

Supertaster – die intensiven Schmecker

Sabine Hercher, dipl. Ernährungsberaterin FH (BSc), Basel



Der Geschmack von Lebensmitteln wird unterschiedlich wahrgenommen. Die kleine Noemi zum Beispiel ist eine Supertasterin und schmeckt alles viel intensiver. Wäre die Geschmackswelt eine Farbpalette, so würde Noemi in grell leuchtenden Neonfarben und alle «Normalschmeckenden» in Pastellfarben schmecken.

Was ist ein Supertaster?

Etwa 25 Prozent aller Kinder sind mit den sogenannten Supertaster-Genen ausgestattet. 50 Prozent der Kinder zählen zu den «Normalschmeckern» und 25 Prozent sind sogenannte «Nichtschmecker», meist Kinder, die unkompliziert alles probieren. Es ist erwiesen, dass Supertaster auf der Zunge über deutlich mehr Geschmacksknospen verfügen als Normal- und Nichtschmecker und deshalb auch überdurchschnittlich viele Geschmacksrezeptoren besitzen. Geschmäcke nehmen sie deshalb viel intensiver wahr. Da alle Kinder im Vergleich zu Erwachsenen etwa doppelt so viele Geschmacksknospen auf der Zunge besitzen, sind kindgerechte Speisen sehr mild gewürzt und enthalten wenig Salz und Zucker.

Hypersensible Geschmackswahrnehmung

Wir unterscheiden fünf Geschmacksrichtungen: süss, bitter, sauer, salzig und umami. Umami (japanisch) bedeutet schmackhaft, würzig und ist vor allem in eiweissreichen Lebensmitteln zu finden. Während je ein Typus von Geschmacks-Sinneszellen auf der Zunge auf alles Süsse oder Umami reagiert, gibt es 25 verschiedene Typen von Bitter-Alarm-Sensoren. Diese sollen uns vor potentiell giftigen Speisen warnen. Weitere spezialisierte Sinneszellen reagieren auf Saures und signalisieren zum Beispiel, dass Früchte unreif sein könnten.

Noemi etwa nimmt die bitteren und sauren Geschmäcke viel stärker wahr als die meisten Gleichaltrigen. Deshalb mag sie keine sauren Früchte und intensiv schmeckende grüne, bittere Gemüse. Auch Süsses schmeckt für Noemi intensiv, weshalb sie weniger stark gezuckerte Speisen bevorzugt. Fettreiches wird teilweise auch als unangenehm oder gar eklig empfunden. So rümpft Noemi bei intensiv schmeckenden Lebensmitteln schnell die Nase und probiert diese oft erst gar nicht.

Unterschiedliche Konsistenzen sind eine Herausforderung

Neben den Geschmacksrezeptoren befinden sich auf der Zunge auch Fadenpapillen, die die Konsistenz der Lebensmittel «ertasten». Bei Noemi ist auch die Tastempfindung stark ausgeprägt, sie verfügt über ein sehr empfindliches Mundgefühl. Deshalb sind Speisen mit verschiedenen oder unbekanntem Konsistenzen für sie eine Herausforderung.

Fazit

Kinder wie Noemi empfinden Geschmacks- und Geruchsreize rasch als extrem und sind oft ganz allgemein sensibler. Beim Essen sind sie vorsichtig und vielleicht ein wenig ängstlich, jedoch können sich auch Supertaster an eine grosse Auswahl von Lebensmitteln gewöhnen und auch bittere und saure Speisen gern bekommen. Ein Geschmackstraining macht besonders bei Grundnahrungsmitteln wie diversen Getreiden, ungesüßten Milchprodukten, Gemüse und Früchten Sinn. Süsse oder sehr fettreiche Speisen sollen aufgrund der Entwicklung von ungünstigen Vorlieben nicht zu häufig angeboten oder extra trainiert werden. Es lohnt sich, auch bisher unbeliebte Lebensmittel in unterschiedlicher Form immer wieder anzubieten.

Fragen Sie das Kind bei der Ablehnung des Essens, was genau es nicht mag: Ist es der Geschmack, die Konsistenz oder beides? Aussagen von Kindern können etwa sein: «Es fühlt sich im Mund wie Pappe an» oder «Ich kann es gar nicht schlucken». Lassen Sie Noemi und ihresgleichen Zeit, führen Sie sie langsam an die wunderbare Vielfalt von Gerüchen, Geschmäckern, Konsistenzen und Aussehen von Lebensmitteln heran. Sollte ein Kind jedoch über eine längere Zeit konsequent weniger als fünf verschiedene Lebensmittel essen oder an Gewicht verlieren, ist es angezeigt, sich externe Unterstützung zu holen.

Für weitere Informationen und Hilfe bei Ernährungsfragen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Ernährung & Kulinarik / Projektleitung Kita & Hort
Regula Thut Borner, dipl. Ernährungsberaterin SVDE
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 58, regula.thutborner@swissmilk.ch

Geschmackstraining für Supertaster



Bewährt hat sich ein spielerisches Geschmackstraining, damit sensible Kinder verschiedene und immer wieder neue Nahrungsmittel und Speisen kennenlernen können. Kinder sind neugierig und entdecken gerne attraktiv präsentierte, farbenfrohe Lebensmittel.

- Kinderernährung ist generell wenig gewürzt und gesalzen, so dass der Eigengeschmack der Lebensmittel hervorkommt. Süsse Speisen sollten in kleinen Mengen und maximal einmal pro Tag vorkommen.
- Bieten Sie einen Mix an erprobten und neuen Speisen an. Zum Beispiel eine neue Sauce zu den geliebten Hörnli oder Spaghetti.

Gemüse

- Intensiv schmeckende Gemüse wie Bohnen, Spinat, Broccoli, Rosenkohl und Kohlrabi: Zum Mittag- und Abendessen stets ein Gemüse auftischen, abwechselnd roh und gekocht.
- Chicorée, Kohlrabi etc. mit einem milden Dip anbieten, der die Bitterstoffe neutralisiert. Geeignet sind Hüttenkäse, Frischkäse, Quark-Dip, milde Tsatsiki oder pürierte Gemüsedips.

Früchte

- Bittere oder saure Früchte wie Grapefruit, Kiwi, Johannisbeeren zusammen mit weniger sauren Früchten wie süßen Äpfeln, Birnen, Erd- oder Heidelbeeren, Kaki und Aprikosen kombinieren.
- Gute «Kennenlern»-Kombinationen sind gemischte Fruchtspiessli, Früchte mit etwas Joghurt oder Hüttenkäse vermischt oder mit Milch als Früchte-Milchshake.

Konsistenzen

- Brot mit Nüssen, Joghurt mit Fruchtstückchen, Spiegeleier, Risotto oder ein Gemüse-Getreide-Eintopf eignen sich gut für das Üben mit unterschiedlichen Konsistenzen.

Vorbildfunktion

- Bieten Sie die Nahrungsmittel und Speisen immer wieder und in anderer Form an und essen auch Sie davon.
- Üben Sie Geduld, denn das Kind ist weder bockig noch heikel, sondern hat ein hypersensibles Mund- und Geschmacksgefühl.