

Gesunde Snacks für Kinder? ZDF-Koch deckt den Quetschbeutel-Schwindel auf

Quetschbeutel für Kinder: ZDF-Koch enthüllt versteckte Zuckerfallen und den „Apfel-Trick“ der Hersteller.
Informieren Sie sich!

Quetschbeutel, bekannt als praktische Snacks für den kleinen Hunger, erfreuen sich unter Eltern großer Beliebtheit. Ihr fruchtiger Inhalt und die handliche Verpackung lassen sie gesund erscheinen. Doch ein genauerer Blick auf diesen vermeintlichen Gesundheitsfaktor zeigt, dass nicht alles so rosig ist, wie es den Anschein hat. Der ZDF-Fernsehkoch Sebastian Lege hat sich in seiner Sendung „Besseresser“ mit der Frage beschäftigt, wie gesund diese Produkte wirklich sind. Und das Ergebnis könnte viele Eltern überraschen.

In der jüngsten Episode beleuchtet Lege die gängigen Quetschbeutel, deren Inhalt häufig aus Mus besteht und mit Obstsorten wie Erdbeere oder Mango beworben wird. Doch schnell wird klar: Der Schein trügt. „Wenn man keine Lust hat, Obst zu schnippeln, kauft man sowas“, äußert Lege mit einem ironischen Unterton und kritisiert die Tatsache, dass Hersteller gerne tricksen, um die wahren Inhaltsstoffe zu verschleiern.

Der „Apfel-Trick“ der Hersteller

Ein zentrales Thema der Sendung ist der sogenannte „Apfel-Trick“. Viele Quetschbeutel enthalten einen hohen Anteil an Apfelmus, auch wenn sie mit einer Vielzahl anderer Früchte beworben werden. Es ist eine gängige Praxis, die von Herstellern genutzt wird, um die Produkte günstiger zu machen. Lege

erklärt, dass Äpfel nicht nur reichlich verfügbar, sondern auch einfacher zu verarbeiten sind. „Die Basis von den meisten Quetschies sind Äpfel,“ so der Koch. Durch das Zerkleinern und Erhitzen wird der Wasseranteil reduziert, während der Fruchtzucker konzentrierter wird, was allerdings auch dazu führt, dass Vitamine verloren gehen.

Ein konkretes Beispiel nennt Lege: Bei der DM-Eigenmarke „babylove“ ist in den Geschmacksrichtungen „Erdbeere und Heidelbeere in Apfel“ ein beeindruckender Anteil von 76 Prozent Apfelpüree zu finden. Bei anderen Herstellern variiert der Apfelanteil zwischen 50 und 80 Prozent, auch wenn die Verpackung etwas anderes suggeriert.

Überraschend hoher Zuckergehalt

Eltern glauben oft, mit dem Kauf von Quetschbeuteln eine gesunde Wahl zu treffen. Auf vielen Verpackungen prangt der Hinweis „ohne Zuckerzusatz“. Dies bezieht sich jedoch nur auf raffinierten Zucker und lässt den extrahierten Apfelzucker außen vor. Tatsächlich liegt der Zuckergehalt der meisten Quetschies deutlich über dem von frischem Obst. Lege warnt eindringlich: „Ein Quetschbeutel am Tag kann bereits die Hälfte des Tagesbedarfs an Zucker decken.“ Dieser Zuckergehalt beläuft sich auf etwa 14 Gramm pro Beutel.

Die Verbraucherzentrale geht sogar so weit, zu warnen: Quetschbeutel könnten eine Gefahr für die Zahngesundheit darstellen. Der enthaltene Zucker kann für die Zähne schädlich sein, da der süße Brei bei Kindern lange im Mund verweilt und somit den Zahnschmelz angreift, was Karies begünstigen kann. In Anbetracht dieser Warnungen raten Experten dazu, lieber auf Obstbreie aus dem Glas zurückzugreifen, die gesünder sind.

Die zunehmende Besorgnis über die Inhaltsstoffe in Kindersnacks ist nicht unbegründet. Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und das Wissen um die tatsächliche Zusammensetzung von Snacks wie Quetschbeuteln trägt

erheblich zu einer ausgewogenen Ernährung der Jüngsten bei. Während der Apfel-Trick erfolgreich vermarktet wird, ist es wichtig, dass Eltern informierte Entscheidungen treffen, um die Ernährungsqualität ihrer Kinder zu sichern. Die Botschaft ist klar: Hinter den bunten Verpackungen stecken oft weniger gesunde Zutaten als vermutet, und ein wachsames Auge auf die Zusammensetzung kann dabei helfen, die richtige Wahl für die Kleinen zu treffen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de