

Wer bestimmt Geschmack & Essverhalten?

Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Speisen sind teilweise genetisch bedingt. Jedoch viele sind erworben. Erstaunlich schnell können sie sich entwickeln und dann für ein ganzes Leben vorhalten. Unsere Umwelt beeinflusst uns was wir essen und trinken und prägt unser Essverhalten sehr stark. Genetisch bedingte Vorlieben zu verändern sind weitaus schwieriger als solche, die wir im Laufe des Lebens erlernt haben. Auch Nahrungsmittelaversionen können unterschiedliche Ursachen haben. Manchmal werden aus Präferenzen, aufgrund bestimmter Ereignisse, Aversionen.

Genetische Faktoren:

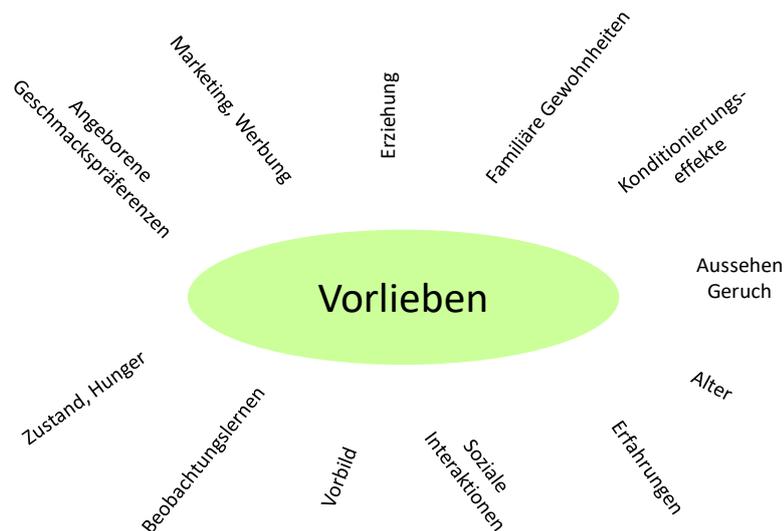
Fast alle Menschen mögen Süßes. Die Präferenz für die Geschmacksrichtung „süß“ ist angeboren. Experimente haben gezeigt, dass Neugeborene süße Flüssigkeiten dem reinen Wasser vorziehen -je höher die Zuckerkonzentration, umso lieber! Unterschiede zwischen den Geschlechtern wurden dabei nicht festgestellt. Es konnte aber auch von Forschern gezeigt werden, dass frühe Kontakte keine Vorbedingung für eine Präferenz sein müssen.

Es wurde ausserdem bewiesen, dass auch die Vorliebe für Salz überwiegend genetisch bedingt ist. Sie kann aber durch Erfahrung mit dem Umfeld verändert werden.

Im Gegensatz zum Süßes wird Salz nicht von Geburt an bevorzugt, da Säuglinge erst ab dem vierten Monat Salz schmecken können. Ab diesem Zeitpunkt ziehen sie salzige Lösungen dem reinen Wasser vor. Sie wissen was salzig schmecken sollte und lehnen

solche Speisen ab, die dies nicht im gewohnten Mass sind.

Die Präferenz für bittere Nahrungsmittel ist teilweise genetisch bedingt. Es gibt Menschen, die den bitteren Geschmack weniger oder gar nicht wahrnehmen, weil sie ein dafür verantwortliches verändertes Gen besitzen.



Umweltbedingte Faktoren:

Abgesehen von den genetisch bedingten Präferenzen entstehen Vorlieben durch einen sozialen Lernprozess. Die Akzeptanz für bestimmte Lebensmittel entwickelt sich im Laufe des Lebens. Bei Kindern ist die Vorliebe für Süßes besonders ausgeprägt. Erst mit zunehmendem Alter werden saure, salzige oder sogar bitter schmeckende Nahrungsmittel akzeptiert. Bei dieser Geschmacksentwicklung spielt einerseits die Gewöhnung an einen zunehmend vertrauteren Geschmackseindruck eine grosse Rolle, andererseits aber auch das Beobachtungslernen in der Familie, in Peer-Groups und durch die Medien ...

Möchten Sie weiterlesen? Vieles erfahren Sie im Fernkurs-Ernährungslehrgang Modul 2. Online-Bestellung als e-book für 30 Fr.