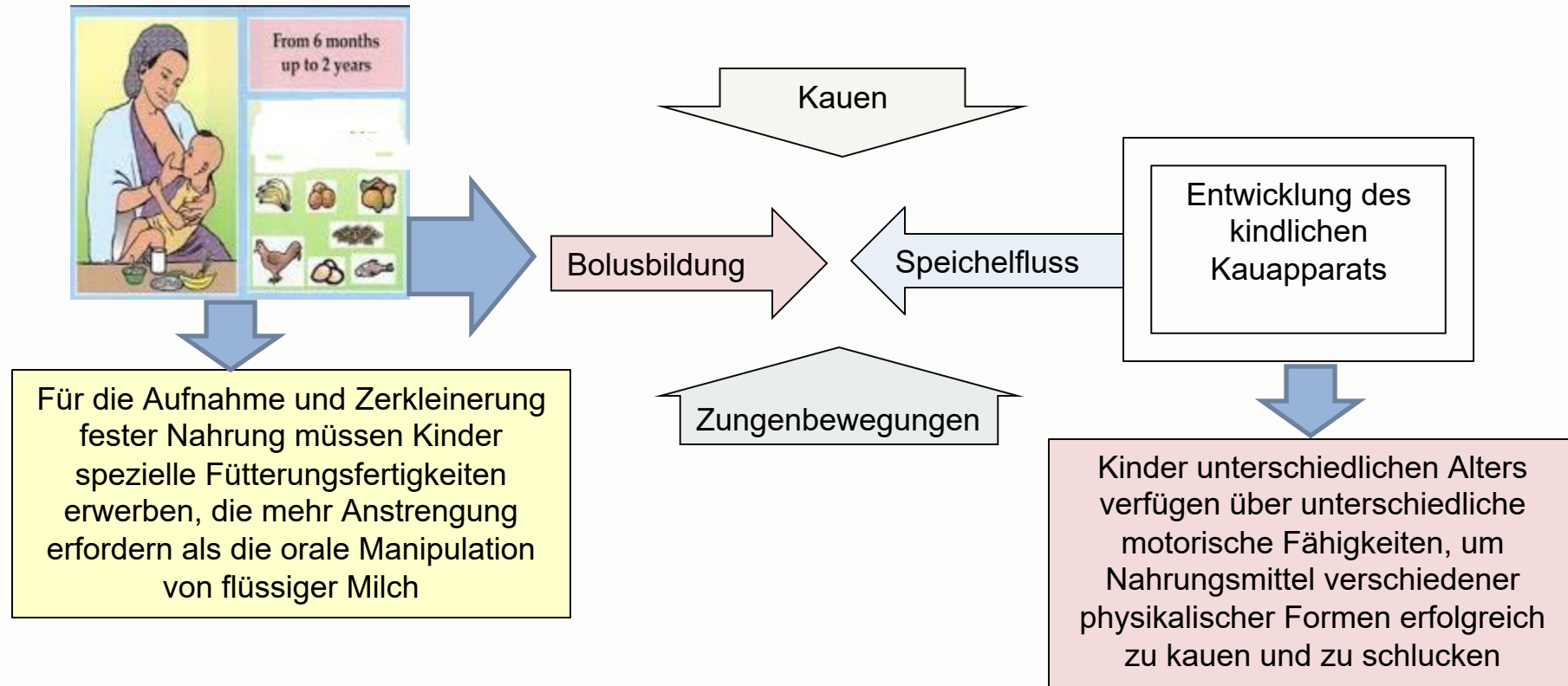
Ein Säugling hat etwa **10.000** Geschmacksknospen – WOW!

Süß ist angeboren!



Eine frühzeitige, gesunde Vielfalt ist essenziell!

Erfolgreiche Essverhalten ist abhängig von frühem Training der motorischen Fertigkeiten



Quelle: Makame, J., Cronje, T., Emmambux, N. M., & De Kock, H. (2019). Dynamic Oral Texture Properties of Selected Indigenous Complementary Porridges Used in African Communities. *Foods*, 8(6), 221;

Langzeitstudie zum gesunden Essverhalten in Europa und China

Frühzeitige gesunde, nachhaltige und vielfältige Ernährung im Kleinkindalter prägt das ganze Leben





Vielfalt schützt vor Neophobie und prägt gesundes Essverhalten ein Leben lang

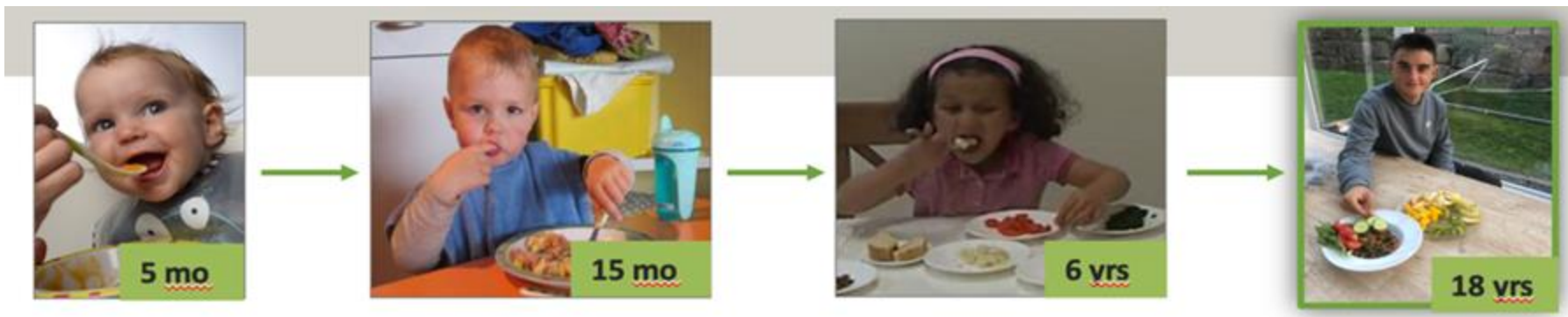
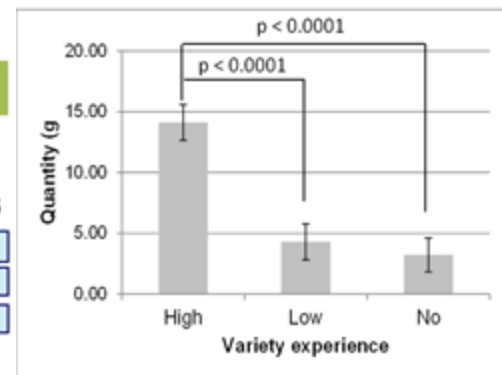
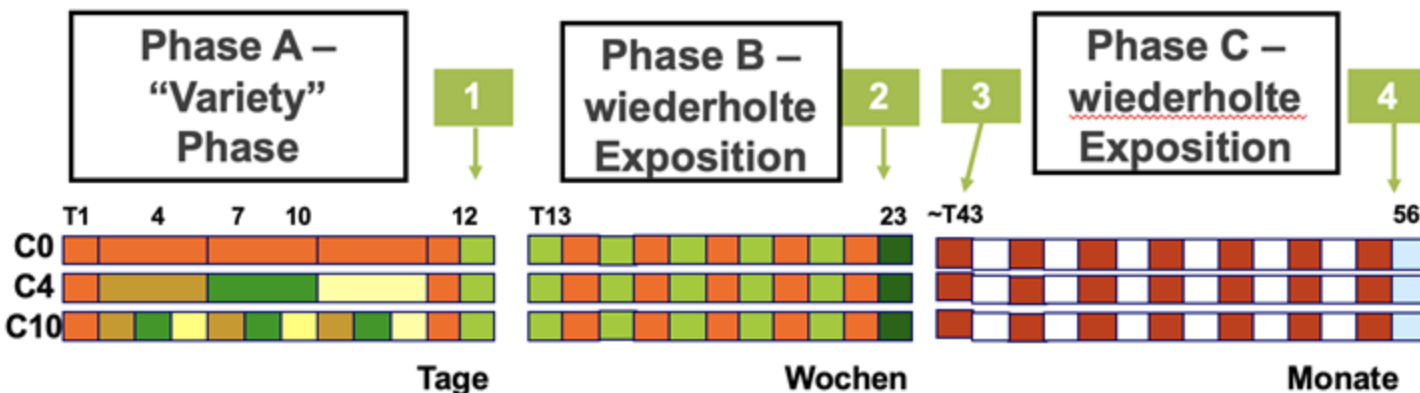
Drei Gruppen

Kein Wechsel (C0)

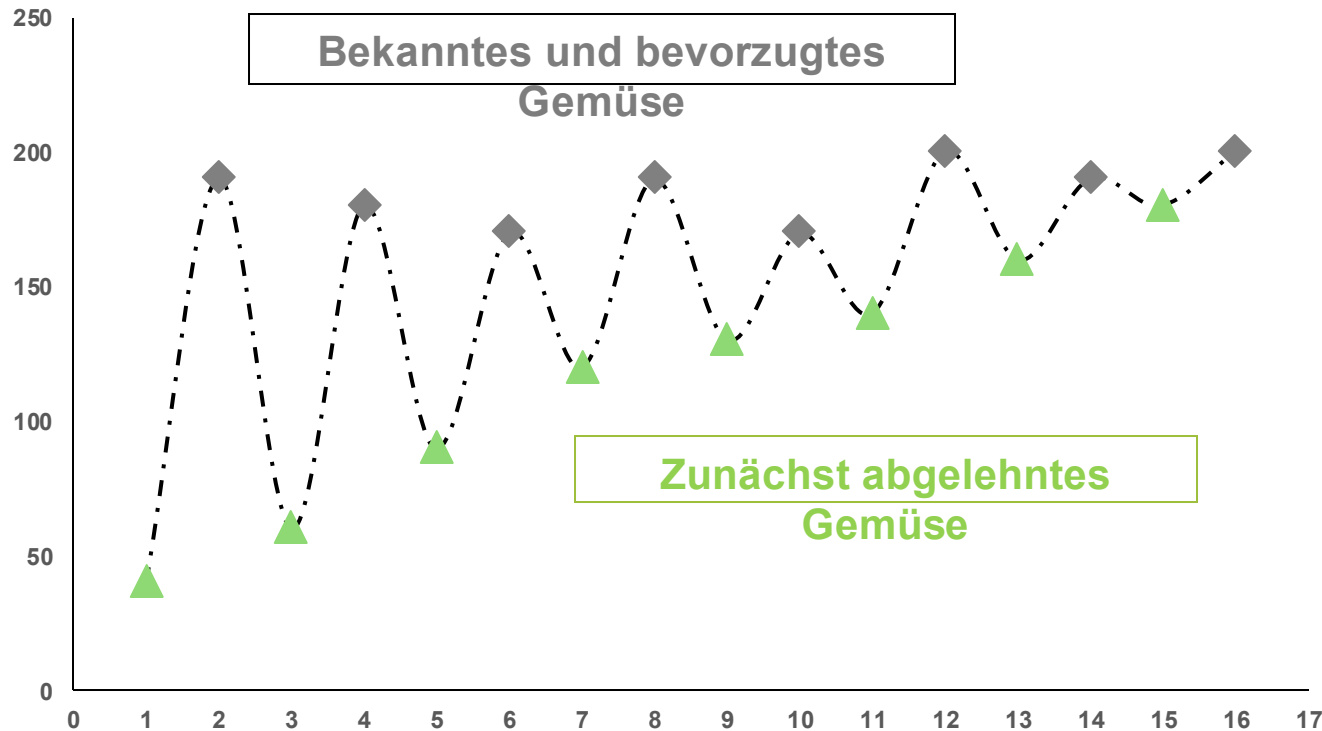
Wenig Wechsel (C4)

Starker Wechsel (C10)

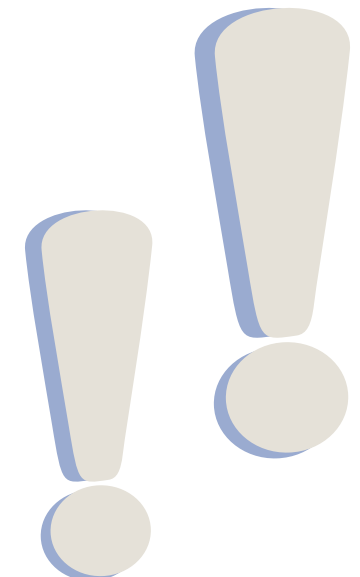
Erhöht eine abwechslungsreiche nachhaltige Kost im frühen Stadium der Beikosteinführung die Akzeptanz für neuen, nachhaltige Nahrungsmittel?



Ein zunächst abgelehntes Gemüse wird nach wiederholtem Anbieten (7-8x) akzeptiert

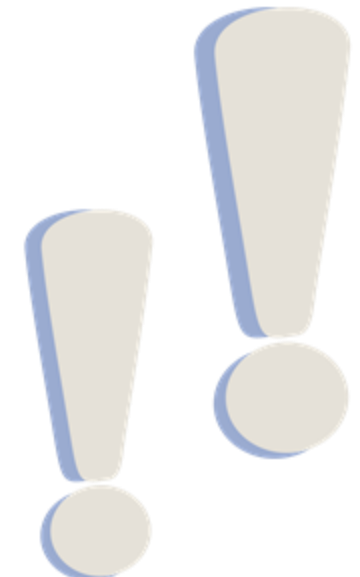


70% der Kleinkinder mögen und essen das zunächst abgelehnte Gemüse auch im späteren Kindesalter (6 Jahre) und als Erwachsene (18 Jahre)



Tipps gegen Picky Eating – Motivation statt Zwang

- Essen mit allen Sinnen genießen und darüber sprechen (Wie riecht, sieht, hört, schmeckt und fühlt sich ein LM an?)
- Vorleben, das Essen vor dem Kind begeistert verzehren → Mimik ist wichtig!
- „Safe food“ (=„Mag-LM“) am Esstisch hilft, drumherum immer eine Vielfalt an neuen Lebensmitteln anbieten.
- Lebensmittel vereinzelt in Schüsseln und Tellern präsentieren, denn oft lösen gemixte Lebensmittel eine Abneigung hervor.
- 🌈 Spielerische Herangehensweisen (z. B. Essens-Bingo, Farben entdecken, Nahrung mit allen Sinnen erleben, Regenbogen-buntes Essen) und verabschieden vom alten Glaubenssatz „Mit Essen spielt man nicht“
- 🛒 Einbindung beim Kochen und Einkaufen, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung fördern
- 🍴 Kleine Portionen zum Probieren anbieten, das Nein des Kindes diskussionslos akzeptieren
- 🍽️ Negatives Essverhalten nicht bewerten, „Neutraler Probierteller“ als Option
- ⏰ Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung. Zeit geben!
- 🌉 Brücken bauen: „Das ist ähnlich wie ..., nur mit einer anderen Füllung/Soße...“



Alles was wir nähren, pflegen, wächst immer!



Quelle: Edith Gätjen, 2024



**Kochkurse,
Genussbildung,
Partizipation**

Take-Home Message

- Kinder haben über 10 000 Geschmacksknospen und werden mit der Fähigkeit geboren, alles zu mögen! Sensorische, natürliche Vielfalt essenziell!
- Frühzeitiges und regelmäßiges Training der oro-motorischen und oro-sensorischen Fähigkeiten von Kindern und regelmässiges Essen
 - "Mindful Eating, achtsames Essverhalten, Atmen nicht vergessen!
 - Gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl
- Mit Maß und Ziel zur gesunden und nachhaltigen Ernährung
 - Mit Begeisterung, Erfolgserlebnissen, Vorbild sein
- Picky Eater brauchen *per se* keine Nährstoffsupplemente
 - durch bewusste, vielseitige Lebensmittel/Zubereitung (z.B. Fermentation/Darm) Nährstoffe gezielt ausgleichen
- Sensibilisierung & Förderung einer sinnhaften und nachhaltigen Esskultur
 - ✚ Kinder und Familie brauchen EUCH - Emotionen, Bedürfnisse, Erinnerungen
 - ✚ NÄHRENDES und emotionale wertvolle Bindung
 - ✚ gutes Essen mit gemeinsamer Zeit - MahlZEITEN
 - ✚ einen Rhythmus und seid Vorbild
 - ✚ Zuhören, Vorbild ❤️ einfach DA sein, Gemeinsam Lachen, Singen, Tanzen
- Ernährungspsychologisches Verständnis "Wieso essen wir was wir essen?"



!!!!Ernährung ist RATIONAL, Essen ist EMOTIONAL
→ Bewusster Umgang mit Sozialen Medien!!!



**Gesunde Kinder
für eine
starke Gesellschaft!**

Mit Kindern essen – Momente gelingender Beziehung Vielen Dank!





croomel

Nachhaltige Ernährungsbildung

- Gesunde, genussvolle und nachhaltige Ernährung von Anfang an – so geht's!
- Wissenschaftlich fundiert, verständlich erklärt & einfach für den Familienalltag
- Informations- und Beratungsangebot mit Videos, Live-Calls mit Ernährungsexperten, moderierter Austausch mit der Community, ...
- Messbare Verhaltens-Veränderung

Bei Fragen und Interesse:

 www.croomel.com

 info@croomel.com

croomel