



# Ernährungssozialisation in der frühen Kindheit

*Simon Reitmeier, Kulmbach*

## Zusammenfassung

In welchem Umfang die Ernährung der Mutter Einfluss auf die prä- und postnatale Geschmacksentwicklung des Kindes nimmt, ist nicht geklärt. Dass die Geschmacksprägung jedoch schon im Mutterleib beginnt, darüber ist sich die Forschung einig. Es ist ein Entwicklungsprozess, der schon beim Fetus beginnt und sich über die gesamte Lebensspanne des Menschen fortsetzt. Der Faktor Emotion bzw. die emotionale Bindung scheint eine wesentliche Rolle bei der Frage zu spielen, ob wir gerne und mit Genuss essen oder der Nahrungsaufnahme relativ gleichgültig bis ablehnend gegenüberstehen und darin eher eine Notwendigkeit als eine Möglichkeit des Genusses sehen. Grundlegend und prägend dafür dürfte die Mutter-Kind-Bindung bzw. die ersten Erfahrungen von Lust und Ernährung im Säuglings- und Kindesalter sein. Wie sich die Ernährung des Heranwachsenden und Erwachsenen dann konkret gestaltet, was auf dem Teller landet und präferiert wird, ist in hohem Maße von der umgebenden Kultur, der Stellung im sozialen Raum und dem daraus resultierenden Habitus, sowie den Gegebenheiten und Einstellungen in der Familie abhängig.

## Schlüsselwörter:

Geschmack, Ernährungssoziologie, Ernährungsgewohnheiten, Prägung, Habitus, Emotion, Esskultur

## Einleitung

Der ersten Phase der Sozialisation, der Primärsozialisation im Säuglingsalter und der frühen Kindheit, kommt eine besondere Bedeutung zu, da in dieser Zeit die grundlegenden Persönlichkeitsstrukturen des Kindes herausgebildet werden.

Die Primärsozialisation findet fast ausschließlich im Bereich der Familie, in direktem Austausch des Kindes mit den Erziehenden statt [1]. In dieser Zeit werden dem Kind von der Familie bestimmte Werte, Normen, Ansichten und Erwartungen vermittelt, die auch von der sozialen Herkunft beeinflusst werden [2]. Das Kind übernimmt durch alltäglichen Umgang, Nachahmung und Gewöhnung die Denk- und Handlungsmuster der Eltern, den Habitus, welcher sich in der Sprache, der Körperhaltung, den Manieren und den Geschmacksvorlieben manifestiert, und erfährt dadurch eine strukturierende Prägung [3]. Bezogen auf die Ernährung heißt dies, dass Kinder auch die Geschmacksvorlieben und Ernährungsgewohnheiten der Eltern nachahmen, internalisieren und übernehmen. Und es scheint, als ob diese Prozesse der Übernahme elterlicher Geschmacksmuster schon im Mutterleib beginnen.

## Pränatale und postnatale Geschmacksentwicklung

Schon über das Fruchtwasser nimmt der Fötus eine Vielzahl an Geschmacksstoffen auf, die auch von der Ernährung der Mutter beeinflusst werden. Unter anderem konnte die amerikanische Biologin

Julie MENELLA die Bedeutung von pränatalen und postnatalen Geschmackserfahrungen des Fötus bzw. des Kindes für dessen spätere Geschmacksentwicklung belegen. Ihre Versuche zeigten, dass bei süß schmeckendem Fruchtwasser die Schluckrate des Kindes steigt und diese sinkt, wenn das Fruchtwasser eher bitter schmeckt [4]. Denn das Kind hat eine angeborene, genetische Präferenz für Süßgeschmack,

konsumierten als auch Säuglinge, deren Mütter während der Stillzeit Karottensaft konsumierten, hatten später bei der Umstellung auf feste Kost Präferenzen für Getreidebreie, die mit Karottengeschmack aromatisiert waren [7]. Diese Effekte sind aber nicht auf Muttermilch beschränkt. Auch bei Tests mit aromatisierter Muttermilchersatznahrung konnten solche Gewöhnungseffekte nachgewiesen werden [8].

---

*„Das Kind übernimmt durch alltäglichen Umgang, Nachahmung und Gewöhnung die Denk- und Handlungsmuster der Eltern, den Habitus, welcher sich in der Sprache, der Körperhaltung, den Manieren und den Geschmacksvorlieben manifestiert...“*

---

die als evolutionärer Vorteil interpretiert wird; zum einen, da süße Nahrungsmittel eine schnelle Energiequelle darstellen, zum anderen, da die meisten natürlichen Giftstoffe selten süß, sondern eher bitter schmecken [5].

Auch die späteren Geschmackspräferenzen scheinen durch die Zusammensetzung des Fruchtwassers bzw. die darin enthaltenen Aromastoffe beeinflusst zu werden. So konnten in Experimenten Hinweise darauf gefunden werden, dass Neugeborene Präferenzen für bestimmte Aromen wie beispielsweise Anis entwickeln, wenn die Mutter während der Schwangerschaft Anisaromen zu sich nahm [6]. Auch nach der Geburt setzen sich solche Gewöhnungsprozesse fort. Bestimmte Aromen wie beispielsweise Knoblauch ließen sich ein bis zwei Stunden nach Verzehr durch die Mutter in der Muttermilch nachweisen [4].

BÜTTNER et al. konnten in eigenen Untersuchungen zeigen, dass nur bestimmte und keinesfalls alle Aromastoffe in die Muttermilch übergehen. In der Muttermilch von Frauen, die Fischölkapseln konsumiert hatten, konnten keine Aromastoffe von Fisch nachgewiesen werden [9]. Während bestimmte Aromastoffe in die Muttermilch übergehen, verändern sich andere anscheinend bei der Verstoffwechslung im Mutterleib, sodass sie entweder gar nicht in die Muttermilch übergehen oder in Form ihrer Metabolite [10,11].

In welchem Umfang die Ernährung der Mutter Einfluss auf die Geschmacksentwicklung des Kindes nimmt, ist also nicht geklärt. Dass die Geschmacksprägung jedoch schon im Mutterleib beginnt, ist sicher. Es ist ein Entwicklungsprozess, der schon beim Fötus beginnt, sich beim Säugling fortsetzt und auch im Kindesalter nicht endet.

## Geschmack und soziokulturelle Herkunft

Die Sozialisation der Ernährung im Kleinkind- und Kindesalter ist, wie eingangs beschrieben, von besonderer Bedeutung. In dieser Phase lernt das Kind kulturelle Geschmacksmuster

### Zitierweise:

Reitmeier S (2014) Food socialization in early childhood. Ernährungs Umschau 61(7): M116–M122  
The English version of this article is available online:  
DOI: 10.4455/eu.2014.021

Der Säugling nimmt über die Muttermilch Aromen auf und scheint dementsprechende Präferenzen zu entwickeln, wie MENELLA in einem bekannten und vielfach diskutierten Versuch zeigen konnte. Sowohl Säuglinge, deren Mütter während der Schwangerschaft Karottensaft



**Vermutlich schon im Mutterleib wird der Geschmack des Kindes beeinflusst – durch die Aromastoffe im Fruchtwasser.**

kennen und erfährt durch die Teilnahme an der Ernährungspraxis der Eltern und Geschwister eine kultur- und schichtspezifische Prägung.

Wie und was man isst, ist nach der Habitustheorie von BOURDIEU stark von der Stellung der Familie im sozialen Raum abhängig. BOURDIEU konnte zeigen, wie unterschiedliche Geschmacksrichtungen durch soziale Unterschiede entstehen: Untere Schichten haben andere Körperbilder, Ernährungsgewohnheiten und Geschmacksvorlieben, also einen anderen Ernährungshabitus als wohlhabende Schichten [2]. Was BOURDIEU für das Frankreich der 1960er und 70er Jahre nachweisen konnte, ist ähnlich auch heute noch in Deutschland gültig: Wie die Nationale Verzehrstudie (NVZ) II belegt, nehmen Menschen aus niedrigeren sozialen Schichten mehr Fette, Fleisch und Wurstwaren zu sich und konsumieren mehr Limonade, Bier und Spirituosen. Wohlhabendere Schichten dagegen weisen einen höheren Verzehr von Obst, Gemüse, Fisch sowie

Schalentieren auf und trinken mehr Wasser, Sekt und Wein [12].

Interessant ist, dass dies nicht nur für Erwachsene, sondern, mit Einschränkung von alkoholischen Getränken, auch für Kleinkinder gilt. Die GRETA-Studie, welche das Ernährungsverhalten von Kleinkindern im Alter von ein bis drei Jahren untersuchte, zeigte, dass schon bei Kleinkindern tendenziell die gleichen schichtspezifischen Unterschiede gefunden werden wie bei Erwachsenen. So essen Kleinkinder aus unteren Schichten mehr Fleisch und Wurstwaren, während Kleinkinder aus oberen Schichten signifikant mehr Obst zu sich nehmen [13].

**Daran wird deutlich, dass der sozial geprägte Geschmack die Vorlieben und Abneigungen von gesellschaftlichen Schichten über die Generationen hinweg prägt und außerordentlich stabil ist.**

Auch kulturspezifische Vorlieben bestimmter Regionen, Länder oder Kulturkreise werden so über Generationen weitergegeben. Die Prozesse der Habitualisierung haben genau diesen Sinn: bestimmte Ernährungsgewohnheiten, Verhaltensweisen und Vorlieben von der Elterngeneration auf die der Kinder zu übertragen [14].

### **Evolutionsbiologische Programme: *Mere-Exposure-Effekt* und Neophobie**

Einen guten Einblick, wie sich der Habitus konstituiert und welche Rolle dabei Gewöhnung und Wiederholung spielen, bietet der von Robert ZAJONC nachgewiesene *Mere-Exposure-Effekt* [15]. ZAJONC fand heraus, dass neue Situationen, Personen oder Dinge positiver bewertet werden, je häufiger die Probanden im Experiment damit konfrontiert wurden. Dieser Effekt wird nicht nur gerne in der Werbeindustrie genutzt, sondern lässt sich auch im Bereich Ernährung bei der Etablierung von Nahrungspräferenzen einsetzen. Kinder,

denen man ein Gericht in bestimmten zeitlichen Abständen immer wieder anbietet, entwickeln unter bestimmten Umständen eine mehr oder weniger ausgeprägte Präferenz dafür. Dementsprechend wurde dieser Effekt als geeignet erachtet, bei Kindern neue Nahrungsmittel zu etablieren oder Geschmackspräferenzen sogar gezielt zu formen [16].

Hier wurde der *Mere-Exposure-Effekt* jedoch überschätzt, denn dieser unterliegt auch gewichtigen Einschränkungen. Eine Prämisse der kognitiven Emotionstheorie<sup>1</sup> ist die Annahme, dass jeder Emotion, im Bereich Ernährung also jeder Abneigung oder Vorliebe, eine subjektive Bewertung vorausgeht. Es ist also nicht die Präsentation eines Reizes oder einer Speise, sondern die zuvor erfolgte Bewertung selbiger, welche für die Entstehung von Emotionen, also von Ablehnung oder Wohlgefallen verantwortlich ist. Diese Bewertung kann auch unbewusst erfolgen: Dies erklärt zum einen, warum der *Mere-Exposure-Effekt* auch dann nachweisbar ist, wenn die Darbietung eines Stimuli so kurz ist, dass sie unterhalb der Wahrnehmungsschwelle liegt und zum anderen, warum verschiedene Personen auf den gleichen Reiz mit unterschiedlichen Emotionen reagieren [17]. Geschmacksvorlieben sind also nicht beliebig gestaltbar, denn der *Mere-Exposure-Effekt* tritt nur dann auf, wenn es bei Erstkontakt – aus welchen Gründen auch immer, bewusst oder unbewusst – nicht zu einer stark negativen Bewertung kommt. Dies könnte beispielsweise schon dann der Fall sein, wenn das angebotene Lebensmittel eine äußerliche Ähnlichkeit zu einem bereits als negativ bewerteten, geschmacklich abgelehnten Lebensmittel aufweist. Wenn ein Kind einem Lebensmittel extrem ablehnend gegenübersteht, hilft auch mehrmaliges Anbieten nicht. Bei in der Kindheit häufig auftretenden Neophobien dagegen kann das mehrmalige Anbieten neuartiger Speisen durchaus hilfreich sein [18].

<sup>1</sup> Emotionstheorien beschäftigten sich mit der Frage, wie Emotionen entstehen und wirken.

**Neophobie ist die Angst vor dem Neuen, dem Unbekannten. Neophobe Tendenzen gegenüber unbekanntem Nahrungsmitteln treten häufig in der Kindheit, vor allem zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat auf und werden oft als natürlicher Schutzmechanismus vor unbekanntem und möglicherweise giftigen Nahrungsmitteln interpretiert.**

## Ernährungssozialisation in der Familie

### Ernährung und Emotion – die Lust am Essen wird früh geprägt

Ein wichtiger, aber oft wenig beachteter Aspekt der Ernährungssozialisation ist der Faktor Emotionalität, vielleicht weil er wissenschaftlich schwer zu erfassen und kaum zu beweisen ist. Prä- und postnatale Einflüsse oder der Ernährungshabitus zeigen, wie sich bestimmte Ernährungsvorlieben oder Abneigungen etablieren und verfestigen, nicht aber wie sich das emotionale Verhältnis zum Kochen und Essen, die Affinität zu Fragen der Ernährung, der Lebensmittelherstellung und Zubereitung entwickeln. Ob Menschen das Essen und Trinken selbst als genussvoll und die damit einhergehenden Tätigkeiten der Nahrungsmittelverarbeitung und des Kochens als ansprechend und Freude bringend empfinden oder tendenziell als neutral oder gar als lästig, ist eine Frage, deren Antwort von der frühkindlichen emotionalen Prägung zur Essthematik abhängt.

Das erste Bedürfnis, das der Säugling nach der Geburt hat, ist das Befriedigen des Hungertriebs an der Mutterbrust. Es kommt dabei nicht nur zur physischen Sättigung des Säuglings, sondern auch zu Erfahrungen von Lust und sozialer Bindung. Der Hunger wird gestillt, gleichzeitig empfindet das Kind die Nahrungsaufnahme an der Brust der Mutter als lustvoll und bildet dabei eine enge Bindung zur Mutter

aus. Das gemeinsame Auftreten dieser Triade von Sättigung, Lust und Bindung sind die ersten Erfahrungen des Kindes überhaupt.

**Für die psychoanalytische Theorie grundlegend ist die Annahme, dass die gleichzeitige Erfahrung von Lust, Bindung und Nahrungsaufnahme in den ersten Lebensmonaten von besonderer Bedeutung ist [19].**

Man geht davon aus, dass diese frühen Erfahrungen von Lust und Bindung im Rahmen der Nahrungsaufnahme für die späteren Bindungen und Beziehungen des Kindes von prägender Kraft sind. Es liegt darum nahe zu vermuten, dass diese ersten Erfahrungen auch die spätere Ernährung bzw. die spätere Beziehung zu Essen und Trinken im Speziellen genauso wie zu Ernährung und Lebensmitteln im Allgemeinen beeinflussen und langfristig prägen.

---

*„Wie eng die Motive Lust und Essen miteinander verbunden sind, zeigt sich schon in der Umgangssprache: Liebe geht durch den Magen, man hat jemanden zum Fressen gern oder möchte eine geliebte Person mit Haut und Haaren verschlingen.“*

---

Nahrungsaufnahme und Lust verbinden sich, oder wie es PRAHL und SETZWEIN ausdrücken, die „primäre Aneignung wird durch die sekundäre Aneignung des Genießens überformt“ [20]. Orale Befriedigung geht einher mit Sättigung, die Nahrungsaufnahme wird genossen. Wie eng die Motive Lust und Essen miteinander verbunden sind, zeigt sich schon in der Umgangssprache: Liebe geht durch den Magen, man hat jemanden zum Fressen gern oder möchte eine geliebte Person mit Haut und Haaren verschlingen.

Bei Essstörungen beispielsweise sind die Ursachen sicher vielfältig und komplex, doch werden die Gründe für solche Erkrankungen häufig in

der frühkindlichen Sozialisation gesehen, im familiären Umfeld und deren Beziehungsstrukturen im Allgemeinen, wie im Verhältnis von Mutter und Kind im Speziellen [14, 20, 24, 25]. Wenn also Essstörungen zumindest in Teilen ihren Ursprung im Beziehungsgeflecht zwischen Mutter und Kind haben, kann man auch von der Hypothese ausgehen, dass abseits von extremen Zusammenhängen wie Essstörungen die frühkindliche Bindung auch die „normalen“ Essgewohnheiten in späteren Lebensjahren prägt. Die Erfahrungen von Lust und Oralität des Säuglings und Kleinkindes finden sich auch im Erwachsenenalter bei der genussvollen Nahrungsaufnahme wieder [21]. Auf den Punkt gebracht bedeutet dies: Säuglinge und Kleinkinder, die die Nahrungsaufnahme lust- und genussvoll erleben – ob an der Brust gestillt oder mit der Flasche gefüttert, von ihrer Bezugsperson regelmäßig, zuverlässig,

fürsorglich und mit ausreichend Zeit gefüttert werden, werden auch als Erwachsene Nahrungsaufnahme als eher positiv und genussbringend erleben. Umgekehrt werden Säuglinge und Kleinkinder, die ihre Nahrungsaufnahme nicht als befriedigend und lustvoll erleben, auch später Essen und Trinken als weniger genussbringend empfinden. Wenn die Mutter aus psychischen, zeitlichen oder anderen Gründen gestresst ist, die Nahrungsgabe hektisch, ungeduldig oder gar aufzwingend erfolgt, dürfte die Nahrungsaufnahme als wenig befriedigend erlebt werden. Dies gilt umso mehr, wenn das Kind unter Fütterstörungen leidet, wenn es Nahrung allgemein schlecht oder nur langsam bzw. in kleinen Men-

gen aufnimmt, sich häufig erbricht und bei der versorgenden Person die Ressourcen an Zeit, Aufmerksamkeit oder Einfühlsamkeit nicht ausreichend vorhanden sind.

**Wie auch immer sich die Mutter-Kind-Beziehung in der ersten Lebensphase gestaltet, ob positiv oder negativ, lustvoll oder unbefriedigend, sie dürfte für das spätere Verhältnis zur Ernährung von prägender Bedeutung sein.**

### Der Einfluss von Familie und Sozialisationsinstanzen

Schon während des, v. a. aber nach dem Säuglingsalter kommt zum eher unbewussten Umgang der Familien mit Nahrung und Nahrungsaufnahme der bewusste Teil der Sozialisation, die Erziehung, hinzu. Ein partizipativer Erziehungsstil, der die spezifischen Bedürfnisse und Voraussetzungen des Kindes berücksichtigt, führt eher zu einem bedarfsgerechten Umgang mit Lebensmitteln als eine autoritäre Ernährungserziehung, welche vornehmlich mit Verboten arbeitet, oder als sog. *laissez-faire* Erziehungsweisen, welche in der Regellosigkeit enden [26].

Natürlich gibt es daneben viele weitere Faktoren, welche auf die Sozialisation des Kindes Einfluss nehmen. Gerade wenn die frühkindliche Phase endet und das Kind mehr und mehr am Familienleben teilnimmt, wächst die Bedeutung der anderen Familienmitglieder, der Peers und Autoritätspersonen aus Bekanntenkreis, Kindergarten oder Schule. Geschwister, Verwandte, Freunde oder Lehrer können dann Vorbildfunktionen einnehmen.

Und auch hier scheint es, neben der Gewöhnung bzw. Habitualisierung, noch eine Art emotionaler Sozialisa-

Jugend vor allem im Umgang mit Familie, außerfamiliären Vorbildern und Gleichaltrigen etablieren. Auch die Art und Weise, wie man mit Dingen, Pflanzen, Tieren und Aufgaben umgeht, scheint häufig in den Bahnen zu bleiben, die in jungen Jahren eingeschlagen wurden [22]. Dementsprechend liegt die Vermutung nahe, dass auch das Ernährungsinvolvement der Bezugspersonen des Kindes, verstanden als Affinität und Verbundenheit zur Ernährung, zum Kochen und Essen, zu Tieren, Pflanzen und daraus hergestellten Lebensmitteln, genau wie der Umgang damit, auf das Kind

---

*„Die Vermutung liegt nahe, dass auch das Ernährungsinvolvement der Bezugspersonen des Kindes, verstanden als Affinität und Verbundenheit zur Ernährung, zum Kochen und Essen ... und zu Lebensmitteln, auf das Kind prägend wirkt.“*

---

tion zu geben, welche nicht nur über Prägung, sondern auch über Identifikation erfolgt. Tiefenpsychologische Ansätze gehen davon aus, dass sich die emotionalen Einstellungen, Interessen und Beziehungsmuster gerade in der Kindheit und frühen

prägend wirkt. Die Wertschätzung einer gemeinsam eingenommenen Mahlzeit, Präferenzen und Abneigungen für bestimmte Produktgruppen, für konventionelle oder ökologische Herstellungsweisen genauso wie unterschiedliche Zubereitungsweisen: Das Kind identifiziert sich mit den Einstellungen der Eltern, mit deren Nähe oder Distanz zur Ernährungsthematik.



Ein partizipativer Erziehungsstil führt zu einem bedarfsgerechten Umgang mit Lebensmitteln.

### „Warum wir mögen, was wir essen“ – eine Studie zur Sozialisation der Ernährung

#### Interviewstudie

Im Rahmen der Studie „Warum wir mögen, was wir essen“ [23] wurden vom Autor Interviews mit 12 Personen im Alter von 19 bis 67 Jahren geführt. Ziel war es, die Ernährungsbiografien der Interviewten und die damit einhergehenden prozesshaften Veränderungen zu erfassen. Die Schwierigkeit bestand darin, dass es

sich bei Geschmack und Ernährung um einen Themenkomplex handelt, der alltäglich und meist unbewusst stattfindet. Zur Erfassung solcher Routineprozesse des Alltags sind rein narrative Interviews nicht geeignet. Deshalb wurden Elemente des narrativen Interviews mit denen des episodischen Interviews kombiniert (♦ Kasten 1). Die Personen wurden überwiegend vom Autor rekrutiert, die Befragten mit einkommensschwachem Hintergrund von einem sozialen Verein vermittelt. Kriterien des Samplings waren unter anderem Geschlecht, Alter, soziale Herkunft und Familiensituation, um so möglichst verschiedene Ernährungsbiografien erfassen und abbilden zu können.

### Ergebnisse: Die emotionale Bindung zur Ernährung in der Kindheit ist prägend

Alle interviewten Personen des Typus „Idealisten“, gekennzeichnet durch hohes Ernährungsengagement, hatten unabhängig von ihrer Schichtzugehörigkeit von Kindesbeinen an eine enge emotionale Verbindung zur Ernährungsthematik, wie folgendes Zitat beispielhaft veranschaulicht:

*„Als Kind habe ich dann immer die Gerste aussuchen dürfen, weil früher in der Gerste immer noch kleine Steinchen und ähnliches drin waren, das war halt nicht ganz sauber. Diese Aufgabe habe ich gehabt, oder Bohnen schnippeln und solche Sachen mit der Maschine. Das habe ich auch gerne getan. Ich habe mich also schon mit Essen beschäftigt, nicht bewusst, aber einfach beschäftigt, weil ich zu so etwas angehalten worden bin und weil mir das eigentlich auch gefallen hat.“ [23, S.138]*

Vorbilder spielen bei allen Befragten mit hohem Ernährungsengagement eine große Rolle, meist wird die Mutter oder Großmutter genannt, die ebenfalls eine enge Bindung zu Lebensmitteln, Essen und Kochen hatte. Im Konträrfall des Typus „Gleichgültige“ fand keine Teilnahme an Einkauf, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln statt, sondern verblieben solche Prozesse in den Händen anderer:

#### KASTEN 1: INTERVIEWS UND AUSWERTUNG

##### Interviews:

**Narratives Interview** = Offene Interviewmethode, basierend auf Fritz SCHÜTZE, bei welcher der Befragte zum freien Erzählen seiner subjektiv erlebten (Ernährungs-) Biographie angeregt wird [27].

**Episodisches Interview** = Interviewmethode, basierend auf Uwe FLICK, bei der versucht wird, die Vorteile des narrativen Interviews mit den Vorteilen strukturierter Leitfadeninterviews zu kombinieren. Durch konkretes Nachfragen sollen auch alltägliche Handlungen und Routinen erfasst werden. Dabei müssen jedoch Abstriche bei der biografischen Erzählung gemacht werden [27].

##### Auswertung:

Da die Erhebung mit einer Kombination von narrativen und episodischen Interviews durchgeführt wurde, war auch bei der Auswertung eine Methodentriangulation notwendig. Die Interviews wurden mit einer Kombination von biographischer Fallrekonstruktion, nach Gabriele ROSENTHAL [28], und der thematischen Kodierung, nach Uwe FLICK [27], ausgewertet und daraus Fallanalysen erstellt. Aus diesen wurden unter den Interviewten vier Ernährungstypen typologisiert: die „Idealisten“, die „Pragmatiker“, die „Statusorientierten“ und die „Gleichgültigen“, die sich jeweils durch unterschiedlich ausgeprägtes Ernährungsengagement kennzeichnen (♦ Kasten 2).

#### KASTEN 2: DIE VIER ERNÄHRUNGSTYPEN

1. **Idealisten:** Sie sind gekennzeichnet durch eine hohe emotionale Verbundenheit und Affinität zu den Themen Ernährung, Kochen und Genuss. Diesbezüglich haben sie auch positive, partizipierende Kindheitserfahrungen gesammelt. Essen und Trinken hat für sie eine Genussfunktion, sie haben Freude am Kochen und legen Wert auf einen regionalen und saisonalen Speiseplan. Der hohe Anspruch an die Ernährung wird auch in der Praxis umgesetzt.
2. **Anspruchsvolle Pragmatiker:** Sie haben ähnlich den Idealisten einen relativ hohen Anspruch an Ernährung, allerdings gelingt es ihnen nicht, diesen Anspruch im Alltag auch immer umzusetzen. Sind Möglichkeiten und vor allem Zeit vorhanden, wird der Anspruch umgesetzt – ist dem nicht so, tritt die Genussfunktion des Essens in den Hintergrund und es wird auch mal auf Convenience-Produkte zurückgegriffen. Das Ernährungsengagement in der Kindheit ist weniger ausgeprägt als bei den Idealisten.
3. **Statusorientierte:** Auf andere Weise ambivalent präsentierten sich die Statusorientierten. Anspruch, Genuss, Lust und Freude am Essen, Trinken und Kochen sind an damit verbundene Statuserwartungen gebunden. Verspricht der Konsum Status, wird er zelebriert, mit hohem Anspruch und Exklusivität. Der exklusive Konsum wird als Leistung des eigenen guten Geschmacks erachtet. Fehlt hingegen die Komponente Status, sinken auch Anspruch, Genussfunktion und Freude am Essen rapide. Das Ernährungsengagement in der Kindheit ist bei diesem Ernährungstyp gering.
4. **Gleichgültige:** Ernährung ist für den Typus Gleichgültige kein positiv besetzter Begriff. Weder Status noch Lust und Freude werden hier durch Ernährung erzielt. Essen, Trinken und Kochen werden eher als notwendige Last empfunden, die man gerne möglichst aufwandfrei und mit Convenience-Produkten erledigt. Positive, partizipierende Kindheitserfahrungen mit Eltern oder Großeltern gibt es keine.

„Da war dann wirklich so eine Arbeitsteilung innerhalb der Familie bei den Kindern. Wir mussten dann einfach den ganzen Haushalt schmeißen. Und bei mir war das immer Putzen und Wäsche. Also kam ich kaum in die Küche. Außer zum Dreck wegmachen.“ [23, S.139]

Die Ernährungsthematik blieb in diesem Fall eher mit Last statt mit Lust verbunden.

## Fazit

Es ist davon auszugehen, dass schon in frühen Jahren emotionale basierte Bewertungsmuster entstehen, die den Umgang mit Nahrung prägend beeinflussen und darüber entscheiden, ob Zubereitung und Verzehr von Nahrungsmitteln als emotional befriedigend, als genussvoll empfunden werden können. Weitergehende Studien zur Ernährungssozialisation in der Säuglings- und Kleinkindphase als kritischem Zeitfenster zur Entstehung lebenslanger Gewohnheiten sind wünschenswert.

---

**Dr. Simon Reitmeier**  
**Kompetenzzentrum für Ernährung**  
**Hofer Str. 20, 95326 Kulmbach,**  
**E-mail: [simon.reitmeier@kern.bayern.de](mailto:simon.reitmeier@kern.bayern.de)**

---

## Interessenkonflikt

Der Autor erklärt, dass kein Interessenkonflikt im Sinne der Richtlinien des International Committee of Medical Journal Editors besteht.

---

## Literatur

1. Berger PL, Luckmann T. Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie. 21. Auflage, Fischer-Taschenbuch-Verlag, Frankfurt am Main (2007), S. 141
2. Bourdieu P. Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Suhrkamp, Frankfurt am Main (1982)
3. Zimmermann P. Grundwissen Sozialisation. Einführung zur Sozialisation im Kindes- und Jugendalter. 2. Aufl., Leske + Budrich, Opladen (2003), S. 56
4. Mennella JA, Beauchamp GK. The early

development of human flavor preferences, in: Capaldi ED. Why we eat what we eat. The psychology of eating. American Psychological Association, Washington D.C. (1996), S. 83-112

5. Ellrott T (2007) Wie Kinder essen lernen. In: Ernährung – Wissenschaft und Praxis (4), S. 167-173
6. Schaal B, Marlier L, Soussignan R (2000) Human fetuses learn odours from their pregnant mother's diet. *Chem. Senses* 25: 729-737
7. Menella JA, Jagnow CP, Beauchamp GK (2001) Prenatal and postnatal flavour learning by human infants. *Pediatrics* 107 (6): e88
8. Menella JA, Forestell CA, Morgan LK et al. (2009) Early milk feeding influences taste acceptance and liking during infancy. *Am J Clin Nutr*, 90 (supplement): 780-788
9. Sandgruber S, Much D, Amann-Gassner U et al. (2011) Sensory and molecular characterization of human milk odour profiles after maternal fish oil supplementation during pregnancy and breastfeeding. *Food Chem.* (128): 485-494
10. Kirsch F, Horst K, Röhrig W et al. (2013) Tracing metabolite profiles in human milk: Studies on the odorant 1,8-cineole transferred into breast milk after oral intake. *Metabolomics* (9): 483-496
11. Kirsch F, Beauchamp J, Buettner A (2012) Time-dependent aroma changes in breast-milk after oral intake of a pharmacological preparation containing 1,8-cineole. *Clin. Nutr.* (31): 682-692
12. Max Rubner-Institut (Hg.) (2008), Ergebnisbericht der Nationalen Verzehrstudie II – Teil2. Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Online verfügbar unter [http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII\\_Abschlussbericht\\_Teil\\_2.pdf](http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf) Zugriff 07.02.2014
13. Hilbig A, Alexy U, Drossard C et al. (2001) GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 36 (4): 224-231
14. Pudel V, Westenhöfer J. Ernährungspsychologie. Eine Einführung. Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen (1991), S. 30
15. Zajonc RB (1968) Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and social Psychology* 9(2): 1-27
16. Diehl JM, Ernährungspsychologie. In: Kutsch T (Hg). Ernährungsforschung – interdisziplinär. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt (1993), S. 68-97
17. Faullant R. Psychologische Determinanten der Kundenzufriedenheit. Der Einfluss

von Emotion und Persönlichkeit. Universitätsverlag (2007), S. 55ff.

18. Benton D (2004) Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International Journal of Obesity* 28(7), 858-869
19. Rudolf G, Entwicklungsgeschichtliche Grundlagen. In: Rudolf G, Cierpka M. Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Ein einführendes Lehrbuch auf psychodynamischer Grundlage. 6. Aufl. Thieme, Stuttgart (2008), S. 30-54
20. Pahl HW, Setzwein M. Soziologie der Ernährung. Leske + Budrich, Opladen (1999)
21. Rudolf G. Motiviertheit – die Grundbedürfnisse des Menschen. In: Rudolf G, Cierpka M. Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Ein einführendes Lehrbuch auf psychodynamischer Grundlage, 6. Aufl. Thieme, Stuttgart (2008), S. 73-83
22. Toman W, Psychoanalytische Erklärungsansätze in der Familienforschung. In: Nave-Herz R, Markefka M (Hg). Handbuch der Familien- und Jugendforschung, Bd. 1, Luchterhand (1989), S. 81-93
23. Reitmeier S. Warum wir mögen, was wir essen. Eine Studie zur Sozialisation der Ernährung. transcript, Bielefeld (2013)
24. Zeck A. Essstörungen. Wissen, was stimmt. Herder, Freiburg (2008), S. 74f.
25. Groß G. Verhaltenstherapeutische Modellvorstellung. In: Herpertz S, Zipfel S, Zwaan M (Hg). Handbuch Essstörungen und Adipositas. Springer Medizin Verlag, Berlin, Heidelberg (2008), S. 54-58
26. Hurrelmann K. Einführung in die Sozialisationstheorie. 9. Aufl. Beltz, Weinheim (2006), S. 156ff.
27. Flick U. Qualitative Sozialforschung. rowohlt, Hamburg (2007)
28. Rosenthal G. Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung. 2. Aufl. Juventa, Weinheim, München (2008)
28. Flick, Uwe. Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendungen in Psychologie und Sozialwissenschaften. 2. Aufl. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck bei Hamburg (1996)

DOI: 10.4455/eu.2014.021