

---

**Presseinformation**

## **Suppenkaspar oder Supertaster?**

**Wenn Kinder nicht richtig essen, sind Eltern oft hilflos. Die IKK Südwest klärt auf.**

**„Nein, meine Suppe ess` ich nicht!“ – Wir alle wissen, wie die Geschichte vom Suppenkaspar weitergeht. Doch was, wenn der Junge gar nicht halsstarrig war, sondern eine besondere Gabe hatte? Zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung nehmen Geschmäcker besonders intensiv wahr. Sie sind sogenannte Supertaster – eine Herausforderung, besonders in jungen Jahren.**

„Für einen Supertaster – oder zu deutsch Superschmecker – kann schon ein Löffel Erbsen zur Qual werden“, erklärt Diplom-Oecotrophologe Christoph Bier. Er ist Leiter der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland im Ministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz, kennt sich also mit kindlichen Essgewohnheiten und ihrer Entstehung bestens aus. Das vermutlich genetisch bedingte Phänomen Supertaster bezeichnet Menschen, die über überdurchschnittlich viele Geschmacksrezeptoren verfügen. Dementsprechend nehmen sie Geschmäcker intensiver wahr als andere.

„Insbesondere bittere Lebensmittel wie Brokkoli, Rosenkohl und ähnliches sind für kindliche Supertaster-Gaumen schwer zu ertragen“, erklärt Bier. „Zwar gewöhnen sich auch diese Kinder mit dem Heranwachsen an andere Geschmacksrichtungen, aber insbesondere im Kleinkind- und Kindergartenalter sind die Schritte dahin oft nur klein.“ In dieser Zeit durchlebt die Mehrzahl aller Kinder, auch die „Normalschmecker“, eine Phase der Nahrungsmittel-Neophobie: Sie haben Angst, neue Nahrungsmittel zu probieren. Häufig wird die Ablehnung bestimmter Nahrungsmittel als Protest missverstanden: „Aus unseren Ernährungssprechstunden wissen wir, dass Eltern an den Essgewohnheiten ihrer Kinder oft verzweifeln“, erklärt Marie-Louise Conen, Referentin Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest.

Christoph Bier rät zu Geduld und Gelassenheit: „Das Essverhalten darf keinesfalls sanktioniert oder belohnt werden. Eltern und Erzieher sollten in dieser Zeit besonders behutsam agieren und neue Geschmäcker über einen langen Zeitraum immer wieder anbieten. Ein neuer Geschmack muss unter Umständen zehn- bis 15-mal gekostet werden, bevor er akzeptiert wird.“ Kombiniert mit einem Supertaster-Gaumen wird die Neophobie-Phase aber schnell zur Herausforderung: „Diese Kinder haben eine Gabe: Sie nehmen feinste Nuancen wahr, alles schmeckt wahnsinnig intensiv, nicht nur bittere Stoffe, auch alle anderen Geschmacksrichtungen. Da ist das Probieren von drei Gabeln eines neuen Gerichts manchmal tatsächlich unmöglich für ein Kind. Wenn dann beim Probieren ein Zwang entsteht, kann das viel kaputtmachen und das Essverhalten des Kindes dauerhaft negativ beeinflussen.“

Bereits das Wissen um die Supertaster-Gene hilft vielen Eltern und fördert das Verständnis für das ablehnende Verhalten beim Essen. Doch wie merkt man, dass das eigene Kind ein Supertaster ist? Im Internet findet man Teststäbchen und Fragebögen. Oecotrophologe Bier appelliert aber vor allem an das Einfühlungsvermögen und die Beobachtungsgabe von Eltern

---

Ansprechpartner: Martin Reinicke  
Pressesprecher  
Tel.: 06 81/9 36 96-3031  
Mobil: 01 70/ 8 52 17 88  
Fax: 06 81/9 36 96-3015  
E-Mail: martin.reinicke@ikk-sw.de

Kerstin Tischendorf  
Referat Unternehmenskommunikation  
Tel.: 06 81/9 36 96-3033  
Fax: 06 81/9 36 96-3015  
E-Mail: kerstin.tischendorf@ikk-sw.de

und Erziehern und empfiehlt, die geschmacklichen Empfindungen von Kindern ernst zu nehmen: „Vorlieben und Abneigungen entwickeln sich über einen sehr langen Zeitraum. Dies beginnt bereits im Mutterleib und wird nie so richtig abgeschlossen. Es handelt sich um einen lebenslangen soziokulturellen Lernprozess. Mit zunehmendem Alter festigen sich die Gewohnheiten. Die ersten Lebensjahre sind jedoch entscheidend. In dieser Zeit durchlebt der Mensch unterschiedliche Phasen, die für alle Beteiligten mal mehr, mal weniger anstrengend sind. Man darf Kinder – egal, ob Supertaster oder nicht – keinesfalls zum Verzehr irgendwelcher Lebensmittel zwingen. Genauso wenig darf man sie für den Verzehr von Lebensmitteln belohnen. Und erst recht darf man sie nicht mit bestimmten Lebensmitteln belohnen. Nachtisch zu versprechen, wenn das Kind den Spinat isst, ist unsinnig und kontraproduktiv. Der Nachtisch wird dadurch auf- und der Spinat abgewertet. Auf der anderen Seite muss man Kinder stetig ermuntern, neue Geschmäcker in ihr Repertoire aufzunehmen. Dieser Spagat ist sehr schwierig, wird aber immer wieder mit verblüffenden Erfolgserlebnissen belohnt – für Kinder und Eltern. Und letztlich lernen die Kinder auch das Essverhalten von ihren Vorbildern!“

### **Iss einfach besser!**

Ernährung scheint heute so kompliziert wie nie. Das Überangebot an Trenddiäten und Lifestyle-Ernährungsformen macht viele Menschen ratlos. Noch bis zum Herbst 2018 knipst die IKK Südwest das Licht in der Vorratskammer an. Die Ernährungsexperten der IKK wollen zeigen, dass gesundes Essen auch ganz stressfrei möglich ist und wollen die Menschen in der Region mit einer ordentlichen Portion Wissen über Ernährung ausstatten. Die Botschaft: Iss einfach besser! Auf der eigens eingerichteten Internetseite [www.iss-einfach-besser.de](http://www.iss-einfach-besser.de) finden Interessierte ein Büffet voller Informationen zur gesundheitlichen und sozialen Bedeutung von Ernährung, Lieblingsrezepte von Mitarbeitern und Versicherten der IKK Südwest, Gewinnspiele und Hinweise zu den Ernährungsfragestunden, die die IKK in verschiedenen Geschäftsstellen und telefonisch anbietet.

### **Schmeckt. einfach. gut.**

Eine gesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter legt den Grundstein zu einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Genau darum geht es bei dem Kooperationsprojekt zwischen dem Adipositas-Netzwerk Saar, der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung und der IKK Südwest. Das Projekt basiert auf dem gleichnamigen Kochbuch „schmeckt.einfach.gut.“. Ziel ist es, Schülern im Rahmen mehrerer Unterrichtseinheiten frisches und gesundes Kochen näherzubringen und dabei schrittweise auf Fertigprodukte zu verzichten.

Der Name ist Programm: „Schmeckt.einfach.gut.“ enthält zahlreiche leckere Rezepte, die dank des modularen Aufbaus des Buches sowohl für Kochprofis als auch für Anfänger geeignet sind. Dieses Konzept soll die saarländischen Schüler an die Kochtöpfe locken. Ausgebildete Referentinnen zeigen mithilfe des Kochbuchs in den teilnehmenden Schulen, wie man mit wenig Aufwand bewusst gesunde Mahlzeiten zubereiten kann.

### **Die IKK Südwest**

Aktuell betreut die IKK mehr als 640.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 19 Geschäftsstellen in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder unter [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) zu erreichen.