

Halten Kinderlebensmittel wirklich das, was sie versprechen?

Ein kurzer Überblick über die Top-Ten der zuckerreichsten Kinderlebensmittel

In der *EU FOOD LAW weekly* widmete sich kürzlich ein Artikel dem Thema „Zuckerbomben Kinderlebensmittel“. In der nachfolgenden Tabelle werden die Top 10, der bei Kindern sehr beliebten „Zuckerbomben“, zusammengefasst.

	Produkt	g Zucker/100g/ml
1	Ferrero Kinder Choco Fresh	39.7 g Zucker/100 g
2	Ferrero Kinder Maxi King	34.5 g Zucker/100 g
3	Ferrero Kinder Pingui	33.1 g Zucker/100 g
4	Ferrero Milchschnitte	29.2 g Zucker/100 g
5	Bärenmarke Schüttelshake Joghurt-Erdbeere	14.6 g Zucker/100 ml
6	Bauer Kinderquark	13.2 g Zucker/100 g
7	Dr. Oetker Paula	13 g Zucker/100 g
8	Ehrmann Monsterbacke Fruchtquark zum Quetschen Aprikose	13 g Zucker/100 g
9	Danone Fruchtzwerge und Fruchtzweg Duo	12.8 g Zucker/100 g
10	Monte Drink von Zott	12.7 g Zucker/100 ml

Table 1: Kinderlebensmittel, mit hohem Zucker-Gehalt (Zucker/100g)

Die Firma Ferrero vertritt die Meinung, dass die Angabe in Zucker/100g nicht relevant sei, da Konsumenten eine Portion essen und nicht jeweils 100g des Produktes. Die Werte in „pro Portion“ präsentieren die exakte Menge, die der Konsument auch tatsächlich zu sich nimmt. Demnach ergibt sich ein anderes Ranking mit Langnese Magnum Classic als Spitzenreiter: Mit 26% des GDA-Zuckers (GDA = Guideline Daily Amounts) pro Portion und mit 86g/Portion, was in der nachfolgenden Tabelle von der Firma zu diese Debatte zusammengefasst worden ist:

Tabelle 2: Kinderlebensmittel, mit hohem Zucker-Gehalt (Zucker/Portion bzw. GDA-Zucker)

	Produkt	Portion	Zucker/Portion	GDA Zucker
1	Langnese Magnum Classic	86 g	23 g	26 %
2	Häagen Dasz Belgische Schokolade	100 ml	19.6 g	22 %
3	Langnese Cornetto Haselnuss	75 g	18 g	20 %
4	Dr. Oetker Paula	150 g	16.3 g	18 %
5	Danone Fruchtzweig XXL	100 g	12.8 g	14 %
6	Ferrero Maxi King	35 g	12.1 g	13 %
7	Ferrero Kinder Pingui	30 g	9.9 g	11 %
8	Müsli Riegel Corny Schoko	25 g	8.6 g	9.6 %
9	Ferrero Milchschnitte	28 g	8.2 g	9 %
10	Ferrero Kinder Choco Fresh	21 g	8.3 g	9 %
11	Danone Fruchtzweige	50 g	6.4 g	7 %
12	Bauer Kinder Quark	50 g	6.6 g	7 %

Auch wenn von der Werbung suggeriert wird: mit einer "Extra-Portion Milch" und dadurch mit einem hohen Calcium-Anteil gelockt wird – beinhaltet Kinder Choco Fresh fast 4 mal so viel Zucker wie Coca Cola.

Diesen Tabellen lassen deutlich erkennen, dass mit dem Verzehr von Kinderlebensmittel und mit der Aufnahme beliebter Limonaden die tolerierte Zuckermenge von **10% des Energiebedarfs** pro Tag überschritten wird.

Konklusion: Diese Darstellungen veranschaulichen sehr gut, was die Werbung gerne verschweigt: Dass es sich bei Kinderlebensmittel keineswegs um Snacks handelt, die für Kinder geeignet oder sogar notwendig sind.

Die meisten Kinderlebensmittel werden zwar vorliebend mit „viel Milch“, „Vitamine“, „Calcium“, „ohne Zuckerzusatz“ usw. beworben, ernüchternd ist jedoch der Blick auf den Zuckergehalt dieser Lebensmittel - sie sind zu süß, um als wertvolle Alternative „Erwachsenen-Lebensmittel“ zu dienen.

Aus ernährungsmedizinischer Sicht sind diese Produkte lediglich als Süßigkeit zu behandeln und sollten nicht als Haupt- oder Zwischenmahlzeit dienen. Tolerierbare Mengen pro Tag sind beispielsweise für 4-6 jährige 150 kcal/Tag, die sich aus dem Verzehr von beispielsweise:

2 Mini Milky Way **oder** 1 TL Marmelade + 12 g Fruchtgummi **oder** 1 Mini Twix und 3 Fruchtbonbons ergeben (FKE)

Literatur:

EU Food Law: No. 418, Foodwatch announces winner of sugar bomb food contest, December 11, 2009 Agra Informa Ltd, 14-15

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE). OptimiX

Clever naschen – wieviel süßes ist genug?

www.clever-naschen.de