

Quetschies unter der Lupe: Gesund oder Zuckerfalle für Kinder?

Quetschbeutel für Kinder sind oft zuckerreich, trotz Werbung für gesunde Zutaten. ZDF-Koch enthüllt den „Apfel-Trick“.

Die angeblich gesunden Quetschbeutel für Kinder, die viele Eltern als praktische Snack-Option betrachten, stehen nun im Mittelpunkt einer kritischen Analyse. ZDF-Fernsehkoch Sebastian Lege hat in seiner beliebten Sendung „Besseresser“ aufgedeckt, was hinter den bunten Verpackungen steckt, die oftmals mit frischen Früchten beworben werden.

Immer mehr Eltern greifen zu diesen Fruchtbeuteln, in der Annahme, ihren Kindern einen gesunden Snack zu geben. Doch wie gesund sind diese Quetschies wirklich? Laut Lege muss man vorsichtig sein, denn hinter den fruchtigen Versprechungen verbergen sich oft unerwartete Inhaltsstoffe. Trotz der ansprechenden Werbung sind in vielen Quetschbeuteln hohe Zuckermengen enthalten. Dabei geht es nicht nur um zugesetzten Zucker, sondern auch um den natürlichen Fruchtzucker, der durch den Herstellungsprozess konzentriert wird.

Der Apfel-Trick: Wie Hersteller arbeiten

Ein wichtiger Aspekt, den Lege anspricht, ist der sogenannte „Apfel-Trick“, den viele Hersteller anwenden. Oftmals ist der Hauptbestandteil dieser Quetschbeutel nicht wie beworben die angegebene Frucht, sondern in Wirklichkeit besteht die Grundlage aus kostengünstigem Apfelpüree, welches in großen

Mengen verfügbar und einfach zu verarbeiten ist. Zwar wird auf vielen Verpackungen groß mit anderen Früchten geworben, doch häufig macht der Apfelanteil 50 bis 80 Prozent des Inhalts aus. Dies ist sogar rechtlich zulässig, solange der Apfel in der Zutatenliste erwähnt wird.

Ein Beispiel, das Lege anführt, ist der Quetschbeutel „Erdbeere und Heidelbeere in Apfel“ von der DM-Eigenmarke „babylove“, der ganze 76 Prozent Apfelpüree enthält. Während andere Früchte nur in sehr geringer Menge enthalten sind, verbringen Kinder ihren Tag mit dem Verzehr einer massiv süßen Mischung, die unbemerkt die empfohlene tägliche Zuckermenge überschreiten kann.

Versteckter Zucker und gesundheitliche Risiken

Ein weiterer kritischer Punkt ist, dass viele Quetschbeutel als „ohne Zuckerzusatz“ vermarktet werden. Dies bezieht sich jedoch nicht auf den natürlichen Zucker, der aus den verarbeiteten Früchten stammt. Eltern werden in die Irre geführt, da sie denken, dass ihre Kinder mit einem solchen Snack gesunde Nährstoffe aufnehmen. Die Realität sieht jedoch anders aus: Ein einzelner Beutel kann bis zu 14 Gramm Zucker enthalten, was in vielen Fällen die Hälfte des Tagesbedarfs eines Kindes deckt.

Darüber hinaus warnt die Verbraucherzentrale, dass das lange Verweilen des Zuckers im Mund die Zähne schädigen kann. Karies und andere Zahnerkrankungen können die Folge sein, wenn solche Produkte regelmäßig konsumiert werden. Im Gegensatz dazu stellen Obstbreie aus dem Glas eine oft gesunde und kostengünstige Alternative dar.

Insgesamt belasten die Ergebnisse der Analyse die vermeintlich gesunden Snacks für Kinder. Eltern sollten sich der Tatsache bewusst sein, dass diese Produkte, die oft als kinderfreundlich und nahrhaft beworben werden, in Wirklichkeit eine erhebliche

Zuckerquelle darstellen können, die negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Anstatt sich auf die Werbung zu verlassen, wird empfohlen, die Zutatenlisten kritisch zu prüfen und regelmäßig frische Früchte zu verwenden, um die Kinder mit wirklich gesunden Snacks zu versorgen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de