

WAS DIE INDUSTRIE UNSEREN KINDERN AUFTISCHT WAS SIND KINDERLEBENSMITTEL?

Das Angebot an sogenannten «Kinderlebensmitteln» ist mittlerweile kaum mehr überschaubar. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie den Begriff «Kind» im Namen tragen (also Kindermilchschnitte usw.), bunt verpackt und oft mit einem Geschenk versehen sind. Auch werden sie in der Werbung von einer besonders coolen Identifikationsfigur – wie etwa einem Tiger – angepriesen, die vorgibt, dass das Produkt stark, fit und mutig macht. Natürlich vermittelt die Werbung auch eine glückliche Mutter, die strahlt, weil ihr Kind nun etwas Besonderes bekommt. Die am meisten beworbenen Kinderlebensmittel sind Süssigkeiten wie Vitaminbonbons, Milchschnitten und Schokoriegel, gefolgt von Milchprodukten (Milchmischgetränke, Fruchtjoghurt, Frischkäse- und Quarkzubereitung), Frühstücksnacks (Cerealien, Knusperflocken verschiedener Art), Brotaufstrich (Nuss-Nougat-Cremen, Schokoladencremen, Wurst), Convenience-Produkte (Fertiggerichte wie Nudelsuppen, Nudelgerichte, Pizza) und Getränke (kalziumangereicherte Säfte, Multivitamin säfte, Limonaden).

Aus ernährungsmedizinischer Sicht brauchen wir Kinderlebensmittel nicht, da Kinder nach dem ersten Lebensjahr mit den herkömmlichen Lebensmitteln sicher und gut ernährt werden können. Kinderlebensmittel sind oft süsse und fetthaltige Snackartikel, die überwiegend für den Verzehr zwischen den Mahlzeiten gedacht sind. Die meisten Kinderlebensmittel können sogar als ungesund bezeichnet werden, denn sie enthalten in nicht unerheblichen Anteilen Zucker, darunter auch Kindergetränke und Kindermilchprodukte. Die zusätzliche Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen in den Kinderlebensmitteln macht das gleichzeitig enthaltene Fett und den Zucker nicht gesünder: **Ein neunjähriges Kind müsste 17 Milchschnitten essen, um seinen Tagesbedarf an Kalzium zu decken. Gleichzeitig hätte es dann aber auch 40 Stück Würfelzucker (120 Gramm) und ein halbes Paket Butter konsumiert!**

Was wirklich drin ist

Frühstückcerealien

Beginnen wir mit dem Frühstück: Müesli, Haferflocken, Cornflakes – wie steht es damit? Die gekauften Fertigmüesli können bis zu 40 Prozent Zucker enthalten. Sie zählen zu den am stärksten bearbeiteten Kinderlebensmitteln und bestehen hauptsächlich aus Mehl, Wasser, Zucker und Aromastoffen sowie einer langen Liste zugesetzter Vitamin- und Mineralstoffe. Das gute alte Müsli aus Haferflocken und Obst ist den Fertigmischungen meistens klar überlegen. Denn Getreide ist grundsätzlich etwas Gutes. Es liefert wertvolle Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Eiweiss, B- und E-Vitamine,

Folsäure und Mineralstoffe. Falls dennoch ein Fertigmüesli gekauft wird, sollte man darauf achten, dass kein zusätzlicher Zucker zugesetzt wurde.

Milchschnitten und Kinderriegel

Sie bestehen zur Hälfte aus Zucker und sind auch Fettfallen, denn sie enthalten in den meisten Fällen genauso viel Fett (ein Drittel der Gesamtmenge) wie reine Schokolade. Als «gesunde Zwischenmahlzeiten» eignen sie sich daher nicht.

Joghurt und Fruchtzwerg

«Kinderjoghurts» haben nicht nur einen sehr hohen Zuckergehalt, sondern enthalten statt Joghurt den fettreichen Frischkäse. In den Zwergenbechern stecken Frischkäse, eine Fruchtzubereitung, Aromastoffe und ebenfalls enorm viel Zucker. Das Ganze wird meist noch mit Kalzium und Vitaminen versetzt. Doch die fruchtigen Zwerge sind keine «kindergerechte Zwischenmahlzeit». Das Produkt liefert zu wenig Energie, zu viel Fett und Zucker. Unter dem süssen Zeug leiden auch die Zähne, wenn es nach dem Essen nicht weggeputzt wird.

Kinderfruchtsäfte und «Energydrinks»

In den Fruchtsaftgetränken steckt nur sechs bis dreissig Prozent Fruchtsaft. Kindergetränke auf dieser Basis werden oftmals durch Zugabe von Kalzium und Vitaminen aufgewertet. Hierdurch bekommt ein an sich mineralstoff- und vitaminarmes, dazu noch stark gezuckertes Lebensmittel ein gesundes Image, das es nicht verdient. Die Getränkeindustrie hat mittlerweile auch die Freude der Kinder an grellen Drinks entdeckt, die mit dem Label «Energy» oder «Power» versehen auch noch vermitteln, besonders gesund zu sein. Auch diese Modegetränke strotzen wiederum vor Zucker oder Süsstoff. Teilweise werden auch Farbstoffe verwendet, auf die empfindliche Menschen allergisch reagieren können.

Schädliche Zusatzstoffe

Kinderlebensmittel sind meist stark verarbeitete Produkte. Je länger die Zutatenliste auf der Verpackung ist, umso höher ist der Verarbeitungsgrad. Die am häufigsten in Kinderlebensmitteln verwendeten Zusatzstoffe sind Farbstoffe, Aromen und Zuckeraustauschstoffe.

Künstliche Aromen und Farbstoffe

Nahezu alle zusammengesetzten Produkte für Kinder sind mit Aromen versetzt. Nach dem Lebensmittelgesetz müssen Zusatzstoffe zwar gesundheitlich unbedenklich sein, doch dies ist eine Sache der Interpretation. So fragt man natürlich nach dem Nutzen unzähliger Farb- und Aromastoffe, und man könnte vermuten, dass diese häufig eine fehlende Qualität vertuschen sollen: Eine Hühnersuppe aus der Verpackung, die oft weniger als zehn Gramm Fleisch beinhaltet, muss ihren Hühnergeschmack eben woanders her erhalten. Auch der Farbstoff kann zum Beispiel das Fehlen von Frucht vortäuschen.

Natürliche «Kindersnacks»

Kinderlebensmittel sind überflüssig, nicht aber Snacks, die Spass machen. Hier ein paar Tipps, wie Sie mit der Lust Ihrer Kinder auf Süsses umgehen – oder sie allenfalls auch auf Alternativen lenken können:

- Süssigkeiten und Zuckerhaltiges bieten Sie erst nach dem Essen an, denn danach werden die Zähne geputzt.
- Gehen Sie locker mit den Essgelüsten Ihrer Kinder um. Machen Sie mal Kompromisse. Kein Mensch isst nur gesund. Ständiges Nein steigert nur die Lust auf das Verbotene.
- Kinder mögen es, wenn es beim Essen krackt und knuspert. Darum essen sie Rohkost meist lieber als gekochtes Grünzeug.
- Wenn Sie Joghurt geben möchten, nehmen Sie Naturjoghurt und ergänzen Sie selber mit Saisonfrüchten.
- Schnitten mit Milch sind kein Pausenbrot. Geben Sie Ihrem Kind lieber ein dünn mit Käse belegtes Brot mit, dazu einen Apfel oder eine Karotte.

Geeignete Zwischenmahlzeiten

- Früchte roh oder gekocht als Kompott oder Mus
- Dörrobst, Studentenfutter
- Rohes Saison Gemüse
- Brot mit Marmelade
- Sandwich mit Fleisch, Gemüse, Käse oder Eier
- Getreideriegel (mit wenig Zucker)
- Reiswaffeln, Darvida, Zwieback, Knäckebrot
- Selbstgemachte Popcorns
- Warme Getreidebreie (Hafer, Hirse, Griess etc.)

Ungeeignete Zwischenmahlzeiten

- Süssigkeiten wie Schokolade, Kekse, Gebäcke, Crèmen etc.
- Kalte Milchshakes
- Eiscrème
- Joghurt und Quark, da kühlend und schleimbildend. Besser geeignet als Dessert nach einer warmen Mahlzeit.
- Pommes Chips und Salzcrackers
- Früchte wie Bananen und Orangen, da stark kühlend.



Autorin: Pascale Anja Barmet
SBO-TCM Therapeutin mit
Praxis in Zürich, Naturärztin
und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.