



„ICH ESSE (SO), ALSO BIN  
ICH (SO)...“

Warum wir essen was , was wir  
essen!

# WARUM WIR ESSEN, WAS WIR ESSEN...

Es gibt diverse Gründe, warum wir manche Nahrungsmittel, Speisen präferieren und andere dafür ablehnen.



# VON ANFANG AN...

- Grundsteine der Geschmacksentwicklung während Schwangerschaft
- vollständige Entwicklung des Geschmackssinn beim Embryo in der 14. SW

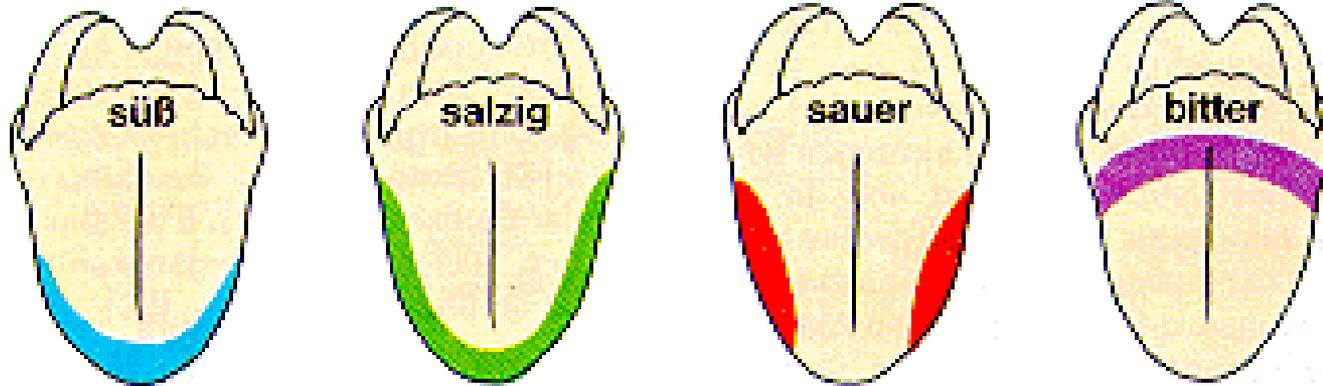


# VON ANFANG AN...

- Geschmackspräferenz von Anfang an: SÜSS
  - signalisiert Überleben, Energie (Fruchtwasser und Muttermilch = süß)
- Säugling = Neophobie
- anschließende Geschmacksprägung durch Umfeld
- Entwicklung von Vorlieben und Abneigungen bzgl. Lebensmittel, Speisen, Geruch



# AUFGEDECKT!



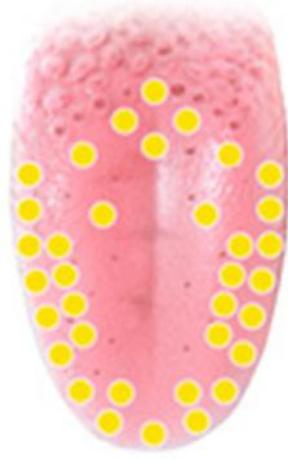
Nicht mehr aktuelle Zuweisung von Arealen bzgl.  
Geschmacksempfindungen auf der Zunge!



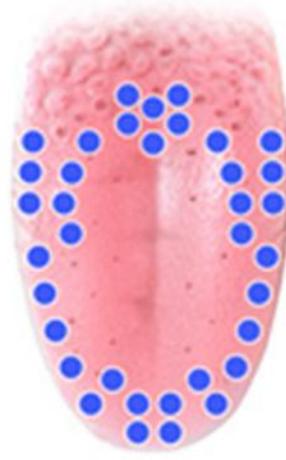
# AUFGEDECKT!



süß



sauer



salzig



bitter

Süß, sauer, salzig und bitter, sowie umami kann man gleichmäßig gut über die gesamte Zunge verteilt schmecken!



# EXKURS: UMAMI

- Umami (japanisch) = köstlich
  - seit 2002 offizielle Grundgeschmacksrichtung
  - hervorgerufen z. B. von Glutamat
  - Glutamat = Salz der Glutaminsäure (Aminosäure)
    - Einsatz als Geschmacksverstärker
    - Verstärkung von Geschmacks-Intensität oder Überlagerung eines anderen Geschmacks
    - Vorkommen auch in Tomaten, Algen, menschlichen Körper, Muttermilch
  - China-Restaurantsyndrom wird diskutiert?



# VORLIEBEN

- „mere exposure effect“
  - neuer Geschmack bis zu max. 16 Mal anbieten
  - Akzeptanz oder Ablehnung
- ersten 6 Lebensjahre entscheidend



# ABNEIGUNGEN

- „sensorisch spezifische Sättigung“
  - über langen Zeitraum Darbietung des selben Geschmacks, derselben Konsistenz, des selben Geruchs
- Abneigung gewisser Speisen/Lebensmittel durch wichtige Bezugspersonen
- Studien zeigen, Kinder sind ihren Eltern in Abneigungen viel näher



# KURZ ZUSAMMENGEFASST...

- Kleinkinder essen das, was ihre Eltern essen! Sie gehen davon aus, dass diese Nahrungsmittel **SICHER** sind!
- Lernprozesse beim Essen: durch Beobachten und Nachahmen = „Lernen am Modell“
- Modell (Mama, Papa, Freund, Popstar) muss positiven Eindruck hinterlassen
- Beobachtung muss faszinieren, irritieren oder begeistern



DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

KEIN GENUSS IST VORÜBERGEHEND, DENN  
DER EINDRUCK DEN ER ZURÜCKLÄSST, IST  
BLEIBEND!

Johann Wolfgang von Goethe



# BILD-QUELLEN

- <http://www.google.at/imgres?q=zunge+geschmack&hl=de&biw=1140&bih=467&tbnid=KlfVSE72JtWWPM:&imgrefurl=http://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-geschmackssinn.802.de.html&docid=2opt4wRhApOwmM&imgurl=http://www.gesundheitsinformation.de/index.media.c9096f670220ac8c480683c9454e9985v1.jpg&w=475&h=306&ei=6qasUfmJA4SK4gTa2YHwBw&zoom=1&iact=rc&page=1&tbnh=145&tbnw=212&start=0&ndsp=14&ved=1t:429,r:0,s:0,i:159&tx=180&ty=26>
- [http://www.google.at/imgres?q=steviapflanze&hl=de&biw=1140&bih=467&tbnid=HzFouQiJ5o6YjM:&imgrefurl=http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/id\\_56137912/sid\\_45047294/si\\_0/diese-stevia-produkte-gibt-es-bereits-im-supermarkt.html&docid=TrMle8EtZfjjHM&imgurl=http://bilder.t-online.de/b/56/13/82/94/id\\_56138294/tid\\_da/stevia-pflanze.jpg&w=600&h=450&ei=BZ6tUcHVB8Sv4ATY8oGAAQ&zoom=1&iact=hc&vpx=2&vpy=170&dur=844&hovh=194&hovw=259&tx=134&ty=166&page=1&tbnh=140&tbnw=187&start=0&ndsp=12&ved=1t:429,r:6,s:0,i:101](http://www.google.at/imgres?q=steviapflanze&hl=de&biw=1140&bih=467&tbnid=HzFouQiJ5o6YjM:&imgrefurl=http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/id_56137912/sid_45047294/si_0/diese-stevia-produkte-gibt-es-bereits-im-supermarkt.html&docid=TrMle8EtZfjjHM&imgurl=http://bilder.t-online.de/b/56/13/82/94/id_56138294/tid_da/stevia-pflanze.jpg&w=600&h=450&ei=BZ6tUcHVB8Sv4ATY8oGAAQ&zoom=1&iact=hc&vpx=2&vpy=170&dur=844&hovh=194&hovw=259&tx=134&ty=166&page=1&tbnh=140&tbnw=187&start=0&ndsp=12&ved=1t:429,r:6,s:0,i:101)

