

Öko-Test: Nur 7 von 18 Toasties bestehen den Gesundheitstest

„Öko-Test“ hat 18 Frühstücks-Toasties untersucht und zeigt, dass viele Produkte Schadstoffe enthalten. Eltern sollten aufpassen!

In den letzten Jahren ist das Bewusstsein für gesunde Ernährung in der deutschen Bevölkerung gestiegen. Immer mehr Familien setzen auf bewusste Lebensmittelauswahl, insbesondere beim Frühstück, einem zentralen Bestandteil des Tages. Ein aktueller Test von „Öko-Test“ hat nun aufgedeckt, dass viele am deutschen Frühstückstisch beliebte Toasties besorgniserregende Schadstoffe enthalten.

Schadstoffbelastung in Lebensmitteln

Der Test, der die Inhaltsstoffe von 18 verschiedenen Toastie-Produkten überprüfte, wurde in Kassel durchgeführt und zeigt alarmierende Ergebnisse: Bei 11 der getesteten Produkte wurde festgestellt, dass sie von „Öko-Test“ nicht empfohlen werden. Der Bericht hebt besonders die Gefahren von Acrylamid hervor, einem chemischen Stoff, der bei der Zubereitung stärkehaltiger Lebensmittel entsteht und in Tierversuchen als potenziell krebserregend erkannt wurde. Acrylamid kann bereits in kleinen Mengen das Erbgut schädigen, was Eltern dazu anregen sollte, besonders auf die Ernährung ihrer Kinder zu achten.

Die Testergebnisse im Detail

Bei der Untersuchung der Produkte, die sowohl Bio- als auch konventionelle Toasties umfasste, schnitten einige besonders

gut ab, während andere erheblich enttäuschten. Manchmal tauchten die höchsten Schadstoffwerte bei vermeintlich „gesunden“ Bio-Produkten auf. Besonders auffällig waren hohe Gehalte an Schimmelpilzen in fünf der getesteten Bio-Toasties.

Produkt	Hersteller	Bewertung
Alnatura Toast Brötchen	Alnatura	sehr gut
Gut Bio Finnkorn Roggenmischtoastbrötchen	Aldi Nord	sehr gut
Golden Toast Körner Harmonies Toasties	Lieken	gut
Ja! Mehrkorn Toastbrötchen	Rewe	gut
Kornmühlen Mehrkorntoastbrötchen	Netto	befriedigend
Harry Körner Balance Toastbrötchen	Harry-Brot	ausreichend

Der Einfluss auf die Verbraucher

Diese Ergebnisse werfen ein neues Licht auf die Ernährungskultur in Deutschland und zeigen, wie wichtig das Wissen über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln geworden ist. Verbraucher sind nun mehr denn je gefordert, sich mit den Inhalten ihrer Nahrungsmittel auseinanderzusetzen. Eine gute Praxis zur Vermeidung von Schadstoffen in Toasties ist, diese beim Toasten nicht zu dunkel zu machen, um die Entstehung von Acrylamid zu minimieren.

Fazit: Bewusste Lebensmittelwahl ist entscheidend

Der aktuelle „Öko-Test“ macht deutlich, dass Familien stärker auf die Inhaltsstoffe ihrer Frühstücksprodukte achten sollten. Die Ergebnisse verdeutlichen die Notwendigkeit von Transparenz in

der Lebensmittelindustrie und das Bedürfnis nach weiteren Aufklärungsinitiativen. Von Informationen über Schadstoffe bis hin zu einfachen Tipps zur gesunden Zubereitung: Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln ist der Schlüssel für eine gesündere Zukunft. Eltern, die ihren Kindern ein sicheres Frühstück bieten möchten, sollten sich die Zeit nehmen, über die Produkte nachzudenken, die sie in ihre Einkaufswagen legen.

Details

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