

Beschreibung

Bereits Babys und kleine Kinder können von einer Essstörung betroffen sein, jedoch unterscheiden sich die Ausprägungen zu denen von Jugendlichen und Erwachsenen. So werden die „klassischen Essstörungen“ wie Anorexia nervosa oder Bulimia nervosa seltener diagnostiziert. Häufig fallen die auftretenden Symptome in die Kategorie „nicht näher bezeichneter Essstörungen“.

Grenzen normalen Essverhaltens bei Kindern

Die Grenze zwischen einem normalen und einem gestörtem Essverhalten ist gerade für Eltern mit Kleinkindern nicht immer eindeutig zu erkennen. Babys und Kleinkinder können ein sehr unterschiedliches Essverhalten haben, was Eltern häufig Sorgen macht.

Essstörungen vom Kleinkindalter zur Adoleszenz

Bei Neugeborenen können verschiedene Ernährungsprobleme auftreten. Dazu gehören

- lang andauerndes Erbrechen und wiederholtes Hinaufwürgen von Flüssigkeit oder Nahrung. Beim Erbrechen ist bei folgenden Symptomen Achtung geboten:
 - das Kind leidet unter starken Unterleibschmerzen oder Krämpfen,
 - es ist stark gereizt oder antriebslos.
- Aufgrund des anhaltendes Erbrechens (bis zu zwölf Stunden) kommt es zu einer Dehydrierung des Organismus.
- Ebenso können Neugeborene unter- oder überernährt sein oder
- es bestehen Schwierigkeiten beim Stillen.

Im frühen Kindesalter kann sich eine Fütterungsstörung entwickeln. Die Nahrung wird verweigert, die Kinder trinken sehr langsam oder es kommt zu einem extrem wählerischen Essverhalten. Diese Verhaltensweisen dauern mindestens ein Monat lang an und werden von den Eltern als schwierig und belastend empfunden.

In seltenen Fällen kann die sogenannte Pica-Erkrankung auftreten. Dabei handelt es sich um das anhaltende Essen von ungenießbaren Stoffen oder Substanzen. Unangemessen zu ihrem Entwicklungsstand nehmen die Kinder wiederholt über einen längeren Zeitraum z.B. Erde, Sand, Farbe, Abfall oder Steine zu sich. Diese Art der Erkrankung kann zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Körperliche und psychische Auswirkungen von Essstörungen bei Kindern

Essstörungen bei Kindern können langfristige Auswirkungen auf die Entwicklung haben. Durch chronische Unterernährung kann

- das Wachstum gebremst,
- das Herz und die inneren Organe geschädigt werden,
- ebenso kann es zu einer eingeschränkten Denk- und Konzentrationsfähigkeit kommen.

Kinder mit Essstörungen leiden häufig unter mangelndem Selbstwertgefühl, Ängsten oder depressiver Verstimmung.

Was können Eltern tun, um ein normales Essverhalten zu fördern

- Drängen Sie Ihr Kind nicht zu essen und lassen sie es selbst auswählen was es möchte (im Rahmen eines ausgewogenen Angebotes).
- Zwingen Sie Kinder auch nicht den Teller leer zu essen, das stört die natürliche Wahrnehmung von Hunger und Sättigung.
- Sorgen Sie für geregelte Mahlzeiten am Tisch, für eine ausgewogene Essensauswahl und für genügend Bewegung.
- Erlauben Sie Ihrem Kind auch ab und zu Süßigkeiten und bieten Sie ihm regelmäßig Wasser oder Tee zum Trinken an.

Ihr Kind kann noch viel besser als wir Erwachsene spüren, was es benötigt.

Bei Unsicherheit bezüglich des Essverhaltens Ihres Babys oder Kleinkindes sprechen Sie unbedingt Ihren Kinderarzt an. Dieser sollte dann das Gewicht des Kindes kontrollieren und ausschließen können, dass das Essverhalten medizinische Ursachen hat.