

Von Hans-Ulrich Grimm sind bereits folgende Titel erschienen:

Echtes Essen. Der Anti-Aging-Kompass

Chemie im Essen

Die Suppe lügt

Über den Autor:

Dr. Hans-Ulrich Grimm ist Journalist, Autor zahlreicher Bestseller, darunter das erfolgreichste Buch moderner Nahrungsmittelkritik: *Die Suppe lügt*. Seine jahrelangen Recherchen in der Welt der industrialisierten Nahrungsmittel bewogen ihn, sämtliche Fertigerzeugnisse aus der Küche zu verbannen zugunsten frischer Ware von Märkten und Bauern. Seine Erkenntnis: Genuss und Gesundheit gehören zusammen. Hans-Ulrich Grimm lebt mit seiner Familie in Stuttgart und betreibt den Informationsdienst www.food-detektiv.de.

Hans-Ulrich Grimm

Gesundes Essen für unsere Kinder

Was schädlich ist für sie und
was ihnen guttut

DROEMER 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de**



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019
Droemer Taschenbuch
© 2019 Droemer Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic/Shutterstock.com
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH Leck
ISBN 978-3-426-30180-7

2 4 5 3 1

Am Sonnabend fraß sie sich durch
ein Stück Schokoladenkuchen,
eine Eiswaffel,
eine saure Gurke,
eine Scheibe Käse,
ein Stück Wurst,
einen Lolli,
ein Stück Früchtebrot,
ein Würstchen,
ein Törtchen
und ein Stück Melone.

An diesem Abend hatte sie Bauchschmerzen!

Eric Carle: Die kleine Raupe Nimmersatt

Inhalt

Einleitung 13

Kinder an die Macht: Warum nur sie wissen, was gut für sie ist 17

Kapitel 1, in dem der Junior der Chef ist, und die Erwachsenen müssen folgen

*Die Löwenbabys und auch das kleine Nashorn:
Alle Lebewesen wissen, was sie brauchen / Unser Kind
darf selbst entscheiden / Und bitte keine dummen
Ratschläge / Tröstlich: Auch Opa González hat
als Kind kein Gemüse gegessen / Bitte nicht stören!
Kind isst!*

Neue Aufgabe: Findet das versteckte Fast Food! 41

Kapitel 2, in dem wir eine moderne Hexenküche besuchen

*Realitätsschock: Von hier also kommt das Mittagessen
für unsere Kita / Klinisch rein: Zehn Gründe gegen
Babynahrung aus dem Gläschen / Bei Sebastian waren
mit 13 schon die Knochen kaputt / Vanille-Eis und
Wahrheit: Schluss mit den Geschmackstricksereien /
Aller Anfang ist Brei: Der Trend geht zum Selber-
machen*

**Wie wir verhindern, dass unsere Kinder
falsch programmiert werden 73**

**Kapitel 3, in dem ein Doktor versucht,
Kinder fürs Leben fit zu machen**

*Die ersten 1000 Tage oder: Wem gehört eigentlich
unser Kind? / Der Professor und seine vielen Sponso-
ren / Frühe Programmierung: Was macht die Nahrung
mit dem kleinen Organismus? / Seine eigenen Kinder
haben das Obst aus dem Garten quasi inhaliert*

**Richtig essen: Was die Abwehrkräfte
unserer Kinder stärkt 91**

**Kapitel 4, in dem Immunkämpfer trainieren,
um unser Kind zu beschützen**

*Hatschi: Warum sind eigentlich in der Kita alle
dauernd krank – und die Bauernkinder so gesund? /
Total verpeilt: Abwehrfeuer gegen unschuldige
Erdbeeren / Komm doch, Bazille: Meine Abwehr
macht dich platt! / Warum weniger Sauberkeit
gesünder sein kann*

Die geheimen Botschaften der Milch 115

Kapitel 5, in dem es um die Signale für den Nachwuchs geht

*Hässliche Pickel im Gesicht – was kann denn
die Milch dafür? / Verbotene Lüge: Die Werbung von
Nestlé und Hipp / Was hat die Kuh unserem Kind
zu sagen? / Als die Behörden einmal Kindermilch
verbieten wollten / Was macht das Kind schlank und
lustig? Milch frisch und fettig!*

**Der heiße Brei: Wer bestimmt,
was Kinder brauchen? 139**

**Kapitel 6, in dem ein Top-Lobbyist
seinen Namen geheim halten möchte**

*Wenn es um die Gesetze geht, sitzt der Mann von der
Vitaminindustrie mit am Tisch / Die Firma Hipp –
hurra! – hat den tollsten Professor unter Vertrag /
Ein bisschen verrückt: Seine Ratschläge für Mama
und Kind / Freche Freunde: Bestellter Jubel
aus dem Mamablog*

**Süß ist super – aber zu viel bringt das Kind
aus dem Konzept 167**

**Kapitel 7, in dem ein cooler Junge
eine kaputte Leber kriegt ganz ohne Schnaps**

*Die Leber wächst mit ihren Aufgaben – die neuesten
heißen: Smoothies und Quetschobst / Erregung im
Suchtzentrum: Was der Zucker im Gehirn so anstellt /
Red Bull und die Frage, warum Therese auf der
Tanzfläche tot umfiel / Lieber eine Orange als
O-Saft / Und zum Trinken: Wasser, pur*

Voll clever: Intelligenz braucht Nahrung 195

**Kapitel 8, in dem vieles zu Bruch geht und
Familien wieder Frieden finden**

*Kluge Kinder aufgepasst: Für jeden Punkt auf der
Ernährungs-Skala gibt's auch IQ-Punkte / Hyperak-
tiv und aggressiv: Wer Cola trinkt, trägt gern auch
Waffen / Welche E-Nummern auf den Geist gehen /
Lachs und Leinöl, sogar Hering: Was Kinder klug und
glücklich macht*

Frühe Prägung:

Was schon im Mutterleib wichtig ist 217

Kapitel 9, in dem ein Prachtkind gebaut wird –
und was es dafür braucht

*Spannende Tage und warum Warnhinweise ganz gut
wären: Vorsicht mit Süßstoff in der Schwangerschaft! /
Bausteine der Intelligenz: Wie das Gehirn wächst /
Ziemlich heftig: Was Cola im Mutterleib anstellt /
Echtes Essen, keine Chemie – nur das Beste
für unser Baby*

Ganz entspannt: Wege aus der Adrenalinfall 245

Kapitel 10, in dem Eltern zu Detektiven werden –
auf der Suche nach dem verborgenen Stress

*Der Stress im frühen Leben und seine späten Folgen /
Wie Stresshormone Erinnerungen auslöschen /
Fast Food so schlimm wie Misshandlung? / Ein Tag
in der Krippe ist für Einjährige anstrengender
als dem Papa sein Job / Das Kind bleibt cool –
mit Elternliebe und echtem Essen*

Die Wahrheit über Vitamine 267

Kapitel 11, in dem Kinder auf die Jagd gehen
nach den überflüssigen Vitaminen

*Nur wenig Vitamin D in der Muttermilch: Was hat
sich der liebe Gott bloß dabei gedacht? / Toll: Kalzium
und Vitamin im Fruchtzweig – aber Vorsicht: Zu viel
davon lässt das Kind verkalken / Wie Extra-Vitamine
die Körperabwehr stören und warum echte Äpfel
besser sind für unser Kind*

Essen nach Lust und Laune 295

**Kapitel 12, in dem Kinder die Sache
selbst in die Hand nehmen**

*Abenteuer Küche: Petersilie und Paprika weisen
den Weg zur Selbstbestimmung / Die Starköchin
als Anführerin einer Befreiungsbewegung /
Streit bei Tisch macht stark: Familien-Essen schützt
vor Cybermobbing / Warum Bio-Kinder gesünder sind*

Literatur 317

Register 344

Einleitung

Das erste Mal hörte ich von diesem relativ neuen Phänomen, über das mittlerweile auch die Medien berichten, auf einer Party. Die Gastgeberin erzählte von ihren Kindern und jenen »Kreidezähnen«, von denen schon 30 Prozent der Kinder betroffen seien.

Das hat mich natürlich sehr interessiert. Ich bin an diesem Abend früher nach Hause gegangen, habe mich an den Laptop gesetzt und über diese globale »Pandemie« recherchiert, die schon 878 Millionen Kinder erfasst haben soll.

Und ich habe dann sehr schnell gemerkt, dass es nicht nur um diese Kreidezähne geht, sondern darum, dass heute einiges schief läuft bei der Ernährung unserer Kinder.

Wenn damit alles okay ist, dann sehen wir Eltern das daran, dass wir nichts sehen, außer dass das Kind (meist) lustig ist und vergnügt und verträglich, dass es wächst und gedeiht. Essen und Trinken sind da die Basis für alles.

Die Zähne sind so etwas wie ein Frühwarnsystem, dass etwas nicht stimmt.

Wenn da zum Beispiel schwarze Flecken sind, wie bei Karies, dem prominentesten Problem im Mund, verursacht durch Zucker, der dann natürlich noch weitere Folgen hat, unsichtbare, tief drinnen im Körper. Oder wenn bei manchen Kindern nur noch braune Stummel bleiben – wie bei jenen fünfjährigen Zwillingmädchen, die ich vor einiger Zeit besucht hatte. Sie hatten immer Eistee getrunken und damit einen weitverbreiteten, aggressiven Zusatzstoff, der auch in Limo steckt, in Gummibärchen, im Mittagessen in der Kita – und der auch Aluminium ins Gehirn transportieren und so

zu Alzheimer und Hyperaktivität beitragen kann (siehe Kapitel 2).

Bei den Kreidezähnen, erzählte mir die Gastgeberin auf der Party, blieben alle bisherigen Erklärungsversuche unbefriedigend: hormonartige Stoffe aus Plastik, Krankheiten in der Schwangerschaft.

Vielleicht, so zeigten meine Recherchen und Gespräche mit Forschern, spielt auch ein Stoff mit, von dem die Kinder heute sehr viel kriegen: Vitamin D. Und das, obwohl die Natur sehr wenig vorgesehen hat, in der Muttermilch zum Beispiel, was aber heute als schwerer Fehler der Evolution gilt – weswegen alle Kinder Pillen schlucken müssen, zusätzliches Vitamin D, bis zu 40-mal so viel wie in der Muttermilch. Um die Knochen zu stärken, so die offizielle Begründung.

Doch bei manchen Kindern kann das zu schweren Schäden führen, sogar die zuständige deutsche Überwachungsbehörde warnt vor drohender Verkalkung (siehe Kapitel 11). Womöglich hat die Natur also doch recht. Denn um sich zu schützen, hat der Körper sogar ein ganz sensibles System installiert, das sofort Alarm schlägt, wenn Verkalkung droht, und alles eliminiert und ausschwemmt, was dazu beitragen kann. Das aber fehlt dann womöglich an anderer Stelle, zum Beispiel in den Zähnen.

Und nicht nur zu viel Vitamin D kann diesen Alarm auslösen, wie Wissenschaftler jüngst nachgewiesen haben. Auch der Zucker, jedenfalls indirekt. Und bestimmte Problemstoffe, die sich sogar in Babygläschen finden, wie Analysen für dieses Buch ergeben haben. Auch Zusatzstoffe, vor denen schon das *Deutsche Ärzteblatt* gewarnt hatte, etwa in der Cola, in Keksen von Bahlsen, den Pommes von McDonald's, in der beliebten Milupino Kindermilch und manchmal auch

im Kita-Mittagessen, wenn es von einem Konzern namens Apetito kommt (siehe Kapitel 2).

Viele Mechanismen, über die moderne Kindernahrung zu diesen Kreidezähnen führen kann. Bewiesen ist da noch nichts. Und sie müssen übrigens nicht in jedem Fall so schlimm sein, dass sie schon beim Kauen bröckeln. Die Gastgeberin auf der Party zum Beispiel hat mir erzählt, dass ihre Tochter zwar regelmäßig zum Zahnarzt muss, ansonsten aber nicht beeinträchtigt sei.

Vielleicht sind die Kreidezähne also eher ein Zeichen, ein Warnsignal, das uns zeigt, wie weit wir uns bei der Ernährung unserer Kinder von der Natur entfernt haben – oft mit sehr viel dramatischeren Folgen im späteren Leben.

Dieses Buch möchte dazu beitragen, dass die Kinder wieder zu ihrem Recht kommen, wir Eltern mehr auf ihre Bedürfnisse achten und uns nicht von irgendwelchen Experten oder gar Lobbygruppen beeinflussen lassen.

Das Kind hat ein sehr genaues Gespür dafür, was es braucht, wenn es dafür seine natürlichen Programme entwickeln kann. Wir Eltern müssen nur dafür sorgen, dass es nicht gestört wird. Und können ansonsten ganz entspannt bleiben.

Es gibt da natürlich einen »Trick«, wie ich von einer kleinen Frau gelernt haben, die vor fast 100 Jahren einen revolutionären Versuch gestartet hat: Kinder durften selbst entscheiden, was sie essen und trinken wollen.

Und was soll man sagen: Es ging ihnen prächtig. Sie waren pumperlgesund, hatten auch starke Knochen, und Kreidezähne hatten sie natürlich keine.

Kinder an die Macht: Warum nur sie wissen, was gut für sie ist

Kapitel 1, in dem der Junior der Chef ist, und die
Erwachsenen müssen folgen

*Die Löwenbabys und auch das kleine Nashorn:
Alle Lebewesen wissen, was sie brauchen / Unser Kind darf
selbst entscheiden / Und bitte keine dummen Ratschläge /
Tröstlich: Auch Opa González hat als Kind kein Gemüse
gegessen / Bitte nicht stören! Kind isst!*

Beim kleinen Abraham hat alles super geklappt. Und das, obwohl ihm niemand dabei geholfen hat. Oder besser: weil ihn keiner gestört hat. Er hat ganz einfach selbst ausgesucht, was er essen wollte. Haferflocken. Ananas. Und vieles andere. Milch hatte er am liebsten. Und er hat sich wunderbar entwickelt.

Unglaublich, aber wahr: Der kleine Abraham hat im zarten Alter von kaum einem Jahr genau gewusst, was das Richtige für ihn ist. Und bei den anderen Kindern war es genauso.

Das war vielleicht die größte Überraschung bei den Recherchen zu diesem Buch: dass Kinder offenbar ganz genau wissen, was gut für sie ist. Bei unseren eigenen Kindern hat uns diese Erkenntnis sehr geholfen: Schließlich lässt es sich

sehr entspannt genießen, wenn Eltern sicher sein können, dass das Kind genau das bekommt, was es braucht.

Viele Eltern aber sind der Verzweiflung nahe. Weil das Kind nicht das Richtige isst. Oder, noch schlimmer: weil es gar nichts essen mag. Internetforen sind voll von Elternrufen: »Hilfe, mein Kind isst nicht!« Manche dieser Eltern kommen in die Klinik oberhalb des bayerischen 70 000-Einwohner-Städtchens Landshut, schön gelegen zwischen einer Wohnsiedlung mit properen Einfamilienhäuschen, Wiesen und dem Waldrand: das Kinderkrankenhaus St. Marien.

Hier hat sich sogar ein ganzes Team auf solche Fälle spezialisiert. Zuständiger Oberarzt ist Harald Engelhardt. Er ist Kindergastroenterologe, also für den Verdauungstrakt zuständig. Er sieht sportlich aus, trägt einen tadellos gebügelten weißen Kittel, spricht mit sympathischem bayerischen Akzent.

»Die wichtigsten Dinge im Leben«, sagt Oberarzt Engelhardt, »funktionieren letztlich intuitiv und instinktiv. Und dazu gehört das Essen.« Sogar wenn die Kinder noch ganz klein sind, wie damals Abraham.

Und heutzutage? Anscheinend funktioniert plötzlich überhaupt nichts mehr intuitiv und instinktiv.

Mittlerweile reden viele rein: »Da kommen gute Ratschläge von den Schwiegereltern. Oder anderen Müttern. Auch vom Kinderarzt vielleicht.« Die ganzen Experten. Und nicht zu vergessen: die Werbung, etwa in den Elternzeitschriften.

Die Fütterstörung ist ein Symptom für den Umgang mit unseren Kindern. Da ist, in einem ganz existenziellen Bereich, ein Störfall aufgetreten: bei der Ernährung. Bisher hat alles ganz zwanglos geklappt, intuitiv und natürlich.

Eigentlich ist ja alles darauf angelegt, dass es klappt. Also:

eigentlich ein perfektes System, das auch dafür gesorgt hat, dass die Menschheit überlebt hat, über Jahrtausende.

Beim kleinen Abraham lief das darum alles ganz lässig. Bei ihm gab es auch keine Störelemente.

Das war sogar so vorgeschrieben, denn er war Teil einer Versuchsanordnung. Und: Er war dabei sozusagen der Chef. Dabei war er erst acht Monate alt. Und dennoch konnte er offenbar schon präzise Anweisungen geben.

Er bekam jeden Tag ein Tablett mit diversen Speisen vorge-setzt, und er konnte aussuchen, worauf er Lust hatte. Er musste nur auf ein Schälchen deuten, und schon erfüllte das Personal seinen Wunsch. Das war ausdrückliche Vorschrift in dieser Versuchsanordnung. Kein Erwachsener durfte den Kindern erklären, was sie sich aussuchen sollten: »Die Anweisung an die Krankenschwestern lautete, sie sollten ruhig sitzen, den Löffel in der Hand, und sich nicht bewegen«, berichtete die Studienleiterin.

Und, was soll man sagen: Es hat funktioniert. Abraham entwickelte sich völlig normal. Er hatte keinerlei Mangelerscheinungen, war weder zu dick noch zu dünn. Abraham ist ein Musterbeispiel, wie es ganz zwanglos funktionieren kann – wenn es ungestört läuft. Klingt sensationell, ist aber völlig logisch – wenn man den »Trick« kennt, auf den es ankommt. Die Tiere in der Natur beachten den sozusagen instinktiv.

In der Natur läuft ja auch alles ganz zwanglos. Das Löwenbaby bekommt genau das, was es benötigt. Der kleine Adler genauso. Sie werden optimal versorgt. Sie kriegen alle Nährstoffe, die sie brauchen. Was sie nicht kriegen: Allergien. Oder ADHS, das Zappelphilipp-Syndrom. Oder eine Wampe. Ein dicker Löwe, der einer Antilope nicht mehr hinterherkommt, oder ein Adler, der nicht abheben kann, wegen überhöhten

Startgewichts: undenkbar. Es gibt auch keine Fütterstörung im Tierreich.

Es gibt allerdings auch keine Experten, die dem Vater Eisbär weismachen wollen, dass sein Sohn Blattsalat oder Spinat essen soll. Oder der Löwenmama, dass sie ganz schnell aufhören soll, dem Kleinen lecker Löwenmilch von Mamas Zitzen zu geben, weil es Zeit sei für ein Gläschen »Zartes Antilopenragout an Bio-Steppengras«. Vermutlich würde das Löwenbaby auch brüllen und die Annahme verweigern.

Wahrscheinlich ist es das, was den Störfall ausgelöst hat: dass die Nahrung für die kleinen Menschenkinder nicht mehr natürlich, nicht mehr artgerecht ist. Was die Störung noch verstärkt: Wenn nun Experten kommen und den Eltern klar machen wollen, dass diese Nahrung das Allerbeste sei fürs Kind.

Dabei sind ihre Ratschläge oft wenig fundiert oder gar von fremden Interessen geleitet. Die Professoren haben ja heute ihre Sponsoren, die Babynahrungshersteller wie die Firma Hipp zum Beispiel (siehe Kapitel 6).

Bisher vertrauen viele Eltern merkwürdigerweise nicht ihrem eigenen Kind, sondern fremden Einflüsterungen von außen, von solchen Experten, und fast mehr noch den mit ihnen befreundeten Babynahrungskonzernen und deren Werbeversprechen, in denen es um eine blühende Zukunft der Kinder geht.

Das ist überraschend. Denn ansonsten sind moderne Eltern ja eher skeptisch und vertrauen niemandem so schnell.

Wenn es aber um die Zukunft ihrer Kinder geht und um deren Ernährung, ist ihr Vertrauen in die Konzerne ungebrochen. Zu einem Brei-Giganten wie Hipp etwa.

Ein verhängnisvolles Vertrauen. Denn gerade die Baby-

gläschen, bisher der Inbegriff des Vertrauenswürdigen, zeigen sich nun als bislang völlig unterschätztes Problemnahrungsmittel. Denn gerade das, was bisher die Basis des Vertrauens war, die supersterile Sauberkeit, die absolute Freiheit von Schadstoffen, entpuppt sich jetzt, wie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, als das zentrale Problem fürs kindliche Immunsystem. So steht das Gläschen plötzlich unter Verdacht: Fördert es Allergien? Macht es die Kinder anfälliger für Krankheiten? (Siehe Kapitel 2.)

Oder die Vitamine: Viele Eltern vertrauen darauf, Extravitamine seien besonders gesund fürs Kind – doch auch da wachsen die Zweifel, denn sie behindern die Selbstheilungskräfte des Kindes (siehe Kapitel 11).

Selbst die hippen Smoothies oder modernen Quetschbeutel aus Plastik, bei denen ein Obstbrei wie Senf ausgequetscht wird, gelten als Zuckerbomben, die mit echten Früchten nicht mehr viel zu tun haben und zu ganz merkwürdigen Krankheiten führen, die es bei Kindern bisher nicht gab (siehe Kapitel 8).

Womöglich haben die Kinder auch einen eingebauten Sensor, der Alarm schlägt, wenn das Angebot nicht artgerecht ist. Alle Babys mögen zum Beispiel lieber Muttermilch als die Milch aus dem Fläschchen (siehe Kapitel 5). Und wenn sie den Brei aus den Gläschen brüsk zurückweisen, kann das, im Lichte der neuen Erkenntnisse, auch ganz vernünftig sein.

Wahrscheinlich wäre es besser, wir würden eher auf unsere Kinder vertrauen und nicht auf die fremden Einflüsterungen von außen. Denn unsere Kinder wissen offenbar überraschend genau, was gut für sie ist. Und sie können instinktiv das Richtige auswählen.

Was aber ist das Richtige?

Das kommt ganz aufs Kind an, das ist bei jedem anders. Die Kinder sind ja völlig verschieden. Deshalb hat der kleine Abraham ganz andere Lebensmittel ausgewählt als Donald oder Earl, die ebenfalls an dem Versuch teilgenommen hatten, der zum Klassiker geworden ist. Das war auch so eine überraschende Erkenntnis damals: Weil die Kinder so verschieden sind, sind allgemeine Empfehlungen oder gar der Einheitsbrei für alle völliger Unsinn.

Dabei fand das epochale Experiment, bei dem Kinder wie der kleine Abraham die Hauptrolle spielten, vor einem Dreivierteljahrhundert statt, initiiert und gestaltet von einer Kinderärztin namens Clara Davis. Über die Ergebnisse berichtete sie in einem Vortrag, der zu einem der am meisten zitierten in der Fachwelt werden sollte.

Das war damals natürlich noch nicht abzusehen, als die zierliche Frau auf die Bühne stieg. Clara Davis kam aus dem kleinen Ort Winnetka, 35 Kilometer nördlich von Chicago, und diesen Vortrag, mit dem sie weltberühmt wurde, hielt sie in Kanada: am 21. Juni 1939 im Windsor Hotel in der kanadischen Stadt Montreal, beim 70. Jahrestreffen der kanadischen Ärztevereinigung (*Canadian Medical Association*, kurz CMA). Die Kernthese: Lasst die Kinder einfach selber machen.

Auch damals herrschte bei vielen Eltern tiefe Verunsicherung. Auch damals kamen 50 bis 90 Prozent der Patienten zu Kinderärzten und fragten, was sie tun sollten, wenn die Kinder nichts essen. Auch damals war das Thema Ernährung ein »Schlachtfeld«, wie der kanadische Journalist Stephen Strauss in der Zeitschrift der kanadischen Ärztevereinigung im nächsten Jahrhundert schrieb, in einem Artikel mit dem Titel: »Clara Davis und die Weisheit, die Kinder ihr Essen selbst aussuchen zu lassen«.

Die Ärzte, schreibt Strauss, waren damals »bewaffnet« mit zunehmenden Erkenntnissen aus dem neu aufkommenden Bereich der Ernährung, und so begannen sie, »mit buchhalterischer Präzision vorzuschreiben, was, wann und wie viel ein Kind essen sollte, um gesund zu sein«.

Das ist auch heute nicht anders. So soll das Kind Brei essen. Ab etwa vier Monaten, so lautet die Vorschrift. Auch wenn das Kind gar keine Lust hat, weil es genau spürt, dass es gar nicht gut ist für sein Immunsystem, so früh aufzuhören mit der Milch von Mama (siehe Kapitel 4). Und weil es auch in der Kunst des Kauens noch gar nicht so weit ist, es ist ja noch am Saugen.

Besser ist natürlich, wenn wir Eltern uns nach unserem Kind und seinen Bedürfnissen richten, und nicht nach irgendwelchen Vorschriften. Vorschrift ist auch, dass das Kind Gemüse isst. Dabei will das Kind gar kein Gemüse, das weiß sogar Mathilde Kersting, Professorin am Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. »Die meisten Kinder mögen Gemüse nicht, das ist ganz normal.«

Hilft ihnen aber nichts! Das Gemüse muss, streng nach Vorschrift, rein ins Kind, auf Teufel komm raus. Auch wenn das nichts bringt, außer einer anhaltenden Abneigung gegen Gemüse.

Der Vater des spanischen Kinderarztes Carlos González zum Beispiel ist über 80 Jahre alt – und hat in seinem ganzen Leben noch nie gekochtes Gemüse gegessen. Als er eine Zeit lang berufsbedingt in Hotels leben musste, erzählte er der jeweiligen Köchin, er habe ein Magengeschwür und sein Arzt habe ihm verboten, Gemüse zu essen. Da ließen sie ihn in Ruhe und kochten ihm ein Rührei.

Woher die Abscheu?, fragte Sohn Carlos seinen Vater. Und

der sagte: »Weil sie mich zwingen wollten. Meine Mutter legte mir Gemüse auf, und je mehr ich sagte, dass ich es nicht wollte, desto mehr Druck übte sie aus. Das ging so weit, dass ich zur Strafe ohne Abendessen ins Bett musste.«

Und so ist das heute noch. Mit allen Tricks werden die Kinder überlistet, da wird geschnitzt und gebastelt, im Internet sind die Kunststücke zu bewundern: Auberginen-Pinguine und Möhren-Rennwagen, Gurken-Drachen oder Paprika-Häschen. Alberner geht's nicht.

Manchmal geht es auch zu wie bei der Pferde-Dressur. Nur dass beim Kind das Zuckerchen in Gestalt von Ketchup kommt. Damit wird das Gemüse versüßt. Ein super Trick: »Man nennt diese Methode Flavour-Flavour-Learning«, sagt stolz ein Mann namens Thomas Ellrott. Später mögen die Kinder das Gemüse dann auch ohne Klecks. Wenn die Dressur funktioniert hat.

Wenn nicht, dann mögen die Kinder später lieber den süßen Ketchup.

Privatdozent Dr. Thomas Ellrott, der Mann mit solch irren Ideen, ist einer von den ganz Wichtigen. Als Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie in Göttingen wird er häufig von den Medien befragt. Ellrott ist Schüler und Nachfolger des legendären Professors Volker Pudiel. Der war ein ganz Großer in der deutschen Ernährungsberaterszene, zeitweilig Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der einflussreichen Fachgesellschaft, und ein großer Freund des Zuckers und der Süßigkeiten. So verkündete er einmal bei einem Kongress in Freiburg, der »mit freundlicher Unterstützung des Lebensmittelchemischen Institutes des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie« veranstaltet wurde, es gebe »überhaupt keinen Hinweis, dass der Verzehr

süßer Nahrungsmittel mit dem Übergewicht in Beziehung steht«.

Pudels Kernsatz aber war der von den Gummibärchen: »Wenn man sich nur von Gummibärchen ernähren will – *no problem*.« Oder, Variante vom Kernsatz: »Wer abnehmen will, kann so viel Gummibärchen essen, wie er will.« Das ist zwar hanebüchener Unsinn und war zu gar keiner Zeit wissenschaftlich haltbar, aber die Medien waren begeistert: »Wie süß!«, titelte damals zum Beispiel das Magazin der *Süddeutschen Zeitung*: »Die Sensation: Zucker macht nicht mehr dick.«

So ist das mit den Medien und ihren Gesprächspartnern. Der Wahrheitsfindung dienen solche Experten nicht unbedingt. Und dem Kindeswohl erst recht nicht.

Die Illustrierte *Stern* hat zusammen mit ihren Schwesterblättern *Eltern family*, *Brigitte* und *Nido*, der Zeitschrift für die modernen, coolen Eltern, eine Aktion für Gemüse unterstützt. Weil Kinder das nicht mögen, muss man es bekanntlich ins Kind hineinzwingen, mit aller Macht. Die Macht heißt in diesem Fall: Maggi. Maggi war der Partner von *Stern* und den anderen Blättern.

»So schmeckt Gemüse auch Kindern.« So stand es da, in *Nido*, auf einem stilisierten gelben Kochtopf, und auf dem Deckel: das Maggi-Logo. Im Internet führt ein Link dann gleich ins Maggi Kochstudio und damit in den ganzen Maggi-Kosmos. Das ist natürlich sehr die Frage, ob Fast Food, Fertigmkost von Maggi, mit Chemie, künstlichen Zutaten und dem typischen Industriegeschmack, wirklich so gut ist fürs Kind. Die Antwort: eher nicht.

Ganz ähnlich ist das bei dem Gemüse aus dem Gläschen. Obwohl Mareile, 31, aus Stuttgart in der Zeitschrift *Eltern* sagt: »Mit Gläschen fühle ich mich auf der sicheren Seite.«

Denn: »Mein Gemüse vom Markt ist sicher nicht so kontrolliert und schonend gegart wie der gekaufte Brei im Gläschen.« Und von ihrem Kinderarzt wurde sie darin bestätigt: »Frischgemüse«, sagte er laut *Eltern*, »kann da nicht mithalten.«

So sehen das auch andere Kinderärzte. Der Körper des Kindes aber sieht das, wie sich jetzt herausstellt, ganz anders. Aber auch bei der sogenannten Qualitätspresse ist nicht das Kind der König, sondern der Anzeigenkunde.

Wenn das Kind der König wäre, wäre das natürlich besser. Dann müsste sich das Kind nicht solch fremden Mächten fügen. Oder den wechselnden Moden der Ernährungsratgeber.

Die Ernährungsexperten wissen leider auch nicht so genau, was ein Kind eigentlich braucht. Sie haben zwar ihre Wissenschaften, aber der Erkenntnisstand entwickelt sich nur nach und nach weiter. Das aktuelle Wissen, sagen Wissenschaftler, ist ja immer nur der jeweilige Stand des Irrtums. Das Baby aber muss ja heute schon gefüttert werden. Und so empfehlen die Experten eben auf der Basis des aktuellen Stands des Irrtums.

Wenn die aktuellen Irrtümer entlarvt sind, werden die Empfehlungen einfach ersetzt – durch neue Irrtümer. Oder durch die Vorlieben der Expertinnen und Experten. Oder die mächtigste Mode. Wie bei der Sache mit dem Fett. Fett gilt ja seit Langem als böse. Das ist das Dogma. Deswegen sollen auch Kinder fettarme Milch trinken und fettarmes Fleisch essen. So steht es in den Büchern und Zeitschriften, im Internet.

Dabei ist das Quatsch. Völlig unbegründet. Jedenfalls hat es nichts gebracht. Nichts für die Gesundheit. Nichts fürs Gewicht. Überhaupt keine Vorteile, eigentlich eher Nachteile. »Es gibt keine einzige Untersuchung, die einen langfristigen

Nutzen einer fettarmen Diät belegt«, sagt Professor Walter Willett, der einflussreichste Ernährungsforscher der Welt, der an der legendären Harvard-Universität in Boston lehrt. Es könnte sogar sein, dass die Empfehlungen die Leute erst recht dick gemacht haben, meint *Science*-Autor Gary Taubes: »Der Grund für die sich ausbreitende Epidemie des Übergewichts könnte sein, dass die Leute weniger Fett essen und mehr Kohlenhydrate.«

»Haben wir die falschen Ernährungsratschläge gegeben?«, fragten sich britische Übergewichtsforscher schon im Jahr 2013.

Wenn aber die Ratschläge den Menschen offenbar mehr geschadet als genutzt haben, dann sind jene besser gefahren, die sich nicht an die Empfehlungen gehalten haben: »Womöglich machen permanente Ratschläge, sich gesünder zu ernähren, die Menschen nicht gesünder, sondern kränker«, sagt der Epidemiologe Paul Marantz vom Albert Einstein College of Medicine in New York. »Viele Empfehlungen zur Gesundheitsvorsorge und gesunden Ernährung sind nicht wissenschaftlich fundiert«, kritisiert er. »Solange man keine Beweise hat, dass etwas schädlich oder nützlich ist, besteht der beste Ernährungsratschlag darin, keine Ernährungsratschläge zu befolgen.«

Glücklicherweise haben die Kinder da offenbar eine eingebaute Abwehrhaltung.

Gegen Vollkornbrot, zum Beispiel. Vollkornbrot ist Teil eines seltsamen nationalen Sonderwegs in Deutschland, wo schon Kleinkinder Vollkornbrot essen sollen. Tun sie aber nicht.

»Tatsächlich ernähren sich die meisten Kinder nicht entsprechend den Empfehlungen«, tadelte zum Beispiel das

Magazin *Geo* in einem Sonderheft. So würden »Vollkornprodukte zu selten konsumiert«.

In Deutschland gibt es unter den Experten eine rätselhafte Vorliebe für den harten Kanten Brot. Schon zum Frühstück: Vollkornbrot mit Frischkäse und Gurkenscheiben. Gern auch lustig belegt, dass es wie eine Eule aussieht.

Die Vorliebe der deutschen Ernährungsberaterkaste fürs Vollkornbrot: Es entspricht einem deutschen Sonderweg, der in dunkelbraunsten Zeiten begann. Der Vollkornwahn stammt aus der Nazi-Zeit. Damals wurde sogar eigens ein »Reichsvollkornbrotausschuss« installiert, im Jahre 1939. Der Reichsgesundheitsführer Leonardo Conti erklärte: »Der Kampf um das Vollkornbrot ist ein Kampf für die Volksgesundheit.«

Hitler ging, das Vollkornbrot blieb. Sogar im 21. Jahrhundert.

Für Erwachsene mag das okay sein, viele essen ja auch gern Vollkornbrot. Das Kind aber ist davon nicht so begeistert. Sogar wenn die Mutter stillt und Vollkorn isst, kann das Kind Blähungen bekommen. Im Internet gibt's dazu viele Leidensberichte. »Isasmom79« ging es so: »Als ich dann gestillt habe, hat Isa oft Blähungen gehabt; meine Hebi meinte damals, ich soll mal das Vollkorn weglassen. Und die Blähungen waren weg.«

Dann aber hat sie doch versucht, ihr Töchterlein vorschriftsgemäß zu befüttern. »Vor ein paar Tagen hab ich ihr dann doch mal bissle Dinkelvollkornbrot gegeben, war nicht mehr wie ein Bissen, trotzdem hat sies danach fast zerrissen! Also wie gewöhne ich sie an Vollkorn, wenn sie davon solche Schmerzen bekommt???»

Soll das Kind unter Schmerzen essen? Wenn das Kind König wäre, würde das Vollkornbrot sofort auf den Müllhaufen der

Geschichte wandern. Damit der deutsche Sonderweg ein Ende findet. Und gesünder fürs Kind wäre es womöglich auch.

Anderswo stößt das braune Backwerk eher auf Skepsis, ja Widerstand. Die *Neue Zürcher Zeitung* aus der neutralen Schweiz warnt sogar vor Spätschäden: Vollkorn enthält einen Stoff namens Phytat, und Phytat kann die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen oder Zink im Körper blockieren.

»Manche Experten sehen deshalb einen erhöhten Phytatkonsum, der vor allem bei einer vollkornreichen Ernährung vorliegt, zumindest als eine der Ursachen für den bei vielen Frauen, aber auch bei Kindern beobachteten Eisenmangel.«

Unter anderem deshalb rät das britische Gesundheitsministerium da eher zur Mäßigung: »Verwenden Sie nicht nur Vollkornprodukte, bevor Ihr Kind fünf Jahre alt ist.« Begründung: Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt wie Vollkornbrot und Pasta, brauner Reis und auf Kleie basierende Frühstückszerealien »können kleine Bäuchlein so ausfüllen, dass wenig Platz bleibt für andere Nahrungsmittel. Das bedeutet, dass Ihr Kind satt wird, bevor es die nötigen Kalorien aufgenommen hat, die es braucht.«

Womöglich sind die Kleinen also ganz vernünftig, wenn sie hier die Aufnahme verweigern. Und die Eltern, wenn sie die Schmerzen beim Kind ernst nehmen. Und überhaupt: die Bedürfnisse des Kindes ernst nehmen. Zum Beispiel bei der Frage, wann es Zeit ist für den Brei.

Da gibt es natürlich auch wieder einen Interessenkonflikt: Auf der einen Seite die Bedürfnisse von unserem Baby und auf der anderen die der Babynahrungsindustrie. Die Gläschenkonzerne möchten möglichst früh ans Kind. Ein Kind an der Mutterbrust bringt ja keinen Gewinn. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, das Kind mindestens sechs

Monate lang zu stillen, mittlerweile haben sich viele Experten auf vier runterhandeln lassen.

Dabei wäre es besser, das Kind länger zu stillen: jedenfalls fürs Kind und auf lange Sicht. Je länger das Kind die Brust bekommt, desto mehr Obst und Gemüse isst es später. Das kam bei einer Studie des französischen Zentrums für epidemiologische Forschung und Volksgesundheit heraus, die 2013 im *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht wurde.

Der spanische Arzt Carlos González («Mein Kind will nicht essen») plädiert deshalb dafür, das Kind so lange zu stillen, wie es will. Er berichtet von Patienten, wie etwa die Mutter Maribel mit einem sechsmonatigen Baby, die »der Verzweiflung nahe« war. »Als es fünf Monate alt war, riet mir der Kinderarzt, neue Nahrungsmittel einzuführen: glutenfreies Getreide, Obstbrei etc. Meine Tochter weigert sich entschlossen, den Obstbrei zu essen. Obwohl ich es jeden Tag versuche, gelingt es mir nicht, ihr auch nur einen Teelöffel Obstbrei einzuflößen. Der Versuch endet fast immer mit Tränen.«

Dr. González stellt sich auf die Seite des Kindes, verweist darauf, dass Anfang des 20. Jahrhunderts in Spanien die Kinder in der Regel zwölf Monate lang gestillt wurden. Breiverweigerer habe es damals nicht gegeben. Erst als die Stillzeit verkürzt wurde, opponierten die Kinder – weil sie (noch) keinen Brei wollten, sondern viel lieber weiter an der Brust nuckeln. »Ihr Kind weiß, was es braucht«, sagt González. »Wir Erwachsenen essen auch genug, ohne dass uns jemand dazu auffordern muss.«

Für Ängstliche, die sich gern an die offiziellen Vorgaben halten, hat González aufgelistet, dass selbst nach den geltenden Bedarfsmengen die Muttermilch völlig ausreiche, sogar bei einem Baby im Alter zwischen neun und zwölf Monaten.

Ohnehin sind die Empfehlungen dazu, wie viel ein Baby benötigt, meist zu hoch. Sie beruhen beispielsweise auf Durchschnittsmengen, die Kinder essen. Dann wird noch ein Sicherheitszuschlag draufgeschlagen – was natürlich automatisch über dem tatsächlichen Bedarf liegt. Zumal viele Richtwerte gar von Kranken stammen und zeigen, wie viel sie brauchen, um wieder gesund zu werden. Das kann natürlich erst recht kein Maßstab sein für kerngesunde Babys.

Besser also, der Maßstab ist das Baby selbst. Nicht irgendein Durchschnittsbaby. Unser Baby. Das ist ja schließlich einzigartig. Also: Das Baby soll selbst entscheiden. Wann es, zum Beispiel, genug hat von Mamas Brust.

Mittlerweile gibt es immer mehr Menschen, die auf die Bedürfnisse des Kindes vertrauen. Es gibt sogar eine ganze Bewegung: *Baby-led Weaning* («Vom Säugling gesteuerte Entwöhnung»). Das Kind soll selbst entscheiden, wann es normales Essen essen will. Der Trend kommt aus Großbritannien, die Methode wurde entwickelt von der Hebamme und Stillberaterin Gill Rapley, einer Mutter von drei erwachsenen Kindern, die in der britischen Grafschaft Kent lebt.

Das Prinzip: Mit einem halben Jahr kriegt das Kind die gleichen Lebensmittel angeboten wie die Eltern, in kindgerechten Häppchen. Denn, so sagt Hebamme Gill: »Alle gesunden Babys können ab dem vollendeten sechsten Monat anfangen, selbst zu essen. Man muss ihnen nur die Gelegenheit dazu geben.« Ganz wichtig: »Das Baby bestimmt den Rhythmus.« Und natürlich kann es weiter die Brust kriegen. Das Prinzip: »Das Tempo gibt Ihr Baby an.«

Für die Kinder scheint das Vorteile zu haben – zum Beispiel für ihre Figur. Die Psychologieprofessorinnen Ellen Townsend und Nicola J. Pitchford von der Universität im englischen

Nottingham hatten in einer 2012 veröffentlichten Studie festgestellt, dass Kinder, die früh selbst entscheiden dürfen, was sie essen mögen, später seltener zu Übergewicht und ungesundem Ernährungsverhalten neigen. Jedenfalls war das unter den 155 Testkindern im Alter von eineinhalb bis über sechs Jahren so.

Die Erkenntnis auch hier: »Das Baby weiß es am besten.«

Die Beraterbranche ist da natürlich skeptisch. Sie haben sich ja viel Mühe gegeben, um zu berechnen, was ein Kind braucht. Wenn jetzt schon Babys entscheiden, was gut für sie ist! Die können ja noch nicht mal rechnen! Woher sollen die denn wissen, wie hoch ihr Nährstoffbedarf ist! Jod! Oder Zink! Eisen!

Das Kind könne womöglich zu wenig Nährstoffe abbekommen, monieren die Marktführer auf diesem Feld, die Expertinnen vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE). Kalzium, Magnesium. Auch »vergleichende Studien zum Versorgungsstatus von Eisen oder anderen möglicherweise kritischen Nährstoffen« lägen nicht vor, »wie Jod oder Zink«, bemängeln sie in der *Monatsschrift Kinderheilkunde*. Also: Da fehlt ganz einfach »ein durchkalkuliertes Konzept«. Und damit »der Nachweis der Sicherheit«.

Nun ist es in der Natur häufig so, dass der Nachwuchs ohne durchkalkuliertes Konzept ernährt wird. Auch bei Löwenkindern, Adlerjungen, kleinen Bären.

Allerdings beherzigen deren Mütter und Väter auch das, was die Expertinnen vom Dortmunder FKE fordern: »Eine wesentliche Voraussetzung für Beikost ›nach Bedarf‹ ist, dass dem Baby tatsächlich ›gesunde‹ und altersgerechte Speisen angeboten werden.«

Das stimmt allerdings. Das ist der »Trick«, darauf hatte schon Clara Davis gepocht, die kühne Kinderärztin, die so

sehr auf die eingebaute Weisheit bei den Kleinen vertraut hatte. Sie können natürlich nur eine passende Wahl treffen, wenn sie auch ein artgerechtes Angebot erhalten.

Damals durften die Kinder aus insgesamt 34 Nahrungsmitteln wählen. Neben dem kleinen Abraham, der acht Monate alt war, nahmen Earl und Donald teil, neun und siebeneinhalb Monate. Das Experiment fand statt im Jahr 1926 am Mount Sinai Hospital in Cleveland, Ohio, und erstreckte sich über mehrere Monate. Die ersten Resultate veröffentlichte Davis im Oktober 1928 im *American Journal of Diseases of Children* unter dem Titel: »Self Selection of Diet by newly weaned Infants. An Experimental Study« (»Eigenständige Nahrungsauswahl bei frisch entwöhnten Kindern. Eine experimentelle Untersuchung«).

Den Kindern wurde eine breite Auswahl von Nahrungsmitteln angeboten, teils roh, teils gekocht, jeweils in einer separaten Schüssel, präsentiert auf einem Tablett:

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| – Ananas | – Kartoffel | – Knochenmark |
| – Apfel | – Salat | – Gelatine |
| – Banane | – Haferflocken | – Huhn |
| – Orangensaft | – Weizen | – Kalbsbries |
| – Pfirsich | – Maismehl | – Hirn |
| – Tomate | – Gerste | – Leber |
| – Rote Rübe | – Roggen- | – Niere |
| – Karotte | Knäckebrot | – Fisch |
| – Erbsen | – Milch | (Schellfisch) |
| – Mairübe | – Sauermilch | – außerdem |
| – Blumenkohl | – Eier | Wasser und |
| – Weißkohl | – Rindfleisch | Meersalz |
| – Spinat | – Lammfleisch | |

Das Spektakuläre an den Versuchen: Die Kinder durften nicht beeinflusst werden. Sie mussten sich allein nach ihren eigenen Bedürfnissen entscheiden. Wie das geht, dafür hatten sie nicht einmal ein Vorbild: Earl hatte noch nie einen Erwachsenen essen gesehen.

»Die Anweisung an die Krankenschwestern lautete«, so Clara Davis, »sie sollten sich ruhig hinsetzen, Löffel in der Hand und keine Bewegung machen. Wenn, und nur wenn das Kind nach einem Tellerchen greift oder darauf zeigt, sollte sie einen Löffel davon nehmen und, wenn es seinen Mund geöffnet hat, ihn reinschieben. Sie sollte nicht kommentieren, was das Kind genommen hatte oder nicht genommen hatte, sollte nicht auf etwas zeigen oder auf andere Weise seine Aufmerksamkeit auf irgendein Nahrungsmittel lenken. Oder ihm etwas verweigern, auf das es gezeigt hatte. Es sollte mit seinen Fingern essen oder auf sonst irgendeine Art, die es konnte, ohne dass sein Verhalten in irgendeiner Weise zu kommentieren oder zu korrigieren sei. Das Tablett sollte weggenommen werden, wenn es definitiv zu essen aufgehört hatte, was üblicherweise nach 20 bis 25 Minuten der Fall war.«

Natürlich hat Earl erst mal die ganze Hand in die Schale gesteckt. Nach drei Tagen hatte er begriffen, dass er hier eine Servierkraft hatte, er zeigte nur auf seine Wahl und blickte auffordernd zu ihr. Nach drei Monaten nahm er die Sachen selbst in die Hand.

Abraham fütterte sich gleich selbst, mit Ausnahme des Trinkglases, bei dem ihm die Schwester half, es zu halten. Er steckte gleich mal sein ganzes Gesicht ins Essen, um davon zu nehmen. Laut Protokoll »mit mäßigem Erfolg«. Dann nahm er die ganze Schale und versuchte, daraus zu essen, »mit

unwesentlich besserem Erfolg«. Dann schließlich nahm er die Finger, »mit promptem Erfolg«.

Erstaunlich: Die Kinder versorgten sich völlig angemessen mit Energie und Nährstoffen. Sie nahmen etwa 1500 Kalorien am Tag zu sich. Ansonsten aber unterschieden sich die Vorlieben deutlich. Es gab Kinder, die vier Bananen nacheinander verdrückten, oder sieben Eier. Einen dreijährigen Jungen filmte Davis, wie er abends ein Pfund Lammfleisch verschlang.

Abraham trank gern Milch, Rohmilch, 31 Prozent seiner Kalorien in den ersten sechs Monaten des Experiments bezog er daraus. An zweiter Stelle lag Obst, mit 28,6 Prozent: Bananen, Äpfel, Orangen, Tomaten, Ananas, Pfirsich. Schließlich Haferflocken und dann Eier. Vom Gemüse, der bekanntesten Problemnahrungsmittelgruppe bei Kindern, nahm er 5,7 Prozent, eine überraschende Neigung aber hatte er zu Innereien. Hirn, Kalbsbries, Leber, Nieren. Sie lieferten 5 Prozent seiner Kalorien.

Das war das Auffällige: Jedes Kind hatte seine ganz eigene Diät, sie unterschied sich von der der anderen Kinder, änderte sich aber auch im Lauf der Zeit. Die Favoriten unterschieden sich: Auch bei Earl stand Milch an erster Stelle mit 54 Prozent der Kalorien. Donalds Favorit hingegen war Obst. Anteil: 50,3 Prozent. Danach Milch mit 26,2 Prozent. Abraham hatte nach sechs Monaten dann genug von der vielen Milch, setzte Obst an die erste Stelle.

Für Ernährungsexperten mit ihren Standardempfehlungen geht so etwas natürlich gar nicht. »Die Kombinationen von Speisen, die die Kinder zu sich nahmen«, sagte Studienleiterin Davis, »waren der Albtraum jedes Ernährungswissenschaftlers.«

Was aussah wie ein ernährungswissenschaftliches Chaos, stellte sich bei näherer Betrachtung allerdings als sinnvolles Konzept heraus: Die Mengen an Protein, Kohlenhydraten und Fett lagen im Rahmen der üblichen Werte.

Da staunte selbst die Versuchsleiterin Davis: »Ein solch erfolgreiches Jonglieren und Balancieren mit den mehr als 30 unterschiedlichen Nährstoffen, die in unterschiedlichen Mengen und Mischungsverhältnissen in den jeweiligen Lebensmitteln vorhanden sind, aus denen sie wählen mussten, deutet zwingend auf die Existenz eines angeborenen, automatischen Mechanismus hin, der die angemessene Versorgung gewährleistet.«

Und die Kinder wussten es instinktiv sogar besser als die Ärzte mit ihren Empfehlungen: So nahmen sie allesamt viel mehr Früchte, Fleisch, Eier und Fett zu sich, als damals empfohlen wurde. Und weniger Getreide sowie Milchprodukte – ganz anders, als es die offizielle Lehre der Ernährungswissenschaft und ihrer sogenannten »Ernährungspyramide« mit den jeweils vorgeschriebenen Mengen vorsieht.

Und wie hielten sie's mit Gemüse? Wie alle Kinder. Ein Mädchen aß während des Experiments innerhalb von drei Jahren nur etwas mehr als ein Kilo Gemüse. Spinat wurde von fast allen Kindern verschmäht, ebenso Kohl und Kopfsalat.

Doch den Kindern ging's super. Die Nahrungswahl war optimal für Wachstum, Gewichts- und Knochenentwicklung, Muskulatur, Vitalität und Wohlbefinden. Die Kinder waren weder zu dick noch zu dünn, Muskeln, Knochen, alles in Ordnung. Sogar die Kinder, die zuvor an der gefürchteten Knochenschwäche Rachitis gelitten hatten, waren nach Abschluss des Experiments absolut gesund.

Und das ganz ohne Pillen mit Vitamin D, die heute üblich

sind – samt unerwünschter Nebenwirkungen in vielen Fällen (siehe Kapitel 11).

Die Kinder wählten instinktiv das, was für sie gesund war, und sie glichen sogar automatisch Defizite aus. Ein Kind mit wenig Magensäure aß vorzugsweise Saures, eines mit Rachitis nahm sogar freiwillig Lebertran – jedenfalls so lange, bis die Krankheit abklang.

Clara Davis schloss daraus, dass »normierte Diäten kaum eine optimale Ernährung sind«. Das war eine der wichtigsten Erkenntnisse aus ihren Untersuchungen: Die Kinder sind verschieden. Und deswegen haben sie verschiedene Vorlieben.

Und die Vorlieben deuten darauf hin, dass sie ganz bestimmte Bedürfnisse haben – physiologische Bedürfnisse. Weil ihr Körper etwas ganz Bestimmtes braucht, ganz individuell, etwas ganz anderes als das Kind im Babybettchen nebenan. Weil die Menschen verschieden sind, haben sie für ihre unterschiedlichen Vorlieben auch unterschiedliche Verdauungsenzyme.

So ist es ganz logisch und sinnvoll, dass viele Kinder keinen Brokkoli mögen. Manche aber schon. Wahrscheinlich brauchen sie das, was in Brokkoli enthalten ist, und andere brauchen es nicht.

Was aber praktisch alle Kinder gern mögen: Pizza. Pommes. Pasta. Oder auch: puren Reis. Auch das hat womöglich einen Grund: Alle Kinder brauchen Power, Kraft, Energie. Gemüse liefert das nicht. Gemüse kann das Kind gar nicht in so großen Mengen essen, wie es nötig wäre, um sich mit genügend Energie zu versorgen. Denn das Kind, zumal das Baby, hat noch einen kleinen Magen und braucht deshalb nahrhaftes, kraftpendendes Essen.

Um die gleiche Menge an Kalorien wie über 100 Milliliter

Muttermilch mit Karotten aufzunehmen, müsste das Kind fast 400 Gramm davon essen, hat der spanische Kinderarzt González ausgerechnet.

Und natürlich will das Kind sich auch mit Energie und Nährstoffen versorgen. Und braucht dafür keine Appelle. Dr. González' oberster Grundsatz lautet daher: »Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen. Zwingen Sie es nie.« Der Körper des Kindes sollte schließlich bekommen, was er braucht – und die Kinder sollen selbst erkennen, welche Signale ihr Körper dafür sendet.

Neueste Forschungen zeigen: Genau das ist das Essverhalten, das zur persönlichen Gen-Ausstattung passt. Jedes Kind muss genau das essen, was es persönlich braucht. Die »Selbst-Regulation« der Nahrungsaufnahme ist das Ergebnis eines komplexen Wechselspiels zwischen Genen und Nahrungsangebot.

Deshalb ist es verhängnisvoll, wenn den Kindern etwas aufgezwungen wird, was für ihre individuellen Bedürfnisse nicht gut ist.

Die Kinder haben offenbar einen eingebauten Kompass, der sie zur richtigen Nahrung führt. Der Kompass wirkt aber nur dann, wenn wir den Kindern die Freiheit lassen, das zu nehmen, was sie brauchen.

Je lässiger die Eltern mit dem Essen umgehen, desto eher lernen die Kinder, sich selbst zu regulieren. Das klappt natürlich nur, wenn Eltern ihnen keine Sachen aufzwingen, die sie nicht wollen.

Also: Ob es klappt mit der ganz zwanglosen Versorgung mit den genetisch angemessenen Nährstoffen, das hängt sehr vom Angebot ab.

»Wenn Kids heute selbst auswählen könnten aus gesunden

Nahrungsmitteln, aber auch Kartoffelchips, Coca-Cola, Cheeseburger, Schokoriegel, bin ich skeptisch, ob sie so ausgewogen wählen würden wie in der Studie von Clara Davis«, meint der Kinderarzt Sydney Z. Spiesel von der renommierten amerikanischen Yale-Universität im *Medical Examiner*.

So sieht das auch der spanische Kinderarzt Carlos González: »Die Verantwortung der Eltern beschränkt sich darauf, eine Auswahl gesunder Nahrungsmittel anzubieten. Die Verantwortung, von diesen Lebensmitteln zu wählen und die Menge zu bestimmen, die von jedem gegessen wird, haben nicht die Eltern, sondern das Kind.«

Das ist dann spannend zu beobachten, was das Kind so wählt. Und da kann es überraschenderweise am wichtigsten sein, zu entscheiden, was wegzulassen ist.

Auch das wiederum bestätigt Clara Davis, die Pionierin. Das ist der »Trick«, von dem sie spricht. Die Nahrungsmittel, die sie anbot, waren vielfältig, aber alle waren solche, die gemeinhin als gesund gelten. Und das einzig Süße war das Obst – davon aber nahmen die Kinder nicht so übermäßig viel. Was wiederum zeigt, dass sie von sich aus gar nicht so wild auf Süßes sind.

Das ist womöglich die wichtigste Erkenntnis aus den Versuchen der Clara Davis: Es funktioniert nur, wenn alles weggelassen wird, was den kindlichen Körper an den nötigen Lernprozessen hindert.

»Zucker wurde nicht zugelassen«, sagte die Kinderärztin zu ihrem Publikum am 21. Juni 1939 in ihrer berühmten Rede im Windsor Hotel in Montreal. Das war die Vorgabe: »Die Liste sollte nur natürliche Lebensmittel enthalten«, keine »eingedoste Nahrung«.

»Natürliche Nahrung«, das sind die echten Lebensmittel,

Äpfel und Birnen, Bananen, Brokkoli, Mangos, Kartoffeln und Karotten. Die so gegessen werden, wie sie gewachsen sind, oder frisch gekocht. Das sind Lebensmittel, auf die die Evolution unsere Kinder vorbereitet hat. Dafür hat der Organismus seine Programme entwickelt, mit denen die Lebensmittel genutzt werden können, ihre Energie verwertet, die Nährstoffe eingebaut, mit denen die Kinder wachsen können. Das ist das, was Kinder brauchen.

»Eingedoste Nahrung« hingegen, das bedeutet: industriell hergestellte Nahrung. Nahrung aus Fabriken. Das aber ist es, was Kinder heute vorwiegend bekommen. Meist kaufen es die Eltern selbst, im Drogeriemarkt oder im Supermarkt, im Vertrauen darauf, was die Werbung verspricht.

Manchmal kriegen es die Kinder aber auch, ohne dass die Eltern gefragt werden. Zum Beispiel mittags in der Kita. Wenn das Essen fix und fertig mit dem Lastwagen angeliefert wird. Die Werbung verspricht nur das Allerbeste, alles pure Natur, frische Zutaten. Schon klar.

Die Wirklichkeit sieht leider ganz anders aus.