



Zuckerbomben für die Kleinsten

Ernährung / Sie sind praktisch, wenn es schnell gehen muss. Aber Brei gläsern und Quetschies für Babys und Kleinkinder sind oft viel zu süss.



Die Palette an Beikost-Produkten für Babys und Kleinkinder ist breit. Die bunte Aufmachung mit Tieren wie Drachen und Einhörnern spricht schon die kleine Kundschaft an.

(Bilder Jeanne Göllner)

BERN Für den Moment, wenn Babys und Kleinkinder nicht mehr ausschliesslich gestillt oder geschöppelet werden, steht in den Verkaufsregalen eine ganze Armada an Babynahrung bereit. Diese sind aber längst nicht alle so gesund und ausgewogen, wie die aufgedruckten Hinweise den einkaufenden Eltern weismachen sollen.

Bedenkliche Zuckergehalte

Bis zum ersten Lebensjahr sollten Babys möglichst wenig Zucker konsumieren. Zahlreiche

Produkte, welche in den Regalen von Migros, Coop, Aldi und Lidl stehen, widersprechen diesen Anforderungen allerdings: Bereits für Babys ab 4 Monaten werden überzuckerte Produkte angeboten. Das hat ein Markttest des Schweizer Konsumentenschutzes gezeigt. Die Stiftung hat dafür über 30 Produkte unter die Lupe genommen. Dabei zeigte sich zu Beispiel:

Fast 7 Würfelzucker: Ein Glas Müesli mit Früchten (220 g) von Bioland enthält 27,5 g Zucker

oder fast 7 Würfelzucker, der Hersteller empfiehlt den Brei ab 8 Monaten.

Mehr Zucker als Cola: Der Früchte-Quetschie von Holle beinhaltet auf 100 g fast 14 g Zucker. Ein Süssgetränk wie Cola weist einen Zuckergehalt von rund 10 g pro 100 g auf. Gemäss der Weltgesundheitsorganisation WHO sollte verarbeitetes Obst, welches für Kinder beworben wird, höchstens 10 g Zucker pro 100 g enthalten.

Es geht noch süsser: Die Kinder-Biscuits von Galactina beste-



hen zu einem Viertel aus Zucker. Die Baby-Kekse von Hipp (22 g pro 100 g) sollen schon ab 6 Monate geeignet sein. Der Apfel-Banane-Riegel von Holle besteht mit 46 g fast zur Hälfte aus Zucker.

91 Prozent Zucker: «Spitzenreiter» ist ein Fenchel-Tee-Pulver zum Anrühren von Mamia, das zu 91 Prozent aus Zucker besteht.

Fruchtzucker ist Zucker

Noch bevor die Kleinen auf eigenen Beinen stehen können, werde ihr Geschmack mit solchen Produkten geprägt, schreibt der Schweizer Konsumentenschutz im Begleitmaterial zu seiner Untersuchung. Eine Vorliebe für Zucker könne später Übergewicht und Fettleibigkeit zur Folge haben.

Die Stiftung moniert, den Eltern werde Sand in die Augen gestreut: Auf Breien oder Quetschies, den beliebten und unterwegs durchaus praktischen Trinkbeuteln, sind fast durchs Band Hinweise wie «Ohne Zuckerzusatz», «Süsse nur aus Früchten» oder «100 Prozent Frucht» aufgedruckt. Dieser Ausdruck ist aus Sicht des Konsumentenschutzes irreführend für die stark zuckerhaltigen Produkte. Die Süsse stamme zwar aus Früchten, Saftkonzentraten oder Dicksäften, sei deshalb aber nicht gesünder für die Babys. «Auch Fruchtzucker ist Zucker», heisst es weiter (siehe Kasten).

Warum darf überhaupt so viel Zucker in den Brei oder den Quetschie gemischt werden? Produkte für Kinder unter drei Jahren sind zwar in der Verordnung über Lebensmittel für Personen mit besonderem Ernährungsbedarf geregelt. Dort

finden sich Vorgaben bezüglich Zucker- und Kohlenhydratgehalt. Diese umfassen jedoch nur Säuglingsanfangsnahrung, Folgenahrung und Getreidebeikost für Säuglinge und Kleinkinder.

Bunt und poppig

Gerne in der Werbung eingesetzt werden auch Gesundheitsversprechen wie Vitamine, Kalzium, Eisen oder ohne Aromen. Diese sollten ebenfalls den Eindruck erwecken, dass die Produkte gut für die Kleinen sind.

«Die bunte Aufmachung der Produkte spricht direkt die Kinder an», kritisiert der Konsumentenschutz. Bereits letztes Jahr habe eine Untersuchung der gezeigt, dass 94 Prozent der Produkte auf dem Schweizer Markt, die sich an Kinder über drei Jahre richten, zu süss, zu salzig oder zu fettig sind.

Eine Studie des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) kam zum Schluss, dass Kinder zwischen vier und neun Jahren (die jüngste berücksichtigte Gruppe) von der Lebensmittelindustrie am stärksten beworben werden.

Diverse Forderungen

Der Konsumentenschutz stellt einige Forderungen auf:

WHO-Vorgaben einhalten: Die Aufmachung der Verpackungen und die Werbung sollten nur dann Kinder ansprechen dürfen,

wenn die Produkte gemäss WHO-Vorgaben ausgewogen seien.

Keine falschen Gesundheitsversprechen: Gesundheitsbezogene Angaben (etwa bezüglich Vitaminen, Mineralstoffen, Zucker

etc.) sollen nur dann erlaubt sein, wenn die Produkte ausgewogen sind.

Mehr Vorgaben: Die Nährstoffvorgaben für Beikost und Kleinkinderprodukte müssten erweitert werden.

Weniger Werbung: Wie die WHO fordere auch der Konsumentenschutz seit Langem, dass die Werbung von Baby- und Kinderprodukten eingeschränkt werden müsse.

Vorstoss: Nationalrätin Manuela Weichelt (Grüne, ZG) hat eine Motion eingereicht. Der Bundesrat wird beauftragt, die Gesetzeslage so anzupassen, dass die vorgefertigte Babynahrung und Babytees in der Schweiz frei von zugesetztem Zucker sind. *jgl*

Der ganze Test auf:

www.konsumentenschutz.ch

Tipps für den Einkauf

Der Konsumentenschutz gibt folgende Tipps für den Kauf von Babynahrung:

Selber machen: Brei selbst zuzubereiten, ist einfach. Als weiterer Vorteil weiss man dann, was das Baby isst. Im Internet gibts dazu viele Informationen und Rezepte (siehe Link am Ende des Kastens).

Vorsicht bei Fertigbrei: Bei Fertigbrei auf die Zutatenliste schauen, v.a. bei süssen (Frucht-)Breien. Darauf achten, dass kein zugesetztes Salz, kein zugesetzter Zucker, Aromen oder Gewürze enthalten sind. Kakao und Schokolade sind nicht empfehlenswert.



Verwirrende Hinweise: Produkte können trotz Hinweisen wie «Ohne Zuckerzusatz», «Süsse nur aus Früchten» viel zu süss sein. Nährwerttabelle auf der Rückseite beachten.

Zucker ist Zucker: Auch Fruchtzucker ist Zucker. Er schadet den ersten Zähnen nicht weniger.

Quetschies: Die WHO empfiehlt für die beliebten Quetschies einen Zuckergehalt, der 10 Gramm pro 100 Gramm nicht überschreitet. Dieser wird aber gerne überschritten.

Getränke: Der beste Durstlöcher ist Wasser, allenfalls in Abwechslung mit ungesüßtem Tee.

Marketing: Werbeaussagen, die den Vitamin-, Eisen- oder Kalziumgehalt ausloben, machen ein überzuckertes Produkt nicht gesünder. Hersteller verwenden gerne auch Hinweise wie «klimaneutral» oder «klimapositiv» und gaukeln so vor, dass sie mit ihren Produkten etwas zu einer intakten Umwelt beitragen würden. *jgl*

Tipps zur Ernährung von Kleinkindern gibts zum Beispiel auf folgender Website des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV):
www.kinderandentisch.ch



Zu viel Zucker verdirbt den Brei für das Baby.