

Quetschies unter der Lupe: Gesundes Vergnügen oder Zuckerfalle?

Erfahren Sie, warum Quetschbeutel für Kinder oft mehr Zucker enthalten als erwartet und wie Hersteller den „Apfel-Trick“ nutzen.

Quetschbeutel, auch liebevoll „Quetschies“ genannt, sind bei Kindern sehr beliebt und werden oft als gesunde Snackoption verkauft. Doch der Schein trügt: Diese scheinbar harmlosen Snacks enthalten oft mehr Zucker als viele Eltern denken. Eine aktuelle Analyse des ZDF-Fernsehkochs Sebastian Lege wirft einen kritischen Blick auf dieses weitverbreitete Produkt.

In der Sendung „Besseresser“ untersucht Lege regelmäßig die Inhaltsstoffe verschiedener Nahrungsmittel. Diesmal standen die beliebten Quetschbeutel im Fokus. Er stellt fest, dass diese Snacks in zahlreichen Geschmacksrichtungen angeboten werden, doch die Realität sieht oft anders aus. „Wenn man keine Lust hat, Obst zu schnippeln, kauft man sowas“, sagt er und schmunzelt über die vermarktete Gesundheit der Produktreihe.

Der „Apfel-Trick“ der Hersteller

Ein wesentliches Anliegen der Hersteller ist, ihre Produkte als vollwertig und fruchtig darzustellen. Um dies zu erreichen, bedienen sie sich eines Tricks, den Lege den „Apfel-Trick“ nennt. Trotz der Werbeversprechen, die häufig die Geschmäcker Erdbeere oder Mango in den Vordergrund stellen, ist der Hauptbestandteil vieler Quetschbeutel oft Apfel. „Die Basis von den meisten Quetschies sind Äpfel“, erklärt Lege und hebt die kostengünstigen Vorteile dieser Frucht für die Produzenten

hervor.

Der Herstellungsprozess zielt darauf ab, den Wasseranteil zu reduzieren und gleichzeitig den Fruchtzucker zu konzentrieren – eine Methode, die viele Vitamine in der Frucht verloren gehen lässt. Bei einer beliebten DM-Eigenmarke „babylove“ liegt der Anteil von Apfelpüree in einer Geschmacksrichtung bis zu 76 Prozent, obwohl das Produkt anderes verspricht. „Es ist legal, solange Apfel in den Zutaten steht“, fügt Lege hinzu.

Eltern, die glauben, ihren Kindern einen gesunden Snack zu geben, sind bei den Quetschies oft getäuscht. Viele Verpackungen werben mit „ohne Zuckerzusatz“, was sich jedoch nur auf zugesetzten, raffinierten Zucker bezieht, nicht aber auf den natürlichen Zucker aus Äpfeln. Tatsächlich ist der Zuckergehalt in Quetschies häufig deutlich höher als in frischem Obst.

Ein Quetschbeutel kann bereits rund 14 Gramm Zucker enthalten, was den halben täglichen Bedarf eines Kindes decken kann. Darüber hinaus macht die Konsistenz der Quetschies es für Kinder häufig schwierig, den Snack schnell zu konsumieren, was die Zähne länger der Zuckerlösung aussetzt und Karies begünstigt. Die Verbraucherzentrale hat bereits warnend auf die potenziellen Gefahren hingewiesen und empfiehlt, auf andere Alternativen wie Obstbreie aus dem Glas zurückzugreifen.

Eltern sollten daher beim Kauf von Quetschbeuteln vorsichtig sein. Während sie als einfache und praktische Snackoption erscheinen mögen, enthält die Realität der meisten Produkte mehr Unilever als erwartet. Der ZDF-Koch rät eindringlich, diese als gelegentliche Köstlichkeit zu betrachten und sich nicht blind auf die Werbung zu verlassen.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de