

## Kinderlebensmittel – wichtig oder überflüssig?

„Mit extra viel Milch“ oder „mit wertvollen Vitaminen“ werben die Hersteller von Kinderlebensmitteln, die „nur das Beste für Ihr Kind“ wollen.

An Kinderlebensmitteln kommt wohl heute keine Familie mehr vorbei. Die Lebensmittelunternehmen locken ihre kleinen Kunden mit bunten Verpackungen oder trendigen Beigaben. Die Eltern sollen von „wertvollen“ Zutaten oder durch Vitamin- und/oder Mineralstoffzusätze überzeugt werden. Auch beim Thema Essen und Trinken wollen Eltern nur das Beste für ihr Kind. Die Hersteller vermarkten ihre Produkte so positiv, etwa als gesundes Frühstück oder als ideale Zwischenmahlzeit, dass es für Eltern immer schwieriger wird zu entscheiden, ob diese Werbeaussagen zutreffen oder falsch sind. Erst das Lesen der Zutatenliste bringt die Ernüchterung. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung weist darauf hin, dass Kinderlebensmittel häufig zu süß, zu fett, teilweise zu salzig und unnötigerweise mit Nährstoffen angereichert sind. Auch ein Marktcheck der Verbraucherzentrale Bremen aus dem Jahr 2011 kommt zu dem gleichen Ergebnis.

### Was sind eigentlich Kinderlebensmittel?

Eine allgemein verbindliche, lebensmittelrechtliche Definition gibt es derzeit nicht. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hat einige Kennzeichen für Kinderlebensmittel herausgestellt. Ist mindestens eines davon erfüllt, handelt es sich um ein Kinderlebensmittel.

#### **Kriterien für Kinderlebensmittel:**

- Aufschrift „Kinder“, „Kids“ oder „Junior“
- Auffällige Gestaltung der Verpackung (z.B. Comicfiguren)
- Spezielle Formung der Nahrungsmittel, z.B. als Tier- oder Comicfiguren
- Kinder gerechte Portionierung
- Beigaben wie Aufkleber, Sammelbilder oder Spielfiguren
- An Kinder gerichtete Werbung

Kinderlebensmittel ohne Altersempfehlung fallen unter das allgemeine Lebensmittelrecht. Das heißt, es gelten keine besonderen Schutzbestimmungen. So müssen Kinderlebensmittel beispielsweise nicht an den kindlichen Nährstoffbedarf angepasst sein.

### Was gibt es für Kinderlebensmittel?

In Deutschland sind etwa 400 verschiedene Kinderlebensmittel auf dem Markt. Die Angebotspalette umfasst mittlerweile alle Produktgruppen: Milchprodukte, Frühstückscerealien, Süßigkeiten, Brotbeläge, Getränke und Convenience-Produkte (= Bequemlichkeitsprodukte).

Ein kleiner Streifzug durch die Angebote soll auf verschiedene Punkte aufmerksam machen.

#### *Milchprodukte*

Dazu zählen: Fruchtjoghurt/-quark, Frischkäsezubereitungen, Milchdesserts, Milchlischgetränke, Käse.

Auffallend ist der hohe Zuckeranteil (10% und höher) und der geringe Fruchtanteil (z.B. 3 g Frucht bei einem 50 g-Becher).

Anstelle von Joghurt wird teilweise Frischkäse eingesetzt. Dieser enthält im Vergleich zu Joghurt (3,5 % Fett) die zwei- bis dreifache Menge an Fett, aber weniger Calcium. Teilweise werden Frischkäseprodukte mit Calcium

angereichert und liefern dann ebenso viel Calcium wie naturbelassenes Joghurt, nämlich 120 mg/100 g. Einige Kindermilchprodukte enthalten als Beigabe zusätzlich noch Schokolinsen oder „Cerealien“ (= Getreide). Der Energiegehalt liegt dann über der Empfehlung für eine Zwischenmahlzeit.

„Kinderkäse“ wird häufig in Form von Schmelzkäse angeboten, der wegen seiner Art der Produktion und der Zusatzstoffe (Schmelzsalze) für Kinder weniger geeignet ist.

**Tipp:** Fruchtojoghurt selbst mit frischen Früchten zubereiten oder wenn Kinder auf Kinderjoghurts bestehen, zur Hälfte mit Naturjoghurt mischen.

### *Getreideprodukte*

Dazu zählen: Frühstückscerealien wie Smacks, Poppies, Cornflakes, Müslimischungen und Müsliriegel

Als „gesunde Getreidekost“ mit „Vitaminen, Calcium und Eisen“ bewerben Firmen ihre „Frühstückscerealien“. Doch mit Müsli im herkömmlichen Sinne, haben die Produkte nichts gemeinsam. Oft sind gar keine Vollkornprodukte enthalten. Und wenn, gibt es Beispiele, bei denen der Zuckeranteil höher als der Anteil an Vollkornprodukten ist. Darüber können auch die zugesetzten Vitamine und/oder Mineralstoffe nicht hinweg täuschen. Für viele Müsliriegel gilt ähnliches. Sie sind eher als Süßigkeiten und weniger als wertvolle Getreidemahlzeit zu bewerten.

**Fazit:** Diese aufgeblähten Cerealien liefern hauptsächlich Stärke und Zucker, aber wenig Ballaststoffe. Eine Kombination, die zwar schnelle, aber keine lang anhaltende Energie liefert. Kein idealer Start für Kinder, die bereits kurze Zeit nach dem Frühstück mit Hungergefühlen und Konzentrationsstörungen in der Kita oder Schule sitzen.

**Tipp:** Müslimischung selbst herstellen oder bei gekauften Produkten darauf achten, dass sie keinen Zucker- und Vitaminzusatz enthalten.

### *Süßwaren und Gebäck*

Dazu zählen: Milchcreme-Schnitten, Schokoriegel, gefüllte Kleinkuchen, Kekse, Schokolade, Nuss-Nougat-Cremes, Kaugummi, Bonbons und Fruchtgummis.

Allen gemeinsam ist der hohe Zuckeranteil und abgesehen von Bonbons und Fruchtgummis ein hoher Fettgehalt. Auf der Verpackung wird mit „wertvollen“ Zutaten wie Milch, Honig, Nüssen oder pflanzlichen Fetten geworben. Ein Blick auf die Zutatenliste bringt die Ernüchterung. In einigen Snacks ist kein Tropfen Vollmilch, sondern lediglich Magermilchpulver, Süßmolkenpulver, gezuckerte Kondensmilch oder einzelne Bestandteile von Milch wie Milcheiweiß oder Butterreinfett enthalten. In der bekanntesten Milchcreme-Schnitte entspricht der Milchanteil gerade einem Esslöffel. Als Süßungsmittel dient vorrangig Zucker, auch wenn der Honigtopf abgebildet ist.

Besonders ungünstig sind die eingesetzten „pflanzlichen Fette“, zu bewerten. Hier werden hauptsächlich Kokos- oder Palmkernfette verwendet, die gesättigte Fettsäuren enthalten und teilweise noch gehärtet sind. Mit Vitaminen angereicherte Bonbons oder Fruchtgummis enthalten in erster Linie Zucker, zusätzlich noch Farbstoffe und Aromen. Trotzdem soll der Eindruck entstehen, sie könnten einen wesentlichen Beitrag zur Nährstoffversorgung des Kindes leisten. Einige Fruchtgummis sind so hoch mit B-Vitaminen angereichert, dass ein halbe Packung (100 Gramm) bereits zu 100 Prozent den Tagesbedarf abdeckt.

### Getränke

Dazu zählen: Kindercola, Kindereistee, Limonaden, Multivitaminsäfte, Fruchtsaftgetränke, Getränkepulver wie Kakao-Instantgetränke.

Fast alle sind mit Vitaminen (Vitamine A, C, E) angereichert. Der Zuckeranteil ist bei Fruchtsaftgetränken, Limonaden und Brausen sehr hoch und kann bis zu 100 Gramm pro Liter betragen. Der Fruchtanteil liegt bei Fruchtsaftgetränken nur bei 30% und weniger, bei Brausen und Limonaden ist er gleich Null. Aufgrund des hohen Zuckeranteils werden sie nicht als Getränk, sondern als Süßigkeit eingestuft.

Besonders süß ist Instantkakao mit 80 Prozent Zucker. Laut Zubereitungsanleitung sollen 15 Gramm Kakao mit 150 Milliliter Milch angerührt werden. Diese Menge liefert 13,5 Gramm Zucker.

### Convenienceprodukte

Das Angebot umfasst Kinderwurst, Kindermenüs (z.B. Nudelgerichte mit Tomatensoße), Suppen mit figürlichen Nudleinlagen, Konserven, Kinderketchup oder Tiefkühlgerichte (z.B. Pizza).

In der Zusammensetzung unterscheiden sie sich kaum von herkömmlichen Fertigprodukten für Erwachsene. Lediglich die Aufmachung und die Portionierung zeichnen sie als Kinderlebensmittel aus. In einer Trocken-Piratenuppe sind ebenso Geschmacksverstärker und Aromastoffe zu finden wie in einer Tütensuppe für Erwachsene. Kinderketchup kann sogar noch mehr Zucker enthalten als herkömmliches.

## Welche Inhaltsstoffe sind kritisch zu bewerten?

Die Hersteller von Kinderlebensmittel verstehen es, über ihre Werbebotschaften die „wertvollen“ Bestandteile hervorzuheben. Interessant sind jedoch die Zutaten, die nicht erwähnt werden.

### Zucker

Bei einem Großteil der Kinderlebensmittel handelt es sich um Süßigkeiten.

Kinderlebensmittel enthalten häufig mehr Zucker als vergleichbare herkömmliche Lebensmittel.

Dies ist für den Käufer nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich, weil die Hersteller es vermeiden, dass in der Zutatenliste „Zucker“ weit vorne steht. Und wie geht das? Auf der Zutatenliste wird lediglich Haushaltszucker (Saccharose) als „Zucker“ deklariert. Damit nun Zucker nicht gleich an erster oder zweiter Stelle der Zutatenliste steht, gehen manche Firmen dazu über, mehrere Zuckerarten wie Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Lactose) einzusetzen. Auch wenn alle Zuckerarten zusammen den größten Gewichtsanteil ausmachen, steht nun „Zucker“ nicht mehr an erster Stelle.

Da der hohe Zuckeranteil von Kinderlebensmitteln schon länger in der Kritik steht, werben einige Firmen mit der Aufschrift „ohne Kristallzucker“ oder „mit Traubenfruchtsüße“. Allerdings stammt die Traubenfruchtsüße nicht aus Weintrauben. Es handelt sich um Traubenzucker, der großtechnisch aus Stärke gewonnen wird und ebenso energiereich und kariogen wie Haushaltszucker ist. Zunehmend werden auch Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Mannit, Isomalt oder Xylit) anstelle von Haushaltszucker eingesetzt, z.B. in Kaugummis oder einigen Müsliriegeln. Sie liefern weniger Energie wie Saccharose, fördern keine Karies, wirken allerdings in größeren Mengen blähend und abführend.

Einige Kinder-Limonaden werden mit künstlichen Süßstoffen gesüßt. Süßstoffe schmecken sehr intensiv süß und tragen nicht dazu bei, die Geschmacksschwelle für „süß“ zu senken, wie dies bei manchen Kindern wünschenswert wäre. Sie werden in der Kinderernährung kritisch beurteilt.

## Fett

Einige Produkte wie Schokoriegel, Nussnougatcremes fallen wegen ihres hohen Fettgehaltes auf. Negativ sind nicht nur die hohe Fettmengen, sondern auch die Fettqualität und die Fettsäurezusammensetzung zu bewerten. Häufig werden Kokosfette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren eingesetzt, die teilweise noch gehärtet sind. Bei der partiellen Härtung von Fetten entstehen sogenannte Transfettsäuren, die das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen können. Auffallend ist zudem der teilweise hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren. So enthält ein bekannter Schokoriegel 22,5 g gesättigte Fettsäuren pro 100 g. Das sind sehr hohe Werte, die in einem Kinderlebensmittel nichts zu suchen haben.

Aus präventivmedizinischer Sicht ist der hohe Anteil gehärteter Pflanzenfette und gesättigter Fettsäuren in der Kinderernährung negativ zu beurteilen.

## Zusatzstoffe in Kinderlebensmitteln

Kinderlebensmittel sind teilweise aufwendig bearbeitet, dabei gehen natürliche Geschmacksstoffe verloren. Damit das Produkt dennoch gut schmeckt, appetitlich aussieht und die richtige Konsistenz aufweist, hilft die Industrie nach. Der Anteil an Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Farbstoffen, Verdickungs- und Geliermitteln oder Aromen ist in Kinderlebensmitteln teilweise höher als in vergleichbaren herkömmlichen Lebensmitteln.

Einige Farbstoffe wie die Azofarbstoffe können bei Kindern pseudoallergische Reaktionen auslösen. Allerdings ist es seit 2010 Vorschrift, einen Warnhinweis bei der Verwendung von Azofarbstoffen aufzudrucken: „Kann die Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“. Das hat dazu geführt, dass viele Hersteller keine Azofarbstoffe mehr einsetzen und auf pflanzliche Farbstoffe ausweichen.

Umstritten sind auch Glutamatverbindungen, die als Geschmacksverstärker beispielsweise in Instantsuppen eingesetzt werden. Sie können das sogenannte „China-Restaurant-Syndrom“ auslösen, das bei empfindlichen Personen zu Zittern, Herzklopfen oder Taubheitsgefühlen führen kann. Den Herstellern ist bewusst, dass Verbraucher verstärkt auch auf die Zutatenliste achten und Produkte mit Glutamat kritisch sehen. Dafür gibt es eine Lösung. Sie verwenden Hefeextrakt als Zutat. Hefeextrakt enthält Glutamat, das muss aber als solches nicht deklariert werden.

Ein Problem sieht das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in der häufigen Verwendung von Zitronensäure, die Zahnschäden verursachen kann. Sie ist in vielen Getränken, Süßigkeiten sogar in Fertiggerichten zu finden.

Kinder, die häufig stark industriell verarbeitete Produkte essen, kennen die Geschmacksvielfalt frischer Lebensmittel gar nicht mehr und ziehen den Einheitsgeschmack der Industrieprodukte vor. Das ist eine kritische Entwicklung. Denn in den ersten Lebensjahren bildet sich der eigene Geschmack heraus. Dabei ist die Geschmacksvielfalt, die wir in dieser Zeit kennenlernen von entscheidender Bedeutung. Denn die Wahrnehmung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen ist eine Voraussetzung für den Genuss. Durch das Probieren vieler verschiedener naturbelassener Lebensmittel entwickeln Kinder ihren eigenen Geschmack und werden sich später nicht mit dem Einheitsgeschmack industriell gefertigter Produkte zufrieden geben.

## Nährstoffanreicherung

Um Kinderlebensmittel in einem guten Licht erscheinen zu lassen, reichern viele Hersteller ihre Produkte mit Vitaminen und Mineralstoffen an. Beträgt dieser Zusatz mindestens 15 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen, darf er auf der Packung ausgelobt werden.

Besonders häufig wird Calcium zugesetzt. Tatsächlich sind viele Kinder und Jugendliche nicht optimal mit Calcium versorgt. Doch je nach Produkt müssen auch große Mengen an Fett und Zucker in Kauf genommen werden. Da ist die Calciumzufuhr über Milch, Joghurt, Käse oder auch Mineralwasser günstiger zu beurteilen. Die Anreicherung von Kinderlebensmitteln ist kritisch zu bewerten. Wie das Forschungsinstitut für Kinderernährung ermittelt hat, erfolgt der Zusatz von Nährstoffen ohne ein bestimmtes ernährungsphysiologisches

Konzept. Untersuchungen haben gezeigt, dass die zugesetzten Mengen an Vitaminen tatsächlich wesentlich, teilweise 3-fach höher sind, wie auf der Packung angegeben ist. Damit möchten die Firmen eine ausreichende Konzentration an empfindlichen Vitaminen auch am Ende des Haltbarkeitsdatums sichern. Kinder, die täglich Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Getränke vorwiegend mit angereicherten Lebensmitteln abdecken, nehmen von einigen Vitaminen und Mineralstoffen möglicherweise ein Vielfaches der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf.

Einige Studienergebnisse weisen darauf hin, dass Vitamine im natürlichen Lebensmittelverbund ihre Wirkung voll entfalten und der Verzehr isolierter Vitamine möglicherweise sogar schaden kann.

Da angereicherte Kinderlebensmittel meist gleichzeitig viel zugesetzte Zucker enthalten, drängt sich der Gedanke auf, sie sollen durch Vitamine und Mineralstoffe für den Käufer aufgewertet werden.

**Tipp:** Auf Nährstoff angereicherte Produkte verzichten und die Vielfalt an frischen Produkten nutzen, um eine ausreichende Versorgung zu sichern. Denn Nährstoffe wirken im natürlichen Verbund eines Lebensmittels besser, als in isolierter Form.

## Teuer und viel Verpackung

Kinderlebensmittel sind zum Teil erheblich teurer als vergleichbare Normalprodukte und aufwendig in kleinen Portionen verpackt. Sie tragen damit zur Umweltbelastung bei und erziehen Kinder zu einem „Ex-und-hopp-Konsum“.

## Fazit

- Spezielle Kinderlebensmittel sind überflüssig.
- Sie fördern keine gesunde Kinderernährung, sondern erschweren sie.
- Sie sind zu süß, zu fett, enthalten zu viele gesättigte Fettsäuren.
- Bei Getreideprodukten ist der Anteil an Vollkornbestandteilen und damit an Ballaststoffen zu gering.
- Sie sind sehr stark verarbeitet und enthalten kritische Zusatzstoffe.
- Die Anreicherung von Vitaminen und Mineralstoffen ist nicht sinnvoll und kann bei entsprechender Zufuhr von angereicherten Produkten zu Überdosierungen führen.
- Viele Kinderlebensmittel, die als gesunde Zwischenmahlzeit ausgelobt werden, entsprechen nicht der Verteilung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett, wie sie die Optimierte Mischkost empfiehlt.
- Die meisten Kinderlebensmittel sind als Süßigkeiten einzustufen und ersetzen kein Frühstück oder Pausenbrot. Mit dieser Einstellung können diese Produkte gelegentlich verzehrt werden, wenn ansonsten die Ernährung stimmt. Ein generelles Verbot ist nicht sinnvoll, da sich sonst die Attraktivität für diese Produkte erhöht.
- Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Kinderlebensmittel nicht halten, was die Werbung verspricht.