

## **Jede\*r will sein Kind gut ernähren – nicht alle können es**

*Ergebnisse einer qualitativen Studie zur Ernährungskompetenz von werdenden und jungen Eltern*

Der Einkauf ist heute besonders stressig für die junge Mutter Ella. Weil ihr Mann spontan eine weitere Schicht übernehmen musste, ist sie gezwungen, Milo zum Wocheneinkauf im Discounter mitzunehmen. Milo ist zwei Jahre alt und gerade in einer Phase, in der er alles spannend und interessant findet – vor allem Süßigkeiten haben es ihm neuerdings angetan, seitdem er diese häufiger von Oma bekommt. Mutter Ellas erster Stopp ist die Obstabteilung. Hier möchte sie Äpfel für Milo kaufen – als gesunden Zwischensnack. Sie würde gerne die Bio-Äpfel nehmen, doch bei dem Blick auf die Preisschilder entscheidet sie sich dann doch für die „normalen“ Äpfel. Es geht weiter zu den Fertiggerichten. Ella schaut auf die Uhr: Mist! Heute wird es erneut zu spät, um frisch zu kochen und die nächsten Tage sieht es nicht besser aus, weil sie Milo alleine betreuen muss – sein Vater arbeitet viel. Sie greift also etwas schuldbewusst zur Fertig-Bolognese und zwei, drei weiteren Gerichten aus der Tüte. Aber sie ist ohnehin unsicher, ob die paar Gerichte, die sie von ihrer Mutter gelernt hat, wirklich so gesund und nahrhaft für Milo sind. Schließlich hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges im Bereich Ernährung verändert. Auf dem Weg zur Kasse kommen Ella und Milo an den Süßigkeiten vorbei – wo Milo natürlich versucht, nach den Gummibärchen zu angeln. „Ich habe Äpfel für dich gekauft, mein Liebling. Zu viel Süßes ist nicht gut für dich“. Milo ist unzufrieden und quengelt auf dem weiteren Weg zur Kasse. Dort im Angebot: Kekse für Kinder. Milo quengelt mittlerweile immer lauter – also greift Ella nun doch zu den Keksen. Produkte für Kinder können ja eigentlich nicht schlecht sein, denkt sie. Beim Bezahlen muss sie nochmal kurz nachdenken, ob genug Geld auf dem Konto ist. Dann hat sie den Wocheneinkauf auch schon geschafft.

So oder so ähnlich sieht der Alltag vieler junger Familien aus, der von besonderen sozialen, gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Herausforderungen geprägt ist. Das hat eine qualitative Studie des SINUS-Instituts im Auftrag des Verbands der Privaten Krankenversicherung e.V. herausgearbeitet. Die Gruppe der befragten Proband\*innen bestand hier sowohl aus Müttern und Vätern, als auch aus Multiplikator\*innen aus dem sozialen und gesundheitsbezogenen Bereich, die intensiv mit solchen Familien im Austausch stehen. Sie wurden jeweils in Fokusgruppendifkussionen oder telefonischen Interviews zu ihren Erfahrungen befragt. Der nachfolgende Beitrag soll einen Einblick in das Leben von Menschen wie Ella und Milo geben – und ein paar erste Ratschläge dahingehend vermitteln, wie die Ernährungskompetenz von jungen Familien in besonderen Belastungssituationen verbessert werden kann.

### **Beratung vs. Verkauf – eine dünne Linie, die leicht übersehen wird**

Selbstverständlich sind die ersten Monate und Jahre im Leben eines Kindes für alle Familien eine Herausforderung. Schließlich verändert sich der Alltag massiv und nichts scheint mehr wie „zuvor“ zu sein. Doch für Menschen wie Ella kommen zu den „normalen“ Herausforderungen in dieser Lebensphase noch weitere hinzu. Darunter oftmals: Mangelnde finanzielle Mittel, um sich Zugang zu vielen Hilfsangeboten zu verschaffen. Denn während Familien mit starkem sozioökonomischen Hintergrund eher einen (kostenpflichtigen) Koch- oder Ernährungskurs aufsuchen und dabei sowieso schon über ein solides Ernährungswissen verfügen, scheuen Menschen wie Ella davor

zurück: Zu groß ist die Angst, dass man dort mit erhobenem Zeigefinger seine Wissenslücken aufgezeigt bekommt – und noch dazu ist der Kurs vermutlich einfach zu teuer. Dass viele Präventionsangebote von der Krankenkasse übernommen werden, wissen sie häufig nicht.

Es ist ein nahezu unüberschaubarer Wust an Informationen, der auf die jungen und – verständlicherweise – oft überforderten Eltern einprasselt. Hier zu unterscheiden, welche Quelle rein beratend wirken möchte und welche etwas verkaufen will, ist ihnen quasi unmöglich.

### **Das ist so besonders an Ella und Milo**

Um besser zu verstehen, was die speziellen Herausforderungen junger Familien in besonderen Belastungssituationen bei der Ernährungskompetenz sind, muss man sich ihren Alltag vor Augen führen. Ein auffälliger Unterschied zu finanziell, gesundheitlich und sozial besser aufgestellten Familien ist beispielsweise, dass Väter in der Regel eine kleinere Rolle spielen, wenn es um die Ernährung des Kindes geht. Die Gründe sind vielfältig: Einerseits herrscht hier oft noch eine eher traditionelle Rollenverteilung, andererseits lässt sich die Mutter nur ungerne das Heft aus der Hand nehmen. Sie glaubt, instinktiv zu wissen, was „gut für das Kind“ ist. Generell weisen Eltern, die mit sozialen und finanziellen Belastungen leben, im Vergleich das geringste Wissen über Ernährung auf. Daher handeln sie allgemein eher nach ihrem Bauchgefühl, statt auf wissenschaftliche Belege zu setzen.

Häufig mangelt es auch an Vorbildern: An den eigenen (Schwieger-)Eltern orientiert man sich wenig und Vorschläge oder ungefragte Tipps werden schnell als übergriffig empfunden. Bei vielen anderen Familien ist die Hebamme Ansprechpartner\*in Nummer Eins – nicht so bei denen, deren Alltag von sozialen, gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Herausforderungen geprägt ist. Sie haben diesen Zugang nicht gefunden oder gewählt – und wenn, dann verlässt man sich eher passiv darauf, dass die Hebamme alles wichtige schon weitergibt und fragt – oft aus Scham – kaum nach. Das ist problematisch, weil dadurch viele Informationen gar nicht erst übermittelt werden und auch die Hebamme nicht weiß, wo der Schuh drückt – außer, wenn sie ständig aktiv nachfragt. Das Thema Ernährung findet hier schon deswegen selten einen Platz, weil Hebammen chronisch überlastet sind und nur wenig Zeit für ihre Klient\*innen aufbringen können.

Aber halt – es bleiben doch noch die Kinderärzt\*innen! Doch auch dort blockieren ähnliche Hindernisse den Weg zu einer soliden Ernährungskompetenz: Aus Scham vor der Aufdeckung vermeintlicher Wissenslücken fragt man lieber nicht nach – und wenn, dann nur bei ganz akuten Themen rein gesundheitlicher Natur. Ernährung hat also selbst hier oft keinen Platz.

### **In welche Richtung kann es gehen?**

Nun sagt eine allgemeine Faustregel: Die Ernährung in den ersten 1.000 Tagen im Leben eines Kindes sind entscheidend. Denn in dieser Zeit wird der Grundstein für Gesundheit und Immunsystem gelegt. Wer jetzt also viel richtig macht, kann Krankheiten effektiv vorbeugen und die kindliche Entwicklung fördern. Umso wichtiger, dass auch die Eltern erreicht werden, deren Leben von besonderen wirtschaftlichen und sozialen Belastungen geprägt ist – denn diese haben sowieso schon schlechtere Chancen auf ein Leben in Gesundheit.

Auf Basis der Studienergebnisse haben sich daher die folgenden Ansätze als hilfreich herauskristallisiert:

- **Klasse statt Masse:** Wenn Menschen wie Ella sich ihre Informationen zuerst mühevoll über verschiedene Plattformen und Institutionen hinweg zusammensuchen müssen, geben sie schnell auf. Eine Sammlung wissenschaftlich gesicherter und leicht verständlicher Hinweise ist daher Gold wert – ebenso wie praktische Tipps und Tricks, die sich einfach im Alltag integrieren lassen, beispielsweise in Form von Rezepten.
- **Mit der Zeit gehen:** Spätestens zur Geburt prasseln zu viele Informationen auf einmal auf die jungen Eltern ein. Am sinnvollsten ist es aber, wenn die Infos genau dann ankommen, wenn sie gebraucht werden – angepasst an Lebensphase und Alter des Kindes. Eine Mutter in der Stillphase benötigt zum Beispiel noch keine Tipps, wie sich die ersten Wochen im Kindergarten am besten gestalten lassen.
- **App schlägt Flyer:** Während man konservative und „reifere“ Eltern noch eher über Printprodukte erreicht, bevorzugen junge Eltern wie Ella lieber Apps und digitale Plattformen – wenn es doch ein Flyer sein soll, sollten Expert\*innen – also beispielsweise Kinderärzt\*innen oder Hebammen – diese direkt übergeben. Auslegware wandert stattdessen in den Papierkorb.
- **Den erhobenen Finger senken:** Zu deutliche Appelle, die „von oben herab“ wahrgenommen werden, rufen eher Widerstand als Akzeptanz hervor. Authentische, individuelle Tipps auf Augenhöhe – an den Sprachgebrauch, kulturellen Besonderheiten und den Finanzhaushalt der Zielgruppe angepasst – sind hier die Devise.
- **Experten an die Macht:** Hebammen und Kinderärzt\*innen sind kompetente Ansprechpartner\*innen zum Thema Ernährung und sollten daher (noch) stärker als Multiplikator\*innen ausgestattet und eingebunden werden. Dazu zählt auch, dass sie mehr Zeit für den einzelnen einplanen können sollen – ein Appell an die Politik.
- **Das Rad nicht neu erfinden:** Es gibt schon zahlreiche gute Formate dort draußen, doch oft mangelt es ihnen an Bekanntheit. (Kostenfreie) Kochkurse oder Beratungsangebote gibt es fast in jeder Region, doch die wenigsten Eltern in herausfordernden Lebensrealitäten nehmen das wahr. Ein Bonus- oder Incentive-System kann helfen, Bekanntheit und Beliebtheit zu steigern. Multiplikator\*innen sollten außerdem regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht werden, um den Eltern das vermitteln zu können, was für sie am relevantesten ist. Darüber hinaus profitieren sie von Unterstützung im Bereich der Kommunikationskompetenz und Gesprächsführung, um ihr umfangreiches Wissen zielgruppengerecht weiterzugeben.

Wenn man ein Fazit ziehen müsste, so wäre es wahrscheinlich: Alle wollen für ihre Kinder nur das Beste – auch bei der Ernährung. Doch bei der Umsetzung hapert es unterschiedlich stark und gerade Personen in besonders belastenden Lebensrealitäten benötigen hier mehr Unterstützung. Authentische, lockere Kommunikation auf Augenhöhe, am besten von Angesicht zu Angesicht, hat aber gute Erfolgsaussichten. Statt den Eltern von oben herab (unabsichtlich) ein schlechtes Gewissen zu vermitteln, gilt es, eindeutige, direkte, aber freundliche Botschaften zu senden – und keinesfalls auf sie einzureden. Denn diese Zielgruppen sind oft unsicher und brauchen einen geschützten Raum, in dem sie ernst und an die Hand genommen werden. Dafür braucht es Orte und Personen in der nahen Umgebung, die qualifiziert, aber auf Augenhöhe Ernährungsbotschaften vermitteln. So können sie Ernährungskompetenz Stück für Stück, aber kontinuierlich aufbauen.