

Obstbrei in Tüten – Quatschobst



Und plötzlich waren sie da, die kleinen, bunten Aluminiumtüten im Babyregal des Supermarkts, gleich neben den Breigläsern. Erst gab es sie nur mit Obstbrei gefüllt, dann auch mit Joghurt, Quark und Getreide - und es werden immer mehr. Denn der süße Brei zum Saugen mit den lustigen Bildchen auf der Verpackung kommt bei der Zielgruppe ziemlich gut an: Kinder lieben die "Quetschies". Und Eltern kaufen sie - auch, wenn sich manchmal leise das schlechte Gewissen wegen der Verpackung meldet. Aber die leise Stimme wird schnell übertönt: Die Tüten sind doch so praktisch - zumindest während langer Autofahrten. "Außerdem isst die Mia sonst überhaupt kein Obst", beruhigt man die Stimme weiter - und schließlich ist Obstbrei ja gesund. Ist er doch, oder?

Ja, Obst ist gesund. Und Obstbrei auch. Aber er ist von Natur aus auch sehr süß - je nach Sorte mit Zuckergehalten, die vergleichbar mit dem eines Fruchtzwergs sind. Das ist zunächst einmal auch nicht bedenklich, weil die Vitamine und Ballaststoffe, die unter und in der Schale stecken, so wertvoll sind, dass der enthaltene Fruchtzucker quasi als "Beigabe" völlig in Ordnung ist. Allerdings gibt es Mittel und Wege, den natürlichen Zuckergehalt zusätzlich in die Höhe zu treiben: ganz natürlich, ohne zugesetzten Kristallzucker. Und dann stecken in den Tüten bis zu 18 Gramm Zucker pro 100 Gramm - **umgerechnet stolze sechs Stück Würfelzucker.**

Wer dann noch mit dem beliebten "ohne Zuckerzusatz" wirbt, täuscht den Verbraucher.

Selbst Produkte, denen keine süßende Zutaten zugesetzt wurden, die aber natürlich süß sind, sollten laut der Verordnung den Zusatz "enthält von Natur aus Zucker" tragen.

Auf "Quatschobst" ist dieser Hinweis besonders wichtig, weil die Verpackung so gestaltet ist, dass die Kinder das Obst durch das Mundstück der Verpackung saugen, und der süße Brei im Mund dadurch die Milchzähne umspült. "Dabei entsteht derselbe Effekt wie beim Dauernuckeln von Säften oder süßen Tees aus einer Nuckelflasche oder Schnabeltasse", erklärt Dr. Johanna Kant, Vorsitzende des Bundesverbandes der Kinderzahnärzte. Denn: "Die Beläge im Mund wandeln den Zucker - ganz egal ob Fruchtzucker, Traubenzucker oder Haushaltszucker - um in eine Säure, die wichtige Mineralien aus den Zähnen herauslöst."

Die Folge: Kariesgefahr. Frisches Obst ist deswegen immer zu bevorzugen, sagt die Kinderzahnärztin.

Dieser Artikel stammt aus dem Archiv von ÖKO-TEST. März 2015