

## Quetschies für Kinder: Gesund oder süße Falle?

ZDF-Koch Sebastian Lege enthüllt, wie Quetschies durch den „Apfel-Trick“ täuschen und mehr Zucker enthalten als erwartet.

München – Quetschies, ein beliebter Snack für Kinder, gelten oft als nahrhafte Wahl für den kleinen Hunger. Doch eine aktuelle Analyse des ZDF-Fernsehkochs Sebastian Lege zeigt, dass die Realität hinter diesen beliebten Beuteln nicht so rosig ist, wie viele Eltern annehmen könnten. Lege beleuchtet in seiner Sendung „Besseresser“ die versteckten Inhaltsstoffe und die irreführende Werbung, die hinter diesen Produkten steckt.

In der Sendung untersucht Lege den Inhalt der Quetschbeutel, die oft mit der Behauptung beworben werden, dass sie aus Obst und Gemüse bestehen. „Wenn man keine Lust hat, Obst zu schnippeln, kauft man sowas“, bemerkt Lege mit einer Prise Ironie. Die Aufmachung der Produkte ist meist bunt und ansprechend, wodurch Eltern oft annehmen, ihren Kindern etwas Gesundes zu schenken. Doch bei näherem Hinsehen entpuppt sich das als gefährliche Täuschung.

### Der „Apfel-Trick“ der Hersteller

Ein zentrales Thema ist der sogenannte „Apfel-Trick“, den Hersteller von Quetschies gern nutzen. Obwohl Sorten wie Erdbeere oder Mango beworben werden, besteht der Hauptbestandteil in vielen Fällen aus Apfelpüree. Lege erklärt, dass der Großteil der Quetschies ein beachtliches Maß an konzentriertem Apfelzucker enthält, was häufig nicht auf den

ersten Blick zu erkennen ist. Das bedeutet, dass viele Eltern glauben, sie kaufen einen fruchtigen Snack, der tatsächlich mehr Zucker enthält als frisches Obst.

Der Herstellungsprozess sieht vor, dass Äpfel zerkleinert und erhitzt werden. Dieser Schritt führt zu einem Verlust vieler Vitamine, während der Wasseranteil der Frucht verringert wird und der Fruchtzucker sich konzentriert. Laut Lege liegt der Apfelanteil in vielen Quetschies zwischen 50 und 76 Prozent. Besonders in der DM-Eigenmarke „babylove“ ist in den Geschmäckern Erdbeere und Heidelbeere ein erstaunlicher 76-prozentiger Anteil an Apfelpüree verbaut.

## **Gefahren für die Zahngesundheit**

Die hohe Zuckermenge in Quetschies birgt nicht nur gesundheitliche Risiken durch Kalorienaufnahme, sondern kann auch zu ernsthaften Zahnschäden führen. Laut der Verbraucherzentrale kann der Inhalt eines Quetschbeutels oft bereits die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs an Zucker für Kinder abdecken. Mit einem Zuckeranteil von rund 14 Gramm pro Beutel ist die Gefahr für Karies und Zahnschmelzschäden groß, da der Zucker lange im Mund verbleibt und die Zähne umspült.

Die Verpackungen sind in der Regel so gestaltet, dass sie den Eindruck erwecken, das Produkt sei gesund. Der Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ mag zwar irreführend sein, bezieht sich doch lediglich auf raffinierten Zucker und lässt auch den natürlich vorkommenden Zucker unbeachtet. Eltern, die ihren Kindern gerne gesunde Snacks geben möchten, sollten sich bewusst sein, dass viele Quetschies gesundheitlich bedenklich sind.

Die Warnung der Verbraucherzentrale ist klar: die Menge an Zucker in diesen Snacks ist oft zu hoch, um als gesund durchzugehen. Als gesündere Alternative empfiehlt sie Obstbreie aus dem Glas, die weniger Zucker und damit weniger Risiko für die Zahngesundheit bieten. So wird deutlich, dass

nicht alles, was nach Früchten aussieht, auch so gesund ist, wie es beworben wird.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**