

Essens- & Ernährungsbeobachtung

Essmuster, sensorische Faktoren und mögliche Auswirkungen dokumentieren - ohne vorschnell eine Diagnose abzuleiten.

Wichtig: Selektives Essen ist bei Autismus häufig, aber eine begrenzte Lebensmittelauswahl ist nicht automatisch eine Essstörung. ARFID ist eine eigenständige Diagnose. Entscheidend sind unter anderem gesundheitliche oder erhebliche psychosoziale Folgen.

1. Was esse und trinke ich zuverlässig?

Lebensmittel / Getränke, die meist gut funktionieren

2. Welche Eigenschaften sind wichtig?

- bestimmte Konsistenz / Textur
- bestimmter Geschmack
- bestimmter Geruch
- bestimmte Temperatur
- bestimmte Marke / Zubereitung / Vorhersehbarkeit
- Trennung verschiedener Lebensmittel
- bestimmte Umgebung oder wenig Reize beim Essen

Was macht Essen für mich berechenbar oder sicher?

3. Was erschwert Essen?

Lebensmittel, Konsistenzen, Situationen oder Erfahrungen, die schwierig sind

4. 7-Tage-Beobachtung

Hier geht es nicht um Kalorienzählen. Notiere nur so viel, wie hilfreich ist: Was wurde gegessen oder getrunken, welche sensorischen Faktoren waren wichtig und welche Folgen gab es?

Tag / Mahlzeit	Was gegessen / getrunken?	Sensorische Faktoren	Wie ging es dabei?	Folgen / Auffälligkeiten
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

5. Welche Folgen entstehen?

- Die Auswahl ist eingeschränkt, aber Gesundheit und Alltag funktionieren gut.
- Essen führt regelmäßig zu starkem Stress oder Angst.
- Gewicht oder Wachstum haben sich deutlich verändert.
- Ein Nährstoffmangel ist bekannt oder wird vermutet.
- Essen schränkt Schule, Arbeit, Reisen oder soziale Teilhabe deutlich ein.
- Es werden immer weniger Lebensmittel akzeptiert.
- Essen oder Trinken fällt insgesamt sehr schwer.

Konkrete Beobachtungen oder Veränderungen:

6. Selektives Essen oder mögliche ARFID-Abklärung?

Eine begrenzte Auswahl allein beweist ARFID nicht. Bei ARFID können sensorische Vermeidung, Angst vor negativen Folgen des Essens oder sehr geringes Interesse an Essen eine Rolle spielen. Entscheidend sind klinisch relevante Folgen für Ernährung, Gewicht, Gesundheit oder psychosoziale Teilhabe.

Was belastet mich selbst am meisten?	
Welche gesundheitlichen Folgen gibt es?	
Welche Auswirkungen hat es auf meinen Alltag?	
Welche Frage möchte ich fachlich abklären lassen?	

7. Was hilft bereits?

Vertraute Lebensmittel, Routinen, Zubereitungen oder andere hilfreiche Bedingungen

Wann fachlich abklären? Wenn Gewicht oder Wachstum deutlich betroffen sind, ein Nährstoffmangel möglich ist, starke Angst beim Essen besteht oder die Auswahl so eingeschränkt ist, dass Gesundheit oder Alltag erheblich beeinträchtigt sind.

Quellen & fachliche Einordnung

Grundlage: Autismuskompakt - Besonderheiten & Begleiterkrankungen, Stand 26.08.2026. Die Inhalte unterscheiden selektives Essen ausdrücklich von ARFID und betonen sensorische Faktoren sowie die Bedeutung gesundheitlicher und psychosozialer Folgen für die fachliche Abklärung.