



## Kinderlebensmittel – Schein und Sein

### Ernährungswissenschaftliche Bewertung anhand der Nährstoffangaben und kritische Analyse der Werbeaussagen

#### AK – Studie

Petra Lehner

Beim Thema Essen und Trinken gilt für Eltern „nur das Beste für mein Kind“. Wir haben für Sie getestet, ob spezielle Kinderlebensmittel tatsächlich zum Besten zählen – wie die Werbung häufig glauben macht. 57 spezielle Kinderlebensmittel zum abbeißen (süße und pikante Snacks), zum Löffeln und zum Lutschen wurden daher genau unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse entzaubern so manchen tollen Werbeslogan und zeigen auf, was die Werbung gerne verschweigt: Die meisten „Hits-for-Kids“ sind keine besonders wertvollen Alternativen für die Kinderernährung und nicht besser als „normale“ Lebensmittel.

#### Zentrale Ergebnisse:

- Die überwiegende Mehrheit der getesteten Produkte (90%) sind nicht bzw nur eingeschränkt empfehlenswert. Werden Sie regelmäßig in den Kinderspeiseplan eingebaut, wird dadurch eine ausgewogene gesunde Ernährung erschwert und die Entwicklung von Übergewicht und Karies begünstigt.
- Nur wenige (5%) der Kinderprodukte können mit gutem Gewissen empfohlen werden, einige wenige weitere (5%) sind ok – wenn's bei einer Portion bleibt.
- Die meisten Produkte sind zu süß, um als besonders wertvoll gelten zu können. Mit Ausnahme der pikanten Snacks handelt es sich fast durchwegs um Süßigkeiten.
- Die süßen und pikanten Snacks sind überwiegend zu fett, ebenso einige der Milchprodukte.
- Die Vitaminisierung erfolgt willkürlich, füllt keine bekannten Defizite und ist somit nicht mehr als ein Verkaufsargument.
- Ein Drittel der Produkte trägt keine Nährwertkennzeichnung, nur bei einem knappen Fünftel kann man mit den Nährwertangaben zufrieden sein, weil sie alle nötigen Informationen korrekt liefern. Bei einem Drittel der Informationssieger muss man allerdings ein bisschen suchen und/oder gute Augen haben. Bei vier Produkten (7%) sind falsche Nährwertangaben abgedruckt.
- Gut ein Drittel der Produkte enthält bedenkliche Zusatzstoffe.

Häufig finden sich im oder zum Produkt noch kindgerechte Extras wie Beigaben, Sammelobjekte oder Gewinnspiele. Auch auf Homepages wird neuerdings gerne verwiesen. Und dort finden die Kids dann - neben Werbung für die Produkte - fast immer auch Spiele, in welche die Produkte eingebaut sind.

Kinderlebensmittel werden offenbar in den Marketingabteilungen der Konzerne entwickelt. Die Produkte sollen ein frühes Markenbewusstsein schaffen und kleine Kunden binden. Der Wunsch der Eltern, die ihren Kindern nur Gutes wollen und die Präferenzen der Kinder, die auf Süßes und Schnick-Schnack stehen, werden clever kombiniert - die tatsächlichen Bedürfnisse der Kids und die Regeln einer gesunden Ernährung werden dabei herzlich wenig beachtet. Das Gros der „wertvollen“ Kinderprodukte sind Süßigkeiten, nicht mehr und nicht weniger. Kinderlebensmittel lenken Ernährungsgewohnheiten, für welche der Grundstein in der Kindheit gelegt wird, in die falsche Richtung. Süßigkeiten dürfen ihren Platz in der Kinderernährung haben, keine Frage, aber ein „gesundes Naschen“ gibt es nur in der Werbung.

## AK-Forderungen

Kinder haben spezielle Bedürfnisse und brauchen wegen ihrer Unerfahrenheit und leichten Beeinflussbarkeit speziellen Schutz. Ihre Grundrechte auf Gesundheit und Bildung sind zu wahren, die Verantwortung dafür liegt nicht nur bei den Eltern und Lehrern. Es sind daher der EU- und nationale Gesetzgeber genauso in die Pflicht zu nehmen wie die Hersteller und Anbieter von Kinderprodukten.

## Gesetzliche Verbesserungen

### Werbung beschränken

Hinsichtlich Kinderlebensmittel sind rechtliche Rahmenbedingungen vor allem auf EU-Ebene notwendig, denn der Lebensmittelmarkt ist vollharmonisiert.

- **Nährwert- und gesundheitsbezogene Werbung** für zu fette, zu süße und zu salzige Produkte (nicht nur aber speziell auch bei Kinderlebensmitteln) muss EU-weit **verboten** werden.

Ein entsprechender Vorschlag der EU-Kommission (gemeinhin als „Claims“-Vorschlag<sup>1</sup> bekannt) liegt seit zwei Jahren vor. Er soll das „was“ und „wie“ vorgeben, wenn's um die Auslobung von Nährwerten oder um gesundheitlich positive Eigenschaften eines Nährstoffs bis hin zur Krankheitsvorbeugung geht. Im Vorschlag steht auch, dass solche Angaben nur bei Lebensmitteln zulässig sind, die bestimmten Nährwertprofilen genügen. Diese Profile sind aber heftig umstritten und es ist derzeit nicht absehbar, was vom ursprünglichen Text übrigbleibt. Unter Berücksichtigung des Vorsorgeansatzes sowie des aktiven Täuschungsschutzes sind die vorgesehenen Einschränkungen gerechtfertigt. Zumal es hier ja nicht um ein gänzlich Verbot sondern lediglich um die Einschränkung der Gesundheitswerbung geht.

- Auch Angaben, die sich nicht auf einen bestimmten Nährstoff sondern auf eine **sogenannte „gesunde“ Zutat** beziehen, **müssen geregelt werden**. Sie sind von der **Claims-Verordnung** nicht umfasst. Angaben wie zB „mit viel Milch und Honig“ oder „mit dem besten aus Getreide“ für einen süßen und fettreichen Schokoriegel wäre trotz „Claims-Verordnung“ zulässig. Auch zur Irreführung geeigneten Bilder sind hier ein Thema. Ein Beispiel wäre eine Verpackung voller Milchgläser, aber im Produkt kommt lediglich eine geringe Menge Magermilchpulver vor. Eine Knüpfung an Informationsvorgaben wäre notwendig (verständliche Mengenangabe, Aufzählung der wertbestimmenden Nährstoffe; verpflichtende Nährwertkennzeichnung), denn nur so ist die Angabe/Darstellung für Konsumenten nutz- und verifizierbar.

---

<sup>1</sup> Verordnungsvorschlag der Europäischen Kommission über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel

### **Voraussetzung ist eine rechtlich verbindliche Definition von „Kinderlebensmitteln“**

- Angaben wie „**fettfrei**“, „**light**“ uä für Kinderprodukte müssen **verboten werden**, da ein völlig falsches Ernährungsdenken und frühzeitig falsche Ernährungsziele und Körperbilder entstehen können.

### **Verbesserung des Vollzugs bei irreführender Werbung**

- Beweislastumkehr ist notwendig (auch generell in der Gesundheitswerbung). Firmen, die Gesundheitsangaben verwenden, sollten deren Richtigkeit beweisen müssen. Derzeit ist es umgekehrt. Irreführende Werbung ist zwar verboten, die Irreführung ist aber zu beweisen.
  - Dass Fruchtzwerge „ohne Kristallzucker – nur mit der Süße aus Früchten gesüßt“ sind, suggeriert, dass Fruchtsüße die bekannten Nachteile von Kristallzucker nicht hätte und dass das Produkt weniger süß wäre. Stimmt aber nicht. Der VKI hat geklagt – und in erster Instanz verloren. Es wird spannend, wie der Oberste Gerichtshof hier entscheidet.
  - Finnland kann hier als Vorreiter gesehen werden. Dort wurde eine unabhängige Kommission mit Untersagungsbefugnis eingerichtet, die speziell Kinderwerbung beobachtet und schon einiges untersagt hat zB „fettfrei“ für einen Lutscher, da derartige Werbung der Entwicklung eines gesunden Essverhaltens entgegensteht. Auch wurde ein Werbespot untersagt, der suggeriert, dass Fast Food über Einsamkeit hinweghilft, weil man sofort in eine lustige „Burger-Community“ aufgenommen wird.

### **Bessere Information**

- Bei allen Kinderprodukten müssen die **Nährwerte** angegeben werden, und zwar die „großen Acht“ (Kcal, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Natrium).
  - Nährwertangaben inkl Vitaminangaben müssen pro 100 Gramm und je Portion gegeben werden, um „beeinflussende“ und verwirrende Nährwertauskünfte mit KCal-Angaben pro Portion (zB 30g) und Vitaminangaben pro 100 g zu vermeiden (wie praktiziert).

### **Fernsehwerbung**

- Fernseh- und Internetwerbung, die sich an Kinder richtet, muss strenger geregelt werden als Werbung für Erwachsene, denn Kinder sind erst ab etwa zehn Jahren in der Lage, Werbung und Information zu unterscheiden. Hier sollte es jedenfalls gesetzliche **Einschränkungen** hinsichtlich **Süßigkeiten** und **zu fetter Snacks** (auch Fast Food Produkte uä) geben. Ein „Code of Conduct“ ist zu wenig, da in der Regel zahnlos. In der geplanten neuen EU-TV-Richtlinie müssen solche Einschränkungen vorkommen.

### **Bessere Qualität der Produkte**

- Sollen Lebensmittel speziell für Kinder vermarktet werden, muss auch die Qualität stimmen und die Zusammensetzung muss sich stärker an den Empfehlungen für Kinder bzw bekannten Ernährungsdefiziten von Kindern orientieren. Für Produktentwickler bedeutet das: Reduzierung der Zucker-, Fett- und Salzgehalte, mehr komplexe Kohlenhydrate, mehr Ballaststoffe, schonende Verarbeitungsweisen, weniger Zusatzstoffe.

### **Unabhängige Ernährungsaufklärung und Ernährungsbildung**

- Neben den meist einseitigen Informationen der Lebensmittelindustrie sollten mehr unabhängige Ernährungsinformationen als Gegengewicht vorhanden sein und Eltern, Ärzten und Pädagogen zur Verfügung stehen.
- Ernährungsbildung in Schulen muss als eine (von mehreren) wesentliche Säulen der Gesundheitserziehung etabliert werden. Den Ernährungsempfehlungen Widersprechendes ist

in Schulen zu vermeiden (keine Werbung für Süßigkeiten, Limonaden, Fast Food etc; entsprechende Schulpflege).

- Informationskampagnen zur Aufklärung, dass Kinderlebensmittel keine besondere Lebensmittelkategorie und in vielen Fällen auch nicht „besonders wertvoll“ sind

### **Tipps für KonsumentInnen und deren Kinder**

- Es macht Sinn, Kinderlebensmittel kritisch zu beurteilen. Moderat in den Speiseplan der kleinen integriert (wie Süßigkeiten) haben sie durchaus Berechtigung, die „tolle Alternative für Kids“ sind sie aber meist nicht.
- „Mit Milch“ bei Snacks heißt noch lange nicht, dass es sich um Vollmilch handelt und selbst wenn, dann ist die Menge vernachlässigbar. Ein Glas Magermilch oder Joghurt bringt mehr und sollte auch täglich am Kinderspeiseplan stehen. Milchschnitten & Co sind dafür kein Ersatz.
- Honig, Trauben- oder Fruchtzucker ist um nichts besser als Haushaltszucker/Kristallzucker
- Hat etwas deutlich mehr als 10 Energie% Zucker (Menge der Energie aus Zucker, bezogen auf den Kaloriengehalt des Produktes), dann ist es sicherlich nicht der geeignete Träger für zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe
- Hat ein Kindersnack mehr als 35 Energie% Fett, eignet es sich nicht als Zwischenmahlzeit
- Kinder brauchen viel Flüssigkeit – am besten Wasser, ungesüßten Tee und 1:3-verdünnte Fruchtsäfte
- Früchtepürees zum Löffeln sind eine tolle Alternative zur Süßigkeit und als Zwischenmahlzeit bzw Teil der Zwischenmahlzeit geeignet, eingeschränkt auch „Kindertopfzubereitungen“ in bunten Tassen (auf Zucker, Fett und Farbstoffe aufpassen!), am besten im „Rotationsprinzip“ mit anderen, „normalen“ Milchprodukten.

### **Einleitung**

Eltern wollen nur das Beste für ihre Schützlinge. Auch beim Essen. Von Lebensmittelskandalen, Meldungen über Schadstoffe in der Nahrung und den regelmäßigen Geschichten vom angeblichen Vitaminmangel verunsichert glauben viele, dass spezielle Kinderlebensmittel die Lösung sind. Kein Wunder, werden diese doch als besonders „wertvoll“ angepriesen. Auch die Angebotspalette wird immer breiter und schafft somit den irrigen Glauben, Kinder bräuchten besondere Lebensmittel. Doch diese scheinbare Notwendigkeit fußt auf keinerlei wissenschaftlicher Grundlage.

Österreichische Kinder sind im Wesentlichen ausreichend ernährt. Gute 10 Prozent sind sogar überernährt und weitere 3-6 Prozent gelten als adipös (fettleibig), Tendenz steigend, so der Österreichischen Ernährungsbericht 2003. Schon Volksschulkinder essen zu viel Fett (36% statt der empfohlenen 30%) und dabei auch noch das falsche Fett (zuviel tierische Fette, zu viele gesättigte Fettsäuren, zu wenig Fisch). Auch bei den Kohlenhydraten zeigt sich ein unbefriedigendes Bild. Während „komplexe Kohlenhydrate“ wie Nudeln, Reis, Vollkornprodukte etc zu kurz kommen, wird übermäßig viel Zucker konsumiert (15% statt der empfohlenen maximal 10%). „Kinderlebensmittel“ können hier mit eine Rolle spielen. Als kritische Nährstoffe gelten Ballaststoffe, Folsäure, Vitamin D, Jod und Calcium, als grenzwertig Magnesium, Zink, Eisen und eventuell noch Vitamin E. Bei allen anderen Mikronährstoffen ist die Versorgung ausreichend oder liegt sogar auffallend über den Empfehlungen.

Die AK hat bereits im Jahr 2000 eine Kinderlebensmittelstudie durchgeführt: Fazit: zu süß und überwiegend auch zu Fett, um als besonders „wertvoll“ zu gelten. Es handelte sich durchwegs um Süßigkeiten, die nicht allzu häufig konsumiert werden sollen. Die AK verlangte schon damals, dass vom „Marketinggag Kinderprodukt“ abgegangen werden soll, weil Kinder ab einem Jahr genauso

essen können und sollen, wie Erwachsene auch. Speziell wenn die angebotenen Kinderlebensmittel eigentlich „ungesünder“ sind als normale und ohnedies nicht liefern, was die Kinder am meisten brauchen würden, soll auf kindgerechte Präsentation verzichtet werden.

Im Vergleich zu damals ist aber das Angebot nicht gesunken sondern enorm angestiegen. Im Jahr 2001 identifizierte das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund 244 verschiedene Kinderlebensmittel. Mittlerweile sind sicher gut 300 in österreichischen Supermarktregalen zu finden. Um zu schauen, ob sich an der Qualität der Produkte und der Verlässlichkeit der Werbeaussagen etwas verbessert hat, hat die AK die Kinderlebensmittelstudie wiederholt und aufgrund des gestiegenen Angebots auch das „Sample“ ausgeweitet. Die schon 2000 bewerteten Gruppen süße Snacks und Milchprodukte wurden ergänzt durch „pikante Snacks“ und „Zuckerl“.

Auffallend ist, dass nicht mehr gar so frech geworben wird wie 2001. Dennoch wird noch immer einiges in Aussicht gestellt, meist „subtil“ über Bilder, Geschichten oder allgemeine generelle Angaben („wertvolle Bestandteile“, „zeitgerechte Ernährung“, „ideal für Zwischendurch“). Hinsichtlich Zusammensetzung hat sich bei den Milchprodukten die Situation etwas verbessert. Sie werden weniger häufig stark aufgesüßt und seltener künstlich gefärbt. Bedenkliche Farbstoffe findet man vor allem bei den „Zwischendurch-Goodies“ (Zuckerl, Fruchtgummis, Schlecker etc) bzw bei Zuckerlbeigaben zu Milchprodukten. Zusammenfassend muss man aber auch diesmal im Wesentlichen die grundsätzliche Aussage zu den Ergebnissen von 2000 wiederholen: Die „Hits-for-Kids“ sind keine besonders wertvollen Alternativen und nicht besser als „normale Lebensmittel“.

## **Erhebung**

Kinderlebensmittel findet man hauptsächlich in den Produktgruppen Snacks, Milchprodukte, Frühstückscerealien und Getränke, zunehmend aber auch in anderen Segmenten (zB Zuckerl, Fruchtgummis, Kaugummi, Suppeneinlagen, Tiefkühlkost).

Für diese Erhebung wurden süße und pikante Snacks „zum abbeißen“, „Snacks zum Löffeln“ (Milcherzeugnisse, Fruchterzeugnisse) und „Zwischendurch-Goodies“ (Zuckerl, Schlecker, Fruchtgummis etc) ausgewählt, die sich aufgrund ihrer Namen, Verpackung und Aufmachung bzw Werbung eindeutig an Kinder richten. Eingekauft wurde laufend von August 2005 bis November 2005 Wiener Supermärkten.

Insgesamt wurden 57 Produkte eingekauft. Die Untersuchungsschwerpunkte lagen auf:

- Bewertung der Produkte (worum handelt es sich)
- Bewertung der Werbung (womit wird gern geworben, Aussagekraft)
  - Ernährungswissenschaftliche Analyse besonderer Auslobungen (Milch, Ca, Vitamine)
- Kritische Hinterfragung der Zusatzstoffe
- Bewertung der Nährwertkennzeichnung
- Ernährungswissenschaftliche Bewertung
  - Nährstoffverteilung im Verhältnis zum Energiegehalt
  - Fett- und Zuckergehalt im Verhältnis zur Tagesempfehlung

Zielsetzung dieser Erhebung war, nach 2000 den Markt erneut zu durchleuchten, um zu sehen, was bzw ob sich was verändert hat. Gleichzeitig sollten erneut Eltern Informationen und aktuelle Daten von derzeit am Markt befindlichen Kinderlebensmitteln an die Hand gegeben werden - als realistischer Gegenpol zur Werbung, welche für Kinder als auch für Erwachsene den Blickwinkel für Sein und Schein vernebelt.

**Produktübersicht:**

Produkt	Hersteller/Vertreiber	Menge
<b>Snacks zum Abbeissen</b>	<b>süss</b>	<b>30 Produkte</b>
Kinder® Choco fresh	Ferrero	5x21g
Kinder® Milch-Schnitte	Ferrero	5x28g
Kinder® Pingui Schoko	Ferrero	4x30g
Kinder® Paradiso	Ferrero	4x29g
Kinder® Country	Ferrero	Keine Angabe
Kinder® Maxi King	Ferrero	3x35g
Kinder® Merendero	Ferrero	25g
Kinder® Happy Hippo	Ferrero	20,5g
Kinder® Bueno	Ferrero	43g
Kinder® Schoko Bons	Ferrero	125g
Nesquik Snack	Nestle	4x26g
Leibniz Zoo	Balsen	125g
Leibniz Löwen Snack	Balsen	5x23g
Leibniz Pick up Choco	Balsen	5x28g
Leibniz Milchsack	Balsen	6x25g (150g)
Roolly	S.Atto-Teramo für Solo Italia	3x26g
Surfy + Joghurt	S.Atto-Teramo für Solo Italia	4x30g
Kuchenmeister® Vicelli	Kuchenmeister	7x22g
Milka® Milkinis Milch	Kraft Foods	7x12g (85g)
Schoko Dixi	Instantia Nahrungsmittel Entwicklungs- und Produktionsges.m.b.H	100g
Spongebob Squarepants Chocolate Eggs	Bip Holland	3x20g
Prinzen Taler	Griesson - de Beukelaer	4x37,5g
De Beukelaer Schoko&Milch	Griesson - de Beukelaer	150g
Biskotti	Milupa	180g
Alete Bären Taler	Nestle	125g
Hipp Märchenkeks	Hipp	125g
Hipp Früchte Freund Banane Apfel mit Calcium	Hipp	25g
Tabaluga Croissant	Maresi	5x40g
Ölz Schulmaus	Ölz	4x40g
American Muffins	Jomo-Zuckerbäckerei	2x75g
<b>Snacks zum Abbeissen</b>	<b>pikant</b>	<b>4 Produkte</b>
Knabber Nossi Minis	Maresi	30g
Pumuckl Kinderkäse	Rupp	150g
Kiri Dippis	Bel	4x30g
Kiri mit Joghurt	Bel	6x20g
<b>Snacks zum Löffeln</b>		<b>14 Produkte</b>
Fruchtzwerge Selbstmach Eis Erdbeere, Kirsche, Himbeere <sup>2</sup>	Danone	6x50g
Fruchtzwerge Duo	Danone	6x95g
Clever Frucht-Minis	Delikatessa GmbH	6x50g
Monte	Zott	4x62,5g
Joghurt&Smarties	Nestle	100g+ 20g
Frosties Crrrunchy choco Vanille- Joghurt	Kelloggs;	113g+12g
Happy Yoghurt mit M&M Minis Vanille	Rhöngold Molkerei Fricke	100g+20g
Frischls Fontana Schoko-Nuss- Milchcreme	Frischli Milchwerke	4x62,5g

<sup>2</sup> Entsprechen diesem Produkt die Mini-Fruchtzwerge

Monsterbacke	Ehrmann	6x50g
Alete Früchtchen Gartenfrüchte	Nestle	4x100g
Hipp Frucht-Pause Birne Apfel	Hipp	4x100g
Milupa Frucht-Erlebnis Marille-Erdbeere in Apfel	Milupa	4x100g
Biene Maja Kinderjoghurt mild	www.bauer-milch.de	125g
Götterspeise Waldmeister-Geschmack	Dr Ötker	125g
<b>Zuckerl/Fruchtgummis</b>		<b>9 Produkte</b>
Cremosa by Chupa Chups	Chupa Chups, S.A	10g
Gripsis Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere	Friedrich Kaiser	60g
Bunte Stifte Sweet'n Fun Apfel	J. Gschwandtner	100g
Hustinetten Wild Berries	A. Egger's Sohn	45g
Sportgummi active	A. Egger's Sohn	45g
Mentos Fruit	Perfetti van Melle	64g
HubbaBubba Mix&Match	The Wrigley Company Ltd	30g
Tweety Lollipops	TS Lebensmittel Produktion und Handel GmbH	170g
Fruchttiger gefüllte Fruchtbonbons	Ragolds	80g
<b>INSGESAMT: 57</b>		

## ERGEBNISSE

### Kinderlebensmittel – was ist das eigentlich?

Rechtlich gibt es „Kinderlebensmittel“ nicht, weil eine verbindliche Definition fehlt. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund hat eine Beschreibung erarbeitet, die für die Praxis recht tauglich ist. Demnach sind Kinderlebensmittel Produkte, die zumindest eines der folgenden Kriterien erfüllen:

- Bezeichnung „Kinder“ oder „Kids“ oder „Junior“ oder ähnliches
- Für Kinder attraktive Aufmachung (Comic-Helden, Spiele-Beigaben etc)
- Kindgerechte Portionierung
- Spezielle Formung
- An Kinder gerichtete Werbung

Diese Definition wurde auch für die AK-Studie herangezogen. Die meisten Produkte fanden wir eindeutig in der Kategorie „Snacks“, vor allem die diversesten Riegel, Schokoladeprodukte und Backwaren. Mittlerweile gibt es auch einige pikanten Snacks wie Wurstwaren und Käseprodukte. Rang zwei teilen sich Snacks zum Löffeln und Getränke. Letzteres wurde in dieser Studie nicht berücksichtigt. Auch nicht die zahlreich vorhandenen Frühstücksflocken, die ebenfalls fast „en bloc“ unter die oben erwähnte Definition für Kinderlebensmittel fallen. Die Snacks zum Löffeln sind überwiegend Milcherzeugnisse, einige wenige Fruchtprodukte gibt es aber auch. Allerdings sind diese kaum bekannt und im Supermarkt auch bei den Babyprodukten platziert (Sie stammen auch von den „Babykost“-Herstellern). (Fernseh)geworben wird für diese Produkte auch nicht. In die Studie aufgenommen wurden sie dennoch, weil es sich eindeutig um Kinderlebensmittel lt der gewählten Definition handelt und diese Erzeugnisse durchaus interessant sind. So lässt sich aufzeigen, dass es auch „empfehlenswerte“ Kinderprodukte gibt. Unter den klassischen Zuckerwaren wie Lutschbonbons, Fruchtgummis, Schleckern und dergleichen finden sich auch immer mehr Kinderlebensmittel. Diese wurden ebenfalls in die Studie eingeschlossen.

Anhand der Zutatenliste bzw Sachbezeichnungen wurden die Produkte dann klassischen Kategorien zugeordnet.

#### Die süßen Snacks

Die 30 süßen Snacks teilten sich lt Sachbezeichnung wie folgt auf:

- 12 Backwaren (mit Milch- oder Milchcremefüllung, mit Kakaocremefüllung, mit Schokostücken und/oder Schokoladeüberzug)
- 9 Schokoladewaren (mit Milch- oder Milchcremefüllung, Nüssen oder Getreide)
- 8 Kekes (pur oder mit Milchcremefüllung oder mit Schokolade)
- 1 Früchteriegel

Betrachtet man Sachbezeichnung und Zusammensetzung, ist erkenntlich, dass es sich bei allen Produkten um Süßigkeiten handelt. Eine einheitliche Sachbezeichnung „Süßigkeit“ wäre hier aber dennoch wünschenswert und würde zur Konsumentenaufklärung wesentlich beitragen.

- 100% Süßigkeiten

Beispiele:

De Beukelaer Schoko&Milch enthält 38 Gramm Zucker pro 100 g Produkt, das ist mehr als ein Drittel. Dass in einem auffallenden Kasten angegeben ist „mit 27% Milchcreme“ ändert daran auch nichts. Der Kinder® Choco fresh enthält ebenfalls 38 Gramm Zucker pro 100 g, auf „mit Milch“ wird hingewiesen, allerdings auch sehr auffällig auf die Schokolade. Spitzenreiter im Zuckergehalt sind der HIPP Früchtefreund und Vicelli. Bei letzterem ist der Zuckergehalt zwar nicht angegeben, aufgrund der Zutatenliste lässt sich aber in etwa abschätzen, dass er über 40 Prozent liegt.

### **Die pikanten Snacks**

Die 4 pikanten Snacks teilten sich wie folgt auf:

- 1 Brühwurst
- 2 Schmelzkäsezubereitungen
- 1 Frischkäseaufstrich

Zusammensetzung und Nährwertangaben, zeigen, dass sich die Kinderprodukte von den herkömmlichen Waren in der jeweiligen Kategorie nicht unterscheiden.

➤ 100% kein Unterschied zu herkömmlicher Ware

Beispiel:

Die Mini-Knabbernossi sind genauso zusammengesetzt wie ihre großen Schwestern und Brüder, enthalten Rindfleisch, Schweinespeck, Pökelsalz, Natriumglutamat; Wurst zum Knabbern braucht wohl ernährungsphysiologisch nicht bewertet werden, was nebenbei bemerkt ohnedies nicht möglich ist, weil keine Nährwert-Kennzeichnung erfolgt. Eines kann allerdings sicher festgestellt werden: Es gibt für Kinder „wertvollere“ Varianten in der breiten Palette der Wurstwaren.

Der Pumuckl-Käse ist den anderen Rupp-Käsen in derselben Fettstufe völlig gleich. Auch der Calciumgehalt, der hier extra ausgelobt wird, ist derselbe. Auch andere Schmelzkäsesorten liefern ähnliche Mengen Calcium.

### **Die „Löffel-Snacks“**

Die 14 Löffel-Snacks teilten sich lt Sachbezeichnung wie folgt auf:

- 4 Frischkäsezubereitungen
- 3 Joghurtherzeugnisse
- 2 Milchdesserts
- 2 Milchlischerzeugnisse
- 3 Früchtemischungen
- 1 „Götterspeise“

Zusammensetzung und Nährwertangaben zeigen, dass die „Milchprodukte“ alle süßer sind als herkömmliches Joghurt und bis auf die Frischkäsezubereitungen auch süßer sind als normale „Pendants“. Der Fettgehalt ist vom Fett in der Trockenmasse abhängig, und der ist bei Vergleichsprodukten gleich. Allerdings machen Beigaben wie Schokostücke, Schokolinsen oder Haselnüsse Kinderprodukte nicht nur süßer sondern auch fetter als normale Produkte. Die Früchtemischungen sind zwar auch süß, liegen allerdings im Kaloriengehalt aufgrund der Fettfreiheit und der geringen Menge nur bei der Hälfte und sind mit Obst vergleichbar

Beispiele:

Monte ist für ein Milchprodukt relativ kalorien-, fett- (13% Fett!) und zuckerreich (10g Zucker bzw 2,5 Würfelzucker) und ist daher eher eine Süßigkeit denn ein Milchprodukt. Fontana ist etwas „leichter“, aber im Wesentlichen gleich zu bewerten. Biene Maja ist in etwa mit herkömmlichen Fruchtjoghurts zu vergleichen. Spitzenreiter (unter denen, die die Nährwerte angeben!) ist Nestle's Joghurt+Smarties mit 200 Kcal pro Portion, einem Zuckerwert von 6 Würfelzuckern und einem Fettgehalt von 7% bzw 1 EL pro Portion. Für Joghurt ganz schön „heavy“. Die Götterspeise ist eindeutig eine Süßigkeit und liefert absolut leere Zuckerkalorien.

- 100% der Milchprodukte sind süßer als normales Joghurt
- 73% der Milchprodukte sind süßer und teilweise auch fetter als Vergleichsprodukte, bis auf eines (Biene Maja) gehören sie also eher zu den Süßigkeiten als zu den Milchprodukten
- 100% der Früchtemischungen sind mit Obst vergleichbar
- Der „Ausreißer“ Götterspeise liefert nur leere Zuckerkalorien und ist eine Süßigkeit

### **Die „Zwischendurch-Goodis“**

Die 9 Zwischendurch-Goodis teilen sich lt Sachbezeichnung wie folgt auf:

- 2 keine Sachbezeichnung
- 3 Fruchtgummis
- 2 Dragees
- 1 Sahnelutscher
- 1 Kaugummi

Schon aufgrund der Sachbezeichnung ist ableitbar, dass es sich durchwegs um Zuckerwaren handelt. Die speziell in dieser Gruppe häufig zugesetzten Vitamine ändern daran auch nichts.

- 100% Zuckerwaren

## **Womit wird gern geworben und was ist davon zu halten?**

### **Milch**

Der Favorit in der Werbung für Kinderlebensmittel ist eindeutig „Milch“ – ob besonders betont („mit dem besten aus gesunder Milch“, „mit dem Herz aus Milch“), nur erwähnt („mit Milch“) oder als Zeichnung (Milchkanne, Milchgläser, Milchlacken). Betrachtet man nur die süßen Snacks ist das Herausstreichen von „Milch“ sicherlich auch ein Merkmal für Kinderprodukte, denn bei herkömmlichen Backwaren und Schokoladenerzeugnissen findet man „Milch“ nicht so häufig ausgelobt. Bei den Löffel-snacks ist Milch bei zwei Drittel ein Thema, was allerdings nicht verwundert, da es sich dabei ja im Grunde um Milch(misch)erzeugnisse handelt. Aber sogar bei den Zuckerl findet man einmal den Hinweis auf Milch.

- 65 % aller Kinderlebensmittel tragen einen Hinweis auf Milch oder Bilder von Milch
- 70 % der süßen Snacks tragen einen Hinweis auf Milch oder Bilder von Milch
- 64% der Löffel-snacks tragen einen Hinweis auf Milch oder Bilder von Milch
- 11% der Zuckerl tragen einen Hinweis auf Milch oder Bilder von Milch

Der Milchinweis ist bei den süßen Snacks jedenfalls genauer zu hinterfragen. 21 der süßen Snacks weisen auf Milch hin, aber

- nur 38% davon enthalten wirklich Vollmilch  
davon wiederum  
88 Prozent weniger als einen Esslöffel und von diesen wiederum 25 Prozent weniger als einen Teelöffel (Kinder® Choco fresh mit „mit Milch“, Paradiso mit „Produkt aus frischer Vollmilch“).
- 19% (4 Produkte) werben mit "mit viel Milch" "mit Milch" "+Milch" oder "noch mehr Milch" enthalten aber nur Vollmilchpulver
- 48 Prozent werben mit „Milch“, Milchcreme und Milchbildern, enthalten aber nur Vollmilch- und/oder Magermilchpulver
  - eines davon wirbt mit „Milchcreme“ und mit „reichhaltiger Milchcremefüllung“, enthält aber nur Magermilchpulver und zusätzlich sogar Alkohol

Selbst wenn die Schnitten im Kühlregal neben den Milchprodukten liegen, sind sie mit diesen also nur entfernt verwandt, denn selbst das Produkt mit der höchsten Menge an frischer Vollmilch (Kinder® Milchschnitte) liefert nur einen Esslöffel Milch. Durch den vergleichsweise hohen Fett- und Zuckergehalt ist das via „Milch“-Slogans verpasste gesunde Image eine Mogelpackung, denn es handelt sich durchwegs um „weniger gesunde“ Süßigkeiten. Durch den geringen Milchgehalt sind sie auch keine idealen Calciumlieferanten. Milch ist bekannt als guter Calciumlieferant, und wer Milch sieht oder liest, denkt wahrscheinlich (auch) an Calcium, selbst wenn Calcium nicht extra ausgelobt wird. Das Verhältnis Calciumgehalt zu Energiegehalt ist in den süßen Snacks aber erheblich niedriger als bei klassischen Milchprodukten, zB hat ¼ l Milch (3,5 % Fett) 160 Kcal und enthält ca 300 mg Kalzium, wohingegen eine Milchschnitte (28 g) bei 115 Kcal nur 58 mg Calcium liefert – der Calciumgehalt in einem Glas Milch ist fünfmal so hoch wie in der gezuckerten Kinderschnitte! Ein neunjähriges Schulkind müsste 16 Milchschnitten essen, um seinen Calciumbedarf zu decken und würde gleichzeitig damit etwa 35 Würfelzucker und ein halbes Packerl Butter aufnehmen<sup>3</sup>.

Weitere Beispiele:

In Milkschokoladen sind natürlich auch die „wichtigsten Bestandteile“ der Milch enthalten, deshalb wird auch gern drauf hingewiesen. Gemeint sind damit wahrscheinlich Milcheiweiß, Calcium und Vitamine. Milkschokolade ist aber trotzdem kein geeigneter Eiweiß- und Mikronährstofflieferant, denn sie besteht zu mehr als 2/3 aus Fett und Zucker. Vergleicht man ein ¼ l Milch mit 100 g Kinderschokolade, liefert Milkschokolade die vierfache Menge Zucker und mehr als die dreifache Menge Fett und Kalorien. Somit leistet sie keinen „wertvollen“ Beitrag zur Kinderernährung, sondern ist eine Süßigkeit, wie jede andere Schokolade auch.

Der Leibniz Milchsnack wirbt mit „Jetzt mit noch mehr Milch“, und mit „Original Leibniz Kekse und das Gute der Milch - mit einem Hauch von Schokolade“, nennt sich „Milchsnack“ und auf der Packung ist zusätzlich noch ein Glas Milch abgebildet. Laut Zutatenliste enthält dieses Produkt 11% Vollmilchpulver und 11 % Schokolade, dh das Produkt ist zu gleichen Teilen aus Milchbestandteilen und Schokolade aufgebaut.

Die Hipp Märchenkeks tragen den Hinweis „mit dem Guten aus Getreide und Milch“ und dann nochmals im kleiner gedruckten „Sie sind auf die besonderen Bedürfnisse der Kleinkinder abgestimmt - mit dem guten aus gesundem Getreide und guter Milch“. Ein Milchkrug ist ebenfalls abgebildet. Lt Zutatenliste ist in dem Produkt aber nur Magermilchpulver enthalten, wie viel ist nicht

<sup>3</sup> das Verhältnis ist im Vergleich zur AK-Studie 2000 besser geworden – damals waren noch 40 Würfelzucker!

angegeben. In der Zutatenliste steht das Milchpulver an vierter Stelle. Als häufigste Zutat kommt Weizenmehl vor, dann kommt schon Zucker, dh in dem Produkt ist mehr Zucker als Milchpulver.

Die Milka-Milkinis tragen auf der Schauseite einen blauer Kasten, in dem "Milchcremefüllung" steht. Darunter ist ein weißer Kasten mit "mit Calcium und Traubenzucker"; Zusätzlich wird auch noch „Milch“ ausgelobt und auf der Verpackung sind Bilder einer Milchkanne, aus der Milch rinnt, eine Milchlacke und eine Schokorippe. In der Zutatenliste steht Zucker an erster Stelle, danach „Vollmilchpulver 18%“. Bei Traubenzucker ist 7,5 % angegeben und der folgt in der Zutatenliste an fünfter Stelle. Von einem Stück Milkini (12g) sind also 2 Gramm Vollmilchpulver, 6 Gramm sind Zucker, davon 0,9 Gramm Traubenzucker und dann gibt's noch 50 mg Calcium pro Stück. Ein Volksschüler müsste 18 Stück essen, um seinen Bedarf zu decken, würde dabei 45 Würfelzucker und knappe 15 Esslöffel Fett aufnehmen (mehr als ein halbes Packerl Butter).

### **Vitamine**

Auch auf Vitamine wird gerne – direkt oder indirekt – hingewiesen. Entweder es wird direkt über Slogans wie „mit Vitamin C“ oder „mit 5 wichtigen Vitaminen“ geworben oder aber indirekt über Aussagen wie „mit dem guten aus gesunder Milch“ oder „köstlich fruchtig und gesund“ – was ebenfalls auf Vitamine hindeutet. Vor allem bei den Zuckerln sind Vitamine beliebte Zugaben. Fünf von neun Produkten weisen explizit auf Vitamine hin. Am seltensten wird bei den Löffelnsnacks auf Vitamine hingewiesen, hier trägt nur ein Produkt einen expliziten Vitamin-Hinweis.

- 33 % werben direkt oder indirekt mit Vitaminen
- 18 % tragen einen klaren Hinweis auf Vitamine
- 16 % tragen einen impliziten Hinweis auf Vitamine
  
- 13% der süßen Snacks tragen einen klaren Vitamin-Hinweis
- 55% der Zuckerl tragen einen klaren Vitamin-Hinweis

Die Vitaminisierung muss hinterfragt werden, da durchwegs Vitamine zugesetzt werden, bei denen bei Kindern keine Unterversorgung vorliegt. Als Vitamine, mit denen österreichische Kinder schlecht versorgt sind, gelten Folsäure und Vitamin D. Grenzwertig kann allenfalls noch die Versorgung mit Vitamin E beurteilt werden. Bei den anderen Vitaminen ist die Versorgung ausreichend oder liegt sogar auffallend über den Empfehlungen. Schulkinder sind zB mit Vitamin B12 (aus Anreicherungen?) überversorgt und bei Vitamin B1 und B6 liegt eine ausreichende Versorgung vor, ebenso wie bei den anderen Vitaminen keine Handlungsbedarf (für willkürliche Anreicherungen) gegeben ist, da keine Unterversorgung, auch keine latente, gegeben ist.

Insgesamt sind 14 Kinderprodukte angereichert. Am häufigsten wird Vitamin C zugesetzt, dann folgt Vitamin B6 und als nächstes ex aequo B1, B2, B12 und Niacin. Pantothersäure und Vitamin E bilden dann den Übergang zu Vitamin A und Folsäure. Biotin ist das Schlusslicht, dass nur in einem Produkt zugesetzt ist.

Von den angereicherten Produkten enthalten:

- 0% Vitamin D
- 14% Folsäure (macht Sinn, weil Kinder mehr Folsäure brauchen)
- 14% Vitamin A (nicht notwendig)
- 29% Vitamin E, das unter Umständen auch vermehrt gebraucht wird
- 29% Pantothersäure (nicht notwendig)

- 35% Niacin (nicht notwendig)
- 35% Vitamin B12 (überhaupt nicht notwendig, damit sind Kinder jetzt schon überversorgt)
- 35% Vitamin B2 (nicht notwendig)
- 35% Vitamin B1 (nicht notwendig)
- 43% Vitamin B6 (nicht notwendig)
- 50% Vitamin C (nicht notwendig)

In der Mengenbeigabe treten – umgerechnet auf die Verzehrsmenge – sowohl kritisierungswürdige Niedrigdosierungen, die ohnedies nichts bewirken (können), als auch auffallende unnötige Hochdosierungen auf.

Beispiele:

Gripsis wirbt mit Wickie und „für schlaue Köpfchen“ und weist auf die enthaltene „Kidaktivkapsel“ hin, die Traubenzucker, B-Vitamine, Folsäure und Vitamin C enthält. Ein „ohne Fett“-Hinweis ist auch noch da. Ausgeführt wird weiters: „Die Kidaktiv-Kapseln in jedem Gripsi-Bonbon enthalten einen ausgeklügelten Vitaminkomplex, der: \*bei geistiger Beanspruchung unterstützend wirkt \*die Konzentration und Gedächtnisleistung fördert \*die natürlichen Abwehrkräfte stärkt. Und zum Schluss gibt Wickie noch den schlaun Tipp: ausgewogenes Essen mit viel Obst und Gemüse hält den Körper gesund und den Verstand wach. Die Kidaktivkapsel enthält Vitamin B1, B2, B6 und B12, Niacin, Pantothersäure, Folsäure, Vitamin E und Vitamin C. Die Mengen sind enorm. Fünf Bonbons enthalten bereits den halben Tagesbedarf lt RDA (bezieht sich auf Erwachsene). Zieht man die Kinder-Werte der Deutschen, Österreichischen und Schweizer Gesellschaft für Ernährung zum Vergleich heran, die überdies noch zeitgemäßer, weil neueren Datums sind, wird's bei manchen Vitaminen noch höher.

So liefert eine Portion Gripsis (ein Drittel der Packung) einem Volksschüler

- 140% seines Bedarfs an Vitamin B1
- 145% seines Bedarfes an Vitamin B2
- 287% seines Bedarfes an Vitamin B6
- 167% seines Bedarfes an Vitamin B12
- 150% seines Bedarfes an Niacin
- 70% seines Bedarfes an Folsäure
- 120% seines Bedarfes an Pantothersäure
- 300% seines Bedarfes an Vitamin C
- 100% seines Bedarfes an Vitamin E

„Sinnvoll“ in diesem Produkt ist bestenfalls die Anreicherung mit Folsäure, eventuell auch noch die Vitamin E-Beigabe – und gerade diese Vitamine sind im Vergleich zu den anderen Produkten relativ niedrig dosiert. Die sonstigen Hochdosierung sind unnötig. Schlauer wird ein Kind davon sicher nicht. Bei Überversorgung wird ein Zuviel dieser Vitamine (mit Ausnahme des Vitamin E) über die Nieren ausgeschieden. Kindliche Nieren sollte man also nicht mit unnötigen Vitaminen überlasten. Wenn ein Kind die ganze Packung aufisst, erhält es das dreifache des empfohlenen Tagesbedarfes und das galt lange Zeit in Österreich als Kriterium zur Einstufung eines Nahrungsergänzungsmittels als Arzneimittel. Ähnlich zusammengesetzt und dosiert (bezogen auf die Portion) wie Gripsis sind die Fruchttiger-Zuckerl, denen noch zusätzlich Biotin dafür aber kein Vitamin E zugesetzt sind. Noch ein Grund weniger, sie zu empfehlen.

Biskotti sind ebenfalls 5 Vitamine (B1, B2, B6, Niacin und Pantothersäure) zugesetzt. Geworben wird mit „köstlich wertvoll aus Getreide mit Calcium, Eisen und Vitaminen“. Die Eisen- und Calciummengen, die eine Portion liefert, sind vernachlässigbar, bei den Vitaminen B1, B6 und

Niacin werden mit einer Portion ca 15% des Tagesbedarfes gedeckt. Das Produkt ist auch nicht allzu süß und auch nicht zu fett. Wenn die Vitamin-Mischung etwas sinnvoller zusammengestellt wäre und beim Calcium noch eine Messerspitze mehr vorhanden wäre, könnte man das Produkt glatt empfehlen – so allerdings scheint die Vitaminisierung und Ca/Fe-Zugabe nicht sinnvoll.

Alete Bärenaler Butterkeks wirbt mit „mit 5 wichtigen Vitaminen“, Calcium und Jod. Und weiters: „Die ausgewogene Rezeptur mit Getreide und Milch, Butter und feinem Bienenhonig macht sie zum besonderen Genuss für zwischendurch - für Babys und die ganze Familie“. Angereichert ist mit VitB1, B2, B6, Niacin und Vitamin C – nur Vitamine, mit denen Kinder ohnedies ausreichend versorgt sind. Der Calciumgehalt in der Portion ist wiederum so gering, das man von keinem nennenswerten Beitrag zur Calciumversorgung reden kann (deckt gerade einmal 7% des Tagesbedarfes). Einzig die Jodbeigabe ist gerechtfertigt, da Jod zu den erweiterten „kritischen Nährstoffen“ zählt. Von einer wilden Anreicherung von Lebensmitteln mit Jod ist aber abzuraten, da die erwünschte Zufuhr und die möglicherweise schon toxische Schwelle nicht allzu weit auseinander liegen. Sicherheitshalber sollte die Jodzufuhr übers Essen 500µg nicht überschreiten<sup>4</sup>. Die ganze Packung dieser Kekes liefert schon 130µg. Auch der Milch-Hinweis und der Hinweis auf die „Ausgewogenheit“ sind nicht wirklich nachvollziehbar. Milch ist im Produkt keine enthalten und nach Mehl ist die zweithäufigste Zutat Zucker.

### **Calcium**

Von den (einzelnen) Nährstoffen wird am häufigsten Calcium direkt ausgelobt, aber nicht wie zu erwarten am häufigsten bei den Löffelnsnacks, sondern in der Gruppe der süßen Snacks, obwohl eigentlich die (nichtausgelobten) Milchprodukte zum Löffeln mehr Calcium liefern als eine Portion der süßen Snacks. Auch bei Zuckerln finden sich zwei explizite Calcium-Auslobungen, ja sogar bei den pikanten Snacks gibt's eine. Sieht man sich die Nährwertangaben an zeigt sich, dass nur 20 Prozent der calciumangereicherten Produkte tatsächlich einen nennenswerten Beitrag zur Calciumbedarfsdeckung beitragen.

- 30 % werben direkt oder indirekt mit Calcium
- 16% tragen einen direkten Hinweis auf Calcium
- 15% tragen (über besondere Milchauslobung) einen impliziten Calcium-Hinweis

Ein weiteres Beispiel zu Calcium (Milka Milkinis siehe oben):

60mg Ca sind im Hipp Früchte Freund, der sich mit dem Slogan „mit Calcium – fördert gesundes Wachstum“ schmückt. In der Sachbezeichnung heißt es „Früchte-Riegel für Kinder – mit Calcium“. Ein Riegel liefert Volksschulkindern ca 7% ihres Calciumbedarfes. Sie müssten also 15 Riegel essen, um ihren Bedarf zu decken. Gleichzeitig würden sie damit Zucker im „Gegenwert“ von 45 Würfelzuckern aufnehmen. Sinnvoll ist diese Anreicherung also kaum.

### **Zwischenmahlzeit, „für zwischendurch“**

Ein Hinweis, darauf, dass ein Produkt zur Zwischenmahlzeit oder zum Pausengenuss geeignet ist oder „ideal für zwischendurch“ wäre, oder „für zuhause und unterwegs, immer wenn der kleine Hunger kommt“ die passende Lösung ist, findet sich auf 16 Produkten. In 3 Fällen ist das nicht kontrollierbar, weil keine Nährwertkennzeichnung gemacht wird (Leibniz Löwensnack und Milchsack, Pick Up). Eine Portion Prinzen Taler ist zu üppig und zu süß für eine Zwischenmahlzeit für Volksschulkindern (und erst recht für noch Kleinere). In etwa dem Kcal-Gehalt für eine

---

<sup>4</sup> DACH – Referenzwerte – Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen, Österreichischen und Schweizer Gesellschaft für Ernährung

Zwischenmahlzeit entspricht die Milchschnitte und eine Portion Biskotti, auch wenn man mit beiden das Zuckerkonto überzieht - das muss woanders eingespart werden. Ein Becher Monte liefert zu wenig Kcal, aber gleichzeitig wieder zuviel, um durch clevere Kombination eine „ideale“ Zwischenmahlzeit daraus zu machen. Ähnliches gilt für Paradiso, Vicelli und Hipp Märchenkeks. Der Hipp Früchtefreund überzieht das Zuckerkonto gewaltig, aber mit Joghurt oder einem verdünnten Fruchtsaftgetränk lässt sich auch daraus noch eine annehmbare Zwischenmahlzeit basteln. Die Frage ist nur, ob die auch von Kindern angenommen wird. Mit Kiri Dippis und speziell beim Kiri Joghurt und bei den Früchtebechern gelingt die „ideale Zwischenmahlzeit“ relativ leicht zB über eine Scheibe (Vollkorn)brot – also selbst bei den „guten“ ist clevere Kombination gefragt.

- 28% werben mit einem Verweis auf „ideale Zwischenmahlzeit“
  - in 19 % der Fälle lässt sich das nicht verifizieren, weil keine Nährwerte angegeben sind
  - 7% sind für eine ideale Zwischenmahlzeit zu üppig
  - 13% passen vom Kcal-Gehalt, liefern aber zuviel Zucker, der dann woanders eingespart werden muss
  - 32% müssen äußerst clever kombiniert werden, um eine „ideale Zwischenmahlzeit“ zusammenzustellen
  - 31% lassen sich aufgrund ihrer (niedrigen) Kcal-Gehalts pro Portion und ihrer sonstigen Zusammensetzung gut kombinieren

### **Ohne Zuckerzusatz**

Der Verweis auf keinen Zuckerzusatz ist beliebt, heißt aber nicht, dass kein Zucker vorhanden ist. Auch wenn ein Produkt mit Fruchtzucker oder natürlicher Fruchtsüße gesüßt ist, ist es „gezuckert“ und Zucker kann auch schon in den Ausgangssubstanzen enthalten sein. Vor allem bei den Löffelnacks wird „ohne Zuckerzusatz“ gerne ausgelobt (beide Fruchtzwerge-Produkte, alle drei Fruchtbecher und Hipp Früchtefreund). Diese Erzeugnisse enthalten aber alle Zucker, in Form von natürlich vorkommenden Fruchtzucker in den Fruchtprodukten bzw in Form von zugesetzter Traubenfruchtsüße bei den Fruchtzwerge. Beliebt ist der Verweis auf einen unterbliebenen Zuckerzusatz auch bei Produkten, die mit Zuckeralkoholen gesüßt sind. Zuckeralkohole werden nicht wie Zucker verstoffwechselt und liefern kaum Kalorien, wirken in größeren Mengen aber abführend. Wo die „Toleranzgrenze“ von Kindern hier ist, ist nicht bekannt. Mit diesen Produkten muss also einigermaßen vorsichtig umgegangen werden. Süßstoffe sind für Kinderprodukte nicht geeignet, da auch hier in der Risikoabschätzung und Festlegung der Höchstmengen für Lebensmittel Kinder deren spezielle Sensibilität nicht wirklich berücksichtigt wurden und die Wirkungen von Süßstoffen bei Kindern und auf Kinder nur wenig erforscht sind. Sowohl Zuckeralkohole als auch Zuckerersatzstoffe kommen im getesteten Sample nur bei den Zuckerln vor (beides bei Fruchttiger und Cremosa).

- 14% loben „ohne Zuckerzusatz“ aus davon enthalten
  - 38 % natürlichen Fruchtzucker
  - 38% zugesetzten Fruchtzucker
  - 22% Zuckeralkohole und Süßstoffe

### **Weitere gängige Auslobungen**

- 25% tragen ein spezielles Prüfsiegel, verweisen auf besondere Qualitätsstandards oder geben eine spezielle Qualitätsgarantie
- 19% „ohne Konservierungsstoffe“

- 19% „ohne Farbstoffe“
- 12% Fett- oder Kcal-reduziert
- 12% Getreide
- 9% Traubenzucker
- 9% Honig
- 7% ohne künstliche Aromen

### **Weitere Werbung**

Zumindest jedem vierten Produkt ist ein Extra zugefügt, hauptsächlich Dinge zum Sammeln zB Spielzeug, Sammelkarten oder Malschablonen. Auch Gewinnspiele trifft man immer wieder an, ebenso wie Rätselspiele auf der Verpackung. Zudem verweist mittlerweile mehr als die Hälfte der Produkte auf eine Homepage. Und dort finden die Kids dann - neben Werbung für die Produkte - fast immer auch Spiele, in welche die Produkte eingebaut sind.

- 56% verweisen auf eine Homepage
- 26% haben „Extras“, davon
  - 60 % Sammeldinge
  - 25 % Gewinnspiele
  - 13% „nur“ Spiel/Rätselspiel auf der Verpackung

### **Kritische Bewertung der Zusatzstoffe**

Vier Produkte enthalten keine Zusatzstoffe. Der Rest enthält unterschiedlich viele, manche völlig unbedenkliche, andere allerdings Stoffe, die als allergieauslösend gelten, deren Unbedenklichkeit wissenschaftlich nicht abschließend bewertet wurde, bei welchen immer wieder auftretende Zweifel bisher nicht aus der Welt zu schaffen waren und/ oder wo schlicht aussagekräftige Studien fehlen<sup>5</sup>. Speziell (unnötige, weil keine technologische Wirkung ausübende) Farbstoffe sind hier zu nennen, die vor allem – aber nicht nur - bei den Zuckerln eingesetzt werden. In immerhin 46 Prozent der Produkte wurde zumindest einer dieser „unerwünschten“ Zusatzstoffe entdeckt. Manche enthielten sogar mehrere dieser eher nicht für Kinderlebensmittel geeigneten Zusatzstoffe.

Künstlich Aromen finden sich in drei Viertel Produkte, weitere fünf sind natürlich aromatisiert. Nur fünf Produkte sind nicht geschmacklich aufgebessert.

- 93% der Produkte enthalten Zusatzstoffe
- 46% enthalten Zusatzstoffe, die für Kinderlebensmittel nicht geeignet sind.
- 75% künstlich aromatisiert

---

<sup>5</sup> Grundlage: [www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de)

**Tabelle: Übersicht über die Produkte und die entsprechenden Zusatzstoffe:**

Produkt	Zusatzstoffe
Monte	Carrageen, Johannisbrotkernmehl
Joghurt+Smarties	Cochenille
Milchschnitte	Na-Diphosphat
Nesquik	Diphosphat
Tabaluga	Natriumalginat
American Muffin	Diphosphate, Na-Diphosphate
Knabbernossi	Natriumnitrit, Na-Glutamat, Polyphosphate
Leibniz Zoo	Dinatriumphosphat
Prinzen Taler	Dinatriumphosphat
Cremosa	AcesulfamK, Allurarot AC
Bundstifte	Chinolingelb
Hustinetten	Cochenillerot A
Sportgummi	Chinolingelb, GelborangeS, Cochenillerot A
Mentos	Gellan
HubbaBubba	Allurarot AC; Butylhydroxyanisol
Happy Yoghurt	Chinolingelb, Cochenille, Idigotin
Fontana	Carrageen Guarkernmehl
Rolly	Diphosphate, Carrageen
Surfy	Diphosphate, Polyglycerin-Polyricinoleat
Tweety Lolly	Tartrazin
Vicelli	Polyglycerin-Polyricinoleat, Diphosphate
Fruchttiger	Aspartam, Acesulfam K
Götterspeise	Chinolingelb, Gelborange S
Pumuckl	Natrium- und Calciumphosphat
KiriDippis	Polyphosphate, Natriumphosphat
KiriJoghurt	Natriumphosphat, Carrageen, Johannisbrotkernmehl

**Beschreibung der Zusatzstoffe:****AcesulfamK E 950**

Generell besteht die Möglichkeit, dass der Körper auf den Verzehr von Süßstoff-Produkten mit einem gesteigerten Appetit reagiert. Acesulfam K wird in mehreren Studien als unbedenklich eingestuft. Kritisiert wird, dass die meisten dieser Untersuchungen vom marktführenden Hersteller stammen. ADI: bis 9 mg/kg. Der ADI Wert für Acesulfam K entspricht der Süßkraft von 113 Gramm Zucker/Tag für einen 70 kg schweren Erwachsenen.

**Allurarot AC E129**

Azofarbstoff; Es ist wenig darüber bekannt, welche Rolle Allurarot im menschlichen Stoffwechsel spielt. Im Tierversuch sind Verhaltensänderungen (Hyperaktivität) beobachtet worden. Aufgrund der chemischen Struktur besteht der Verdacht auf Auslösung von Pseudoallergien und hyperkinetischem Syndrom; besonders bei Personen, die empfindlich auf Aspirin oder Benzoesäure (E 210) reagieren. Es wird vermutet, dass Allurarot an der Auslösung von Hautreaktionen (Neurodermitis) und Asthma beteiligt sein könnte. ADI: bis 47mg/kg

**Aspartam E951**

Personen die an unter der Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie (PKU) leiden, dürfen kein Aspartam aufnehmen, da sie die in Aspartam enthaltene Aminosäure Phenylalanin nicht abbauen können. Diese reichert sich an und es für die betroffenen Personen zu ernsten gesundheitlichen

Beeinträchtigungen kommen. Generell besteht die Möglichkeit, dass der Körper auf den Verzehr von Süßstoff-Produkten mit einem gesteigerten Appetit reagiert. Anstelle der angestrebten Gewichtsverminderung kann bei regelmäßigem Süßstoff-Konsum Übergewicht die Folge sein. ADI bis 40 mg/kg. Gentechnische Herstellung möglich.

#### **Butylhydroxyanisol E320**

Im Tierversuch wurden unterschiedliche und widersprüchliche Ergebnisse in Bezug auf eine krebserregende Wirkung gefunden. In einer neueren Studie wird über Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung berichtet. Diskutiert wird auch eine Erhöhung des Cholesterin- und Fettsäurespiegels im Blut. Möglich ist auch ein erhöhter Abbau von Vitamin D. Sehr wahrscheinlich ist, dass BHA bei entsprechend disponierten Personen Allergien auslösen kann. ADI: bis 0,5 mg/kg (als Summe BHA und BHT)

#### **Calciumphosphat E341**

Zur Vermeidung einer Störung des Phosphat-/Calciumverhältnisses sollten Phosphatzusätze möglichst niedrig gehalten werden. Der Phosphatbedarf wird üblicherweise mit der täglichen Kost gedeckt. Phosphate stehen in Verdacht, eine Rolle bei der Hyperaktivität von Kindern zu spielen. (hyperkinetisches Syndrom). ADI bis 70mg mg/kg.

#### **Carrageen E407**

Im Tierversuch wurde Geschwürbildungen und Veränderungen im Immunsystem festgestellt. Carrageen steht im Verdacht, bei entsprechend disponierten Menschen allergieauslösend zu wirken. Diskutiert wird, dass ebenfalls die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen und Spurenelementen im Darm behindert wird. Kein ADI festgelegt.

#### **Cochenillerot A (E124)**

Aufgrund der chemischen Struktur (Azofarbstoff) besteht der Verdacht auf Auslösung von Pseudoallergien und hyperkinetischem Syndrom bei entsprechend disponierten Menschen; besonders bei Personen, die empfindlich auf Aspirin oder Benzoesäure (E 210) reagieren. Es wird vermutet, dass Cochenillerot an der Auslösung von Hautreaktionen (Neurodermitis) und Asthma beteiligt sein könnte. ADI: bis 4 mg/kg.

#### **Chinolingelb E104**

Im Tierversuch ergaben sich Hinweise, dass reines Chinolin tumorfördernd wirken kann. Diese Ergebnisse wurden jedoch für Chinolingelb, ein Abkömmling von Chinolin, bisher nicht bestätigt. Aufgrund der chemischen Verwandtschaft mit Azofarbstoffen wird ein Zusammenhang bei der Auslösung von Pseudoallergien und hyperkinetischem Syndrom bei entsprechend disponierten Menschen vermutet. In den USA ist Chinolingelb für Lebensmittel verboten. ADI: bis 10 mg/kg

#### **Diphosphate E450**

Eine übermäßige Phosphatzufuhr mit der Nahrung ist kritisch zu betrachten. Wichtig für den Mineralstoffwechsel ist ein ausgewogenes Calcium – Phosphor Verhältnis im Organismus. Phosphor steht im Verdacht, am hyperkinetischen Syndrom beteiligt zu sein; eindeutige wissenschaftliche Untersuchungen stehen noch aus. ADI: bis 70 mg/kg.

#### **GelborangeS E110**

Im Tierversuch wurde eine Geschwulstbildung beobachtet. Es ist nicht sicher, ob diese Ergebnisse auch auf den menschlichen Organismus übertragen werden können. Aufgrund der chemischen Struktur (Azofarbstoff) besteht der Verdacht auf Auslösung von Pseudoallergien und hyperkinetischem Syndrom bei entsprechend disponierten Menschen; besonders bei Personen, die

empfindlich auf Aspirin oder Benzoesäure (E 210) reagieren. Es wird vermutet, dass Gelborange S an der Auslösung von Hautreaktionen (Neurodermitis) und Asthma beteiligt sein könnte. ADI: bis 2,5 mg/kg.

#### **Gellan E418**

Bislang wurden kaum toxikologische Untersuchungen durchgeführt. Gellan wird vom menschlichen Organismus nicht aufgenommen und kann daher abführend wirken. ADI nicht festgelegt. Wird vermutlich gentechnisch hergestellt.

#### **Guarkernmehl E412**

Guarkernmehl scheint eine Rolle bei Allergien zu spielen. Vermutlich wird der Transport von größeren, allergisch wirkenden Partikeln durch die Darmwand gefördert. Der Verzehr von großen Mengen kann zu Blähungen und Bauchkrämpfen führen. Diskutiert wird, dass es im Zusammenhang mit toxischen Begleitstoffen des Guarkernmehls zu Störungen der Eiweißverdauung kommen kann. Bisher steht eine abschließende toxikologische Bewertung aus. Kein ADI festgelegt.

#### **Indigotin E132**

Indigotin selbst gilt als unbedenklich. In längeren Fütterungsstudien haben sich Hinweise ergeben, dass in Anwesenheit von Nitrit aus anderen Lebensmitteln Nitrosamine entstehen können. Nitrosamine sind krebserregend. Bei Allergikern sind schwache allergische Reaktionen möglich. ADI: bis 5 mg/kg.

#### **Johannisbrotkernmehl E410**

Im Tierversuch wurden keine toxischen Wirkungen beobachtet. Diskutiert wird allerdings, dass Johannisbrotkernmehl bei entsprechend disponierten Menschen allergieauslösend wirken kann. Kein ADI festgelegt.

#### **Natriumphosphat E339**

Zur Vermeidung einer Störung des Phosphat-/Calciumverhältnisses sollten Phosphatzusätze möglichst niedrig gehalten werden. Der Phosphatbedarf wird üblicherweise mit der täglichen Kost gedeckt. Phosphate stehen in Verdacht, eine Rolle bei der Hyperaktivität von Kindern zu spielen. (hyperkinetisches Syndrom). ADI bis 70mg mg/kg.

#### **Polyphosphate E452**

Eine übermäßige Phosphatzufuhr mit der Nahrung ist kritisch zu betrachten. Wichtig für den Mineralstoffwechsel ist ein ausgewogenes Calcium-Phosphor Verhältnis im Organismus. Phosphor steht im Verdacht, am hyperkinetischen Syndrom beteiligt zu sein; eindeutige wissenschaftlich Untersuchungen stehen diesbezüglich noch aus. ADI bis 70 mg/kg.

#### **Polyglycerin-Polyricinoleat E476**

Im Tierversuch wurden bei hoher Dosierung Nieren- und Lebervergrößerungen festgestellt. Eine Veränderung der Durchlässigkeit der Darmwand scheint möglich. Unklar ist die sich daraus ergebende Konsequenzen hinsichtlich Darmerkrankungen und Allergien. Es liegen keine abschließenden Untersuchungen vor. ADI bis 7,5 mg/kg

#### **Tartrazin E102**

Die Unbedenklichkeit von Tartrazin ist immer wieder bezweifelt worden. Keiner der durchgeführten Langzeitversuche hat jedoch die vermutete Schädlichkeit eindeutig und endgültig belegen können. Es besteht ein starker Verdacht, allergische Reaktionen auszulösen, besonders bei Personen, die

empfindlich auf Aspirin oder Benzoesäure (E 210) reagieren. Bisher sind bei betroffenen Personen keine Antikörper festgestellt worden. Im medizinischen Sinn handelt sich daher um Pseudoallergien. Tartrazin ist auch für Arzneimittel zugelassen. Deren Beipackzettel muss einen Warnhinweis enthalten, dass Tartrazin mit anderen Wirkstoffen zusammenwirken kann. ADI bis 7,5 mg/kg

## Bewertung der Nährwertkennzeichnung

Bei Produkten, die als besonders wertvoll oder speziell geeignet für Kinder dargestellt werden oder welche implizite Gesundheitswerbung tragen (zB über Verweise wie „Herz aus Milch“, „mit dem besten aus Getreide und Milch“ oder „für die Zwischenmahlzeit empfohlen“, „Die Milch und andere wertvolle Zutaten wie Weizenmehl, Honig und das Beste aus Eiern und Butter liefern Nährstoffe, die für eine moderne Ernährung wichtig sind“), sollte die „große Nährwertkennzeichnung“ verpflichtend sein. Konsumenten haben in diesem Fall das durchaus legitime Recht, über den Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Natrium (Hinweis auf Salz<sup>6</sup>) hingewiesen zu werden, denn nur so kann der wahre Gesundheitswert des Produktes korrekt eingeschätzt werden.

Allerdings geben nur knapp ein Fünftel alle zur korrekten Einschätzung notwendigen Hinweise auch vollständig an. Bei einem Drittel der Produkte fehlt die Nährwertkennzeichnung gänzlich, was rechtlich in Ordnung, aber unbefriedigend ist. Die Nährwertkennzeichnung ist grundsätzlich freiwillig und wird nur dann verpflichtend, wenn entsprechende klare Werbung gemacht wird. Bilder bzw der Verweis auf Milch reicht hier leider nicht aus, um eine die verpflichtende Nährwertkennzeichnung auszulösen. Produkte ohne Nährwertkennzeichnung wurden mit „ungenügend“ bewertet, weil hier Konsumenten keine Chance haben, sich ein Bild über das Produkt und seinen Nähr- und Ernährungswert zu machen.

Bei weiteren 46 Prozent werden zwar die Hauptnährstoffe und die Kalorien abgedruckt, der Zuckergehalt aber nicht. So erfahren Konsumenten bei 80 Prozent der Kinderlebensmittel nicht, wie viel Zucker im Produkte enthalten ist und haben so gar keine Chance, subtile Gesundheitswerbung zu verifizieren und Produkte korrekt einzuschätzen. Diese Produkte bekommen ein „unbefriedigend“ Bei zweien dieser Produkte ist zudem die Kennzeichnung falsch. Bei einem stimmt der angegebene Kcal-Wert nicht (Tweety Lollipops; hier ist offensichtlich ein Komma verrutscht, denn statt 410 wird 0,41 Kcal/100g angegeben), beim anderen ist unklar, worauf sich die Prozentangaben bei den Vitaminen beziehen, auf die RDA's der Nährwertkennzeichnungsrichtlinie jedenfalls nicht, denn dann stünden ganz andere Werte dort – durchwegs (beachtlich) niedrigere. Wo hier der Rechenfehler liegt, ist nicht nachvollziehbar. Bei zwei weiteren sind ebenfalls falsche Angaben abgedruckt (Hipp Fruchterlebnis und Milupa Fruchterlebnis).

- 7% Fehler in der Nährwertkennzeichnung
  - 19% ungenügend, da keine Kennzeichnung
  - 42% unbefriedigend, da nur die „kleine Nährwertkennzeichnung“
  - 18% ok
- 
- Enthaltene Zuckermenge ist nur bei jedem fünften Produkt explizit angeben.

---

<sup>6</sup> Natrium (g) x 2,54 = Kochsalz (g); als tägliches Maximum gelten 6g Kochsalz

## Ernährungswissenschaftliche Bewertung

Hierfür sind die Angaben über Kcal, Fett und Zucker (und eventuell auch Salz) relevant. Es können somit nur jene Produkte ausgewertet werden, die zumindest die kleine Nährwertkennzeichnung tragen, da aus den Kohlenhydratgehalt unter Berücksichtigung der Angaben in den Zutatenliste in etwa der Zuckergehalt geschätzt werden kann (38 Produkte).

### Salz

Obwohl es sich fast durchwegs um Süßigkeiten handelt, ist auch Salz vielen der Produkte enthalten – auch in solchen, wo man gar nicht damit rechnet, zB in vielen der Milchschnitten und in einigen Zuckerln. So enthält – ersichtlich in der Zutatenliste oder in den Nährwertangaben – zumindest ein Drittel der „Zuckerln“ und sogar mehr als zwei Drittel der süßen Snacks Salz. Mengenangaben sind nur selten angeführt. Salzfrei sind die Kinderprodukte zum Löffeln – mit Ausnahme des Frosties-Joghurts, wo das Salz aus den Frosties kommt. Mengenangabe gibt's aber keine. Die pikanten Snacks enthalten – wenig überraschend – alle Salz, angegeben wie viel ist jedoch bei keinem der vier Produkte.

- 51% aller Produkte enthalten Salz (aufgrund der Angaben in Zutatenliste oder Nährwerttabelle)
- 100% der pikanten Snacks sind salzhaltig
- 70% der süßen Snacks sind (auch) salzhaltig
- 30% der „Zuckerln“ sind salzhaltig
- 7% der Löffelnsnacks sind salzhaltig

Bei den wenigen Produkten, die Natrium in der Nährwertkennzeichnung auflisten, liegen die Mengen zwischen 2 und 350 mg/100g. Die täglich aufgenommene Salzmenge sollte 6 g nicht wesentlich übersteigen, das bedeutet für Natrium ein Tagesmaximum von 2,4g. Bezogen auf 100 Kcal liegen die Werte zwischen 1,9 und 85 mg. Die Beikostverdnung beispielsweise verlangt <200mg/100 Kcal. Selbst die höchstgesalzenen Produkte stellen somit keine nennenswerte Belastung dar und können in der weiteren Auswertung somit vernachlässigt werden.

### D-A-CH-Referenzwerte

Seit Jänner 2000 gelten in Österreich neue Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, welche unter Einbeziehung neuer Erkenntnisse von der Österreichischen, der Deutschen und Schweizer Gesellschaft für Ernährung erarbeitet wurden (D-A-CH-Referenzwerte). Für diese Auswertung wurden die Werte für Volksschüler (7-10 Jährige) herangezogen, da diese von Kinderlebensmittel wohl am ehesten angesprochen werden.

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr pro Tag für 7-10 Jährige:

KCal:	1900 für Buben 1700 für Mädchen
Eiweiß:	0,9 g/kg Körpergewicht; max jedoch 2g/kg Körpergewicht
Zucker:	max 10 % der Gesamtenergie
Nährstoffverteilung:	mind 50% KH, max 35% Fett, 10-15% Eiweiß

Daraus ergibt sich:

Eiweiß:	Buben	ideal	48-71 g
	Mädchen	ideal	42-64 g
Fett:	Buben	max	73 g
	Mädchen	max	66 g
KH:	Buben	mind	240 g
	Mädchen	mind	215 g
Zucker	Buben	max	47 g
	Mädchen	max	42 g

## Bewertung der Nährstoffverteilung

Die Nährstoffverteilung in einem „wertvollen“ Produkt sollte im Wesentlichen dem Muster

- mindestens 50% Kohlenhydrate
- maximal 35% Fett
- 10-15% Eiweiß
- maximal 10 % Zucker

bezogen auf den **Energiegehalt** des Lebensmittels folgen. Allzu eng darf man das freilich nicht sehen, denn in dieser tollen Kombination gibt's nicht viele Produkte – allerdings gibt's viele tolle Kombinationen von Produkten, die es zu finden gilt, damit das Gesamtverhältnis passt. Je mehr ein Produkt abweicht, umso härter wird's den Rest des Tages, damit das Gesamtverhältnis am Abend wieder einigermaßen stimmt. Die Nährstoffverteilung in einem Produkt ist daher ein durchaus taugliches Instrument zum Vergleich von Lebensmitteln und deren Einordnung auf der „Wertvoll“-Skala. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Verteilung von Fett und Zucker in den auswertbaren Produkten.

**Tabelle: Energieprozent Fett und Zucker:**

Produkt	Kcal/ 100g	E% Zu	E% Fett	zu fett	zu süß	
Monte	195	34	62	x	x	
Fruchtzweig Sebstmacheis	116	53	27		x	
Joghurt +Sma	168	50	38		x	
Choco fresh	568	28	68	x	x	
Milchschnitte	410	29	59	x	x	
Pingui	439	32	60	x	x	
Nesquik Snack	414	56	44	x	x	
country	542	34	55	x	x	
Tabaluga	441	38	51	x	x	
Biskotti	413	24	24		x	
Paradiso	423	48	49	x	x	
Maxi King	499	26	66	x	x	
Prinzen Taler	518	21	46	x	x	
Creмоса	275	0	18			Süßstoffe
Gripsis	384	92	0		x	
Hustinetten	366	72	0		x	

Sportgummi	366	65	0		x	
Alete Früchtchen	51	81	0		x	Früchtemus, wegen niedrigen Energiegehalts empfehlenswert
Fontana	171	42	53	x	x	
Monsterbacke	114	52	28		x	
Tweety Lolli	410	99	0		x	
Vicelli	487	40	52	x	x	
Fruchtzwerge Duo	116	53	27		x	
Fruchtiger	231	0	0			Süßstoffe zu hoch vitaminisiert.
Schoko&Milch	516	31	49	x	x	
Milkinis	571	35	61	x	x	
Hipp Fruchtpause	46	85	2		x	Früchtemus, wegen niedrigen Energiegehalts empfehlenswert
Milupa Fruchterlebnis	46	104	2		x	Früchtemus, wegen niedrigen Energiegehalts empfehlenswert
clever Fruchtminis	116	58	22		x	
Götterspeise	78	94	0		x	
BieneMaja	100	61	24		x	
Hipp Märkenkeks	437	36	27		x	
Alete Bären Taler	441	36	27		x	
Hipp Früchtefreund	357	55	15		x	
Pumuckl	168	13	54	x		
KiriDipp	297	7	58	x		
KiriJoghurt	255	3	82	x		
Dixi	459	64	35	x	x	
				<b>18</b>	<b>33</b>	
38 Produkte				<b>47%</b>	<b>87%</b>	

## Fett

- **47% sind zu fett (72% davon liefern mehr als 50 E%)**
- Auffallend zu fett sind vor allem die pikanten und süßen Snacks, aber auch die cremigen Löffelnsnacks.
- Bei einem Drittel der Produkte ist mehr als die Hälfte der Energiemenge, die sie liefern, in Form von Fett gespeichert. Baut man solche Lebensmittel regelmäßig in den Kinderspeiseplan ein, wird eine ausgewogene gesunde Ernährung, welche den Bedürfnissen des heranwachsenden Kindes entspricht, erheblich erschwert, da die restlichen Lebensmittel schon sehr clever ausgewählt werden müssen, um dieses Mißverhältnis auszugleichen.

Ein Volksschulmädchen hat mit einer Kinder© Milchschnitte und einem Kinder© Maxi King bereits ca ein Drittel ihres Tagesmaximums an Fett aufgenommen. Noch ein Paar Frankfurter mit Ketchup, eine kleine Portion Eiernockerl, einen 100 g Becher Fruchtojoghurt und sonst nur Gemüse, leeres Brot und Obst...

## Zucker

- **87 % sind zu süß**
- Zu süß sind somit alle Produkte, die nicht Wurst oder Käse sind bzw die Produkte, in denen Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe eingesetzt werden. Süßstoffe sind für Kinder nicht geeignete Zusatzstoffe.

Eine Portion Gripsi und dann das Joghurt mit Smarties und das Zuckerkonte eines Volksschulkindes ist schon so gut wie voll. Da hat dann nichtmal mehr ein Fruchtsaft bequem Platz und Brot und Gebäck fehlen auch noch. Eine Portion Dixi und das Biene Maja Joghurt schaffen das auch.

Ein kleiner Fruchtzwerg liefert bereits 17 Prozent der erlaubten Zuckermenge pro Tag aber nur 3 % der nötigen Tageskalorienmenge! Eine 7-Jährige müsste 30 Fruchtzwerges essen, um ihren Bedarf zu decken und würde dabei ca 54 Würfelzucker verspreisen, denn ob Frucht- oder Kristallzucker ist unerheblich.

### **Empfehlenswerte Produkte**

- Die Früchte-Snacks liegen zwar relativ hoch in der „Zuckerquote“, liefern aber pro Portion wenig Energie. Sie können wie Obst betrachtet werden und sind somit mit gutem Gewissen für Kinder empfehlenswert. Wegen des niedrigen Kcal-Gehaltes lassen sie sich gut mit Vielem (nicht Süßem) auch zu einer halbwegs ausgewogenen Mahlzeit ausgewogenen kombinieren.
- Als eingeschränkt empfehlenswert können auch noch Kiri Dippis zB kombiniert mit einem gespritzten Fruchtsaftgetränk zB als Zwischenmahlzeit und die Frischkäsezubereitungen als Ergänzung einer Mahlzeit angesehen werden. Sie liefern nicht viel Fett und Kalorien, sind daher leicht mit „Nichtsüßem“ zu einer durchaus akzeptablen Mahlzeit zu kombinieren, am besten im „Rotationsprinzip“ mit anderen Milchprodukten.
- Beim Rest tut man sich schon schwer, ausgewogene kalorienadäquate Kombinationen für Zwischenmahlzeiten zu finden – und dazu sind die Produkte ja eigentlich gedacht. Bei Volksschulkindern soll eine Zwischenmahlzeit in etwa 170 Kcal liefern und nicht mehr als 7 g Fett und 4 g Zucker. Ein Getränk sollte auch dabei sein – wenn's was Süßes sein soll, wäre das auch zu berücksichtigen. Regelmässiger Genuss ist nicht empfehlenswert und man sollte sie als das sehen, was sie sind, Süßigkeiten nämlich, und auch die sind – dann und wann moderat genossen, erlaubt.

### **Bewertung als Zwischenmahlzeit**

Auch wenn seriöserweise ein Lebensmittel nicht als „Mahlzeit“ bewertet werden kann, werden doch viele der untersuchten Kinderlebensmittel als wertvoll für Zwischendurch oder Pausensnack angepriesen. Keines der Kinderprodukte stellt für sich eine ausgewogene Zwischenmahlzeit dar. Wegen der hohen Fett- und Zuckergehalte ist es schwierig, Kinderlebensmitteln mit anderen Lebensmitteln oder Getränken so zu kombinieren, dass sich daraus eine ausgewogene Zwischenmahlzeit ergibt. Eine ausgewogene Zwischenmahlzeit liefert ca 10 % der Tagesenergiemenge und enthält annähernd die selben Nährstoffrelationen, wie sie für den gesamten Tag gelten. Je weiter eine Zwischenmahlzeit von den Empfehlungen abweicht, um so unwahrscheinlicher ist es, dass an diesem Tag eine ausgewogene Ernährung gelingt. Von den getesteten Kindersnacks kam an dieses Optimum keines wirklich ran.

Bei Volksschulkindern soll eine Zwischenmahlzeit in etwa 170 Kcal liefern und nicht mehr als 7 g Fett und 4 g Zucker. Ein Getränk sollte auch dabei sein – wenn's was Süßes sein soll, wäre das hinsichtlich Kcal und Zucker auch zu berücksichtigen.



• Vitamine  
 • Calcium  
 • Proteine  
 • ...

Mit Schokolade  
 + Milchfüllung

MIT MILCH UND  
 HASELNÜSSEN



mit Milch

MIT MILCH  
 UND EI

mit Milch  
 und Honig

Das kleine Dessert extra für Kinder

Früchte-Quark

So wichtig wie das tägliche Glas Milch!

für schlaue Köpfchen

Ohne Zusatz  
 Das einzige Eis für Kinder  
 mit der Süße aus Früchten  
 kein Kristallzucker

Mal  
 Zelte

Vitamin-Information

mit **KIAKTIV-Kapseln**

- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3<sup>ni</sup>
- Vitamin B5<sup>pa</sup>
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Folsäure
- Vitamin E
- Vitamin C

Plus Traubenzucker

Benennung: <sup>ni</sup>Niacin, <sup>pa</sup>Pantothensäure.



MIT MILCH-CREME