

Kinderlebensmittel – Sinn oder Unsinn?



Eltern wollen nur das Beste für ihre Schützlinge, besonders beim Essen. Die Werbung lässt uns glauben, dass spezielle Kinderlebensmittel tatsächlich zum Besten zählen. Mittlerweile sind gut 300 Riegel, Schokoladenprodukte, Backwaren und Snacks in den österreichischen Supermarktregalen zu finden, welche als „gesunde Zwischenmahlzeit“ für Kinder vermarktet werden.

Die Arbeiterkammer nahm eine Reihe von Kinderlebensmittel genauer unter die Lupe. Die Ergebnisse entzaubern so manchen tollen Werbeslogan und zeigen auf, was die Werbung gerne verschweigt. Die meisten „Hits-for-Kids“ enthalten mehr Fett und/oder Zucker, sind beliebig mit Vitaminen angereichert und vielfach teurer als vergleichbare „normale“ Produkte.

Kinderlebensmittel – was ist das eigentlich?

Bislang fehlt eine lebensmittelrechtliche Definition von „Kinderlebensmitteln“.

Laut dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund sind es Produkte die zumindest eine der folgenden Kriterien erfüllen:

- Bezeichnung „Kinder“ oder „Kids“ oder „Junior“ oder ähnliches
- Für Kinder attraktive Aufmachung
- Kindgerechte Portionierung
- Spezielle Formung
- An Kinder gerichtete Werbung

Häufig finden sich im Produkt noch kindgerechte Extras wie Plastikspielzeug, Aufkleber, Sammelbilder usw. Diese Beigaben und die aufwendigen Verpackungen verursachen unnötige Kosten und belasten die Umwelt. Neuerdings wird gerne auf Homepages verwiesen. Dort finden die Kids dann, neben der Werbung, fast immer Spiele, in welche die Produkte eingebaut sind.

Womit wird gerne geworben und was ist davon zu halten?

MILCH

Der Favorit in der Werbung für Kinderlebensmittel ist eindeutig „Milch“. Meistens enthalten solche Produkte jedoch keinen Tropfen Vollmilch, sondern sind lediglich mit Magermilchpulver, Süßmolkenpulver, Butterreinfett oder gezuckerter Kondensmilch angereichert.

Durch den geringen Milchgehalt sind sie auch keine idealen Calciumlieferanten.

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.

Vergleicht man ein ¼ l Milch mit 100 g „Schokolade für Kinder“, 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.

VITAMINE

Viele Kinderlebensmittel sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Großteils werden jedoch Vitamine zugesetzt, bei denen bei Kindern keine Unterversorgung vorliegt. Teilweise liegen diese Vitaminzusätze sogar auffallend über den Empfehlungen (bis zu 300% des Bedarfes). Bei Überversorgung wird ein Zuviel über die Nieren ausgeschieden. Kindliche Nieren sollte man also nicht mit unnötigen Vitaminen überbelasten.

„Sinnvoll“ ist bestenfalls eine Anreicherung mit Folsäure, eventuell auch Vitamin D, weil österreichische Kinder damit eher schlecht versorgt sind.

OHNE ZUSATZSTOFFE

Der Verweis auf keinen Zuckerzusatz ist beliebt, heißt aber nicht, dass kein Zucker vorhanden ist. Diese Erzeugnisse enthalten aber alle Zucker, in Form von natürlich vorkommenden Fruchtzucker in den Fruchtprodukten bzw. in Form von Traubenzucker.

Beliebt ist der Verweis „ohne Zuckerzusatz“ auch bei Produkten die mit Zuckeralkoholen gesüßt sind. Diese werden nicht wie Zucker verstoffwechselt und liefern weniger Kalorien, wirken aber in größeren Mengen abführend.

Süßstoffe sind für Kinder nicht empfehlenswert da in der Risikoabschätzung und Festlegung der Höchstmengen für Kinder deren Sensibilität nicht wirklich berücksichtigt wurde und die Wirkung von Süßstoffen auf Kinder nur wenig erforscht ist.

Kritische Bewertung der Zusatzstoffe

Ein Großteil der „Kinderlebensmittel“ enthält Zusatzstoffe, manche völlig unbedenkliche, andere allerdings Stoffe, die als allergieauslösend gelten, deren Unbedenklichkeit wissenschaftlich nicht abschließend bewertet werden konnte oder wo schlicht aussagekräftige Studien fehlen.

Die Arbeiterkammer kam in ihrer Studie zu folgendem Ergebnis:

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

Ernährungsphysiologische Bewertung

„Kinderlebensmittel“ enthalten häufig viel Fett und Zucker und können somit zur Entstehung von Übergewicht beitragen, wenn die Bewegung nicht ausreichend ist.

Die Zusammensetzung der meisten „Kinderlebensmittel“ deckt sich keineswegs mit den Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung (D-A-CH-Referenzwerte) und stellt somit keine sinnvolle Zwischenmahlzeit dar.

Fazit

Ab dem 1. Lebensjahr können und sollten Kinder am normalen Familienessen teilnehmen. Zwischenmahlzeiten aus Obst, Rohkost, Milch, Joghurt und Brot sind für Kinder die weitaus gesünderen und nährstoffoptimalen Alternativen. Auf „Kinderlebensmittel“ kann verzichtet werden.

Quellen

Arbeiterkammer Wien „Kinderlebensmittel – Schein und Sein“, November 2005
Deutsche Gesellschaft für Ernährung „Kinderlebensmittel“, Beratungspraxis 04/2000

Bildquellen

aboutpixel.de Fruchtgummi © Ute Pelz