



Mama bloggt | Voll das wilde Leben

## Nicht ohne meinen Pürierstab

Einmal mehr erwische ich mich beim Gedanken, dass mein Muttersein viel mit Idealvorstellungen und Illusionen zu tun hat. Ich sehe dieses

dazu zu bewegen, mal etwas Aussergewöhnliches zu essen. Aber würde es nach ihnen gehen, gäbe es «Chez Mama» siebenmal die

Ich habe dies nie miterlebt, und auch mehrjähriges Anmahnen durch den Samichlaus hat sie nicht zu Salatessen gemacht.

Wenn man nun denkt: Alles halb so wild, der normale (Familientisch)-Wahnsinn eben, so hat man Max noch nicht miteingerechnet. Der isst so ziemlich alles, ist kaum wählerisch, sofern das Essen die richtige Konsistenz hat. Für Max muss nämlich alles löffelbar sein, also in Form von Brei daherkommen. Es gab tatsächlich eine Zeit, da konnte man bei uns einfach einen grossen Teller Gemüsebrei auf den Tisch stellen, drei Löffel dazugeben und reihum wie bei Vögelchen Löffelchen in die Mäuler stopfen. Nun ist Max schon gross und sowieso können einen irgendwelche langweiligen Gemüsebreie auf Dauer nicht glücklich machen. Daher gilt bei uns «Nicht ohne meinen Pürierstab», bei Bedarf kann man auch Pizza pürieren. Wenn man so viele Jahre Nahrung püriert, kriegt man Erfahrung, man weiss, was gut und schnell geht, wo's mehr Flüssigkeit braucht. Man wird auch recht gelassen, wenn man mal in

### Die Autorin

Marianne Wüthrich ist Mitglied im Vorstand von visoparents schweiz. Im «imago» schreibt sie über ihren Alltag mit Max und den Zwillingen Tom und Leo. Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert.



Marianne Wüthrich

ein Restaurant geht und weiss: Es gibt Köche, die laufen zur Höchstform auf, andere wollen einem wirklich ernsthaft weismachen, dass ihre Küche über keinen Pürierstab verfügt. Für uns gilt: Im Zweifelsfall Brei von zu Hause mitnehmen.

Auch wenn Max dann seinen Brei hat, der oft aus dem besteht, was auch bei uns auf dem Teller ist, so ist er am Tisch längst nicht nur glücklich. Seine Löfflerei braucht Zeit und Ausdauer und geht nicht immer selbstständig. Auch findet er Essen nur wenig spannend, es ist für ihn kaum mehr als ein notwendiges Übel. Er könnte gut auch ohne... Ist er müde oder wurde er gerade erst geweckt, schafft er es kaum, ein paar Löffel reinzubekommen, dann sitzt er nur da und träumt vor sich hin oder beschwert sich. So gehören nebst dem Gezanke und Gemotze der Zwillinge auch Stampfen, auf den Tisch Schlagen und Rumschreien zur Geräuschkulisse.

Und trotzdem halte ich mit meiner Familie daran fest: Mindestens einmal am Tag sind wir alle gemeinsam am Tisch. Auch wenn uns diese gemeinsamen Esszeiten oft an den Rand bringen und wir sehr weit weg vom Ideal sind. Und ja: Manchmal steh' ich in der Küche und denke «Warum tu ich mir das an?». Wenn ich dann aber feststelle, dass die Kinder schneller und schneller selbstständig werden, wird mir klar, dass diese Zeit am Tisch wohl in nicht so ferner Zukunft der einzige Moment am Tag sein wird, an dem sie mir hoffentlich noch erzählen, was sie bewegt.

## Allergien und Intoleranzen

**Nicht alle Kinder vertragen alle Nahrungsmittel. Doch nicht immer steckt eine Allergie dahinter.**

Manche Kinder reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel mit Bauchschmerzen, Krämpfen, Durchfällen oder Veränderungen an Haut oder Schleimhäuten. Der Grund für diese Reaktionen ist nicht immer einfach herauszufinden. Bei einer echten Allergie werden die Symptome durch das Immunsystem des Kindes ausgelöst. Der Organismus bildet dann meist Antikörper des Typs IgE, die im Blut nachweisbar sind. Nahrungsmittelallergien sind aber eher selten und werden meist bei Kindern bis zum sechsten Lebensalter gefunden. Die bedeutendsten Auslöser sind Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja, Weizen und Nüsse. In der Regel verschwinden diese Allergien aber bis zum Schuleintritt wieder, oder sie werden durch andere abgelöst wie Asthma oder Heuschnupfen. Als Vorbeugung empfehlen Fachleute, Säuglinge vier Monate ausschliesslich zu stillen und nicht vor Vollendung des vierten Lebensmonats mit der Einführung von Beikost zu beginnen.

### Lactose- und Fructoseintoleranz

Bei manchen Unverträglichkeiten ist das Immunsystem nicht beteiligt. Bekannte Formen sind Lactose- und Fructoseintoleranz. Bei beidem führt eine sogenannte Malabsorption zu Verdauungsproblemen. Der Körper ist nicht in der Lage, bestimmte Zucker aufzuspalten, und diese nicht abgebauten Doppelzucker verursachen dann Symptome wie Durchfälle, Blähungen und Übelkeit. Die

Unverträglichkeit von Lactose (Milchzucker) ist nicht zu verwechseln mit der durch Protein verursachten Kuhmilchallergie, bei der schon geringe Mengen zu schweren allergischen Reaktionen führen können.

### Zöliakie

Eine weitere bekannte Unverträglichkeit ist Zöliakie. Diese Verdauungskrankheit erfordert eine glutenfreie Ernährung. Zöliakie kann meist ebenfalls durch einen Bluttest festgestellt werden. Da Gluten in sehr vielen Nahrungsmitteln vorkommt, stellt Zöliakie hohe Anforderungen an die Küche.

### Mehr erfahren

Eine fachliche Abklärung und Beratung ist bei allen Unverträglichkeiten unabdingbar. Grundlegende Informationen gibt es unter anderem hier:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA  
kindergesundheit-info.de  
(Themen – Risiken & Vorbeugen – Allergien – Lebensmittelallergien)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
www.sge-ssn.ch (gute Merkblätter zu Lactoseintoleranz und Zöliakie)

AHA – Allergiezentrum Schweiz  
www.aha.ch

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz  
www.zoeliakie.ch  
www.zolikids.ch (Kinderclub)



Max findet Essen nur mässig spannend.

idyllische Bild vor mir: Die Familie sitzt um den Tisch, alle sind fröhlich, allen schmeckt's. Super!

Die Realität ist dann leider meistens eine andere und kein Werbefilm. Leo und Tom essen genau so, wie man das von vielen Kindern hört: Was sie heute zum Liebessessen erklären, finden sie morgen eklig. Was der eine mag, schmeckt dem anderen nicht. Und das wird immer laut kundgetan, auch unter Tränen. Da kann ein glückliches Kind zur Tür reinkommen, anstelle von «Hallo, wie geht es dir?» kommt «Was gib't zum Essen?» – und je nach Antwort ist die gute Laune dann dahin. Ehrlich: Wir probieren immer wieder alles Mögliche auf den Tisch zu bringen oder sie im Restaurant auch

Woche Teigwaren, vielleicht noch in Variationen. Schon bei Wähe gehen die Meinungen auseinander: Früchte für Fritz, Leo will lieber Käse und Tom isst nur Spinat. Selten überraschen sie mich und essen tatsächlich Fisch, nicht in Stäbchen-Form, oder probieren etwas Neues ganz ohne Widerrede. Auch das eigene (Kinder-)Kochbuch und der Vorschlag, sie sollen doch selbst kochen, denn nur so könnten sie auch mitbestimmen, stiessen auf wenig Begeisterung. Essen bleibt ein Drahtseilakt. Als sie noch in die Krippe gingen, assen sie scheint's sogar Salat.