

Kinderlebensmittel liegen im Trend. Die bunten Verpackungen und das **mitgelieferte Spielzeug** fasziniert die Kinder, die Eltern lassen sich von Hinweisen über **beigefügte Vitamine und Mineralstoffe** überzeugen. Doch die oft fragwürdige Anreicherung mit Nährstoffen rechtfertigt den meist hohen Preis der Kinderlebensmittel nicht. Und sie ersetzen keinesfalls eine gesunde Kinderernährung.

Teurer bedeutet nicht besser

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Ihre Namen sind schon den Jüngsten aus der Fernsehwerbung ein Begriff: Frosties, Tam-Tam, Smack und wie sie alle heissen. Kinderlebensmittel locken die Kleinen mit allerlei Spielzeug und Bildchen zum Sammeln, und auch für Mütter und Väter gibt es eine Marketingstrategie. Geködert werden sie mit der Anpreisung besonders wertvoller Inhaltsstoffe im jeweiligen Produkt – als könnte ihr Nachwuchs nur so richtig gedeihen.

Grosse Unterschiede

Niemand bezweifelt den Nutzen von Säuglingsmilchpulver, dem ersten klassischen Kinderlebensmittel. Eine Sonderstellung nehmen auch die Speziallebensmittel für Kleinkinder zwischen 1 und 3 Jahren ein. Hinter diesen Kindernährmitteln (v.a. für Frühstück und Zvieri konzipiert, direkt auf Säuglingsnährmittel folgend) steht eine grosse Entwicklungsarbeit, da sie vom Bundesamt für Gesundheit bewilligt werden müssen.

Für die übrigen Kinderlebensmittel dagegen gibt es keine besonderen Bestimmungen. Niemand wacht darüber, ob solche Lebensmittel für Kinder tatsächlich besonders gut geeignet sind. Neben den sinnvoll zusammengesetzten Kinderlebensmitteln findet man auch die willkürlich angereicherten. Und als dritte Gruppe tummeln sich gar Produkte auf dem Markt, die ausser dem Namen und der Verpackung überhaupt nichts Spezielles für Kinder zu bieten haben.

Nimmt man verschiedene in der Schweiz erhältliche Kinderlebensmittel kritisch unter die Lupe, stellt man Folgendes fest:

- Kinderlebensmittel enthalten häufig mehr Zucker und mehr Fett als vergleichbare Produkte für Erwachsene. Dies fördert die Entstehung von Karies und Übergewicht.
- Viele Kinderlebensmittel sind so willkürlich mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert, dass es bei massivem Verzehr solcher Produkte zu Man-



FOTO: ALEXANDER EGGER

Konkurrenzkampf mit Bildchen und Figürchen: Die Kinder entscheiden, welche Produkte gekauft werden.

gellerscheinungen kommen kann.

- Kinderlebensmittel enthalten meistens mehr Zusatzstoffe (Emulgatoren, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Aromen) als Vergleichsprodukte. Bei der Verwendung stark verarbeiteter und gesüster Produkte wird die Gewöhnung der Kinder an den Geschmack herkömmlicher Lebensmittel erschwert.
- Kinderlebensmittel sind häufig sehr weich und fad. Interessante Geschmacksnoten fehlen, damit möglichst viele Kinder das betreffende Lebensmittel mögen. Für den Kauapparat wird wenig geboten.
- Kinderlebensmittel verwirren. Himbeeren im Zwieback? Vitamin C in den Frühstückscerealien? Kinder verlieren so den Bezug zur ursprünglichen Herkunft unserer Nahrung.
- Kinderlebensmittel sind häufig sehr aufwändig verpackt und teurer als vergleichbare Lebensmittel. Also nichts da von «geschenkt»!

Was Kinderlebensmittel wirklich taugen



FOTO: MATTHIAS HOFSTETTER

Die Palette reicht von «sinnvoll» bis «fragwürdig»: auf Kinderbedürfnisse zugeschnittene Lebensmittel.

Milch und Milchprodukte

Junior Milk Croissance (Nestlé) ***

Deckt den täglichen Bedarf des Kleinkinds an Eisen, Zink, Jod, essenziellen Fettsäuren und Vitaminen fast vollständig. Ausgereiftes Produkt, aber sehr teuer. Für ausgewogen ernährte Kinder reicht auch «normale» Kuhvollmilch.

La vache qui rit (Bel) **

Normaler Streichschmelzkäse mit fünf verschiedenen E-Nummern. Milder Tilsiter ist vernünftiger, da weniger stark verarbeitet.

Kiri Doppelrahm-Frischkäse (Bel) **

Achtung: Enthält 32 g Fett pro 100 g! Für übergewichtige Kinder daher ungeeignet.

Petit Gervais (Danone) **

Kleinkindergerechte Portionen, doch sehr hoher Zuckergehalt. Mit Verdickungsmittel E 1422 und Aromen.

Nuckis Aprikose (Toni) **

Kindergerechte Portionen, aber teuer und von Kleinkindern nur schwer zu öffnen. Inhalt (5% Fruchtanteil) entspricht normalem Joghurt.

Tam-Tam (Danone) **

Für einmal ein Produkt ohne zusätzliche Aromen. Enthält wenig Fett, jedoch viel Zucker. Gelegentlich als Dessert einsetzbar.

Milkiss (Emmi) *

Enthält viel Fett und Zucker. Keine Alternative zum Naturjoghurt mit frischen Früchten. Achtung: Haselnüsse sind starke Allergene!

Frühstücksprodukte und Brotaufstriche

Junior Cereals Honig (Nestlé) ***

Durchdachtes Produkt (enthält unter anderem Getreidemehle, Vitamine, Eisen, Zink und Jod). Nicht so süß wie andere Cerealien. Grösse und Struktur der Ringli sind auf Kleinkinder abgestimmt.

Choco Smacks (Kellogg's) **

Anreicherung mit Eisen, Folsäure, Vitamin C sinnvoll, mit Calcium dagegen fraglich, da hinzugefügte Milch sowieso Calcium enthält.

Cini-Minis mit Calcium, acht Vitaminen und Eisen (Nestlé) **

Negativ: sehr stark verarbeitetes Produkt mit Farbstoffen und Aroma. Positiv: Anteil Nahrungsfasern, Anreicherung mit Eisen, Folsäure, Vitamin C.

Nesquik (Nestlé) **

Sehr süß. Ovomaltine wäre sinnvoller. Aber lieber eine «Schoggimilch» als gar keine Milch.

Pingu Flakes mit acht Vitaminen und Eisen (Migros) *

Sehr süß (40% Zuckeranteil). Wenn Eisen beigefügt wird, sollte ein antioxidativ wirkendes Vitamin wie Vitamin C oder E dazugegeben werden, ausserdem Folsäure.

Nutella (Ferrero) *

Purer Genuss für Schleckmäuler, aber sehr süß und fett. Achtung: Haselnussallergien kommen gerade bei Kindern immer wieder vor und können recht gefährlich werden!

Süssigkeiten und Snacks

Kinder Überraschung (Ferrero) **

Wie normale Schokolade, aber mit viel mehr Verpackung.

Chocoly Original (Wernli) **

Nicht besser und nicht schlechter als normale Guetsli. Gehören nicht täglich auf den Menüplan.

Balisto soft Junior plus (Mars) **

Anreicherung in Ordnung, auch wenn Eisen sinnvoller wäre als Calcium. Fettgehalt von 11% ist gut. Weist jedoch hohen Zuckergehalt auf (29%), ist deshalb ungeeignet für den Pausenplatz (Kariesgefahr).

Globi Snackys (Migros) **

Sehr fettarmer Crispies-Snack, aber mit hohem Zuckergehalt (37%). Bietet nicht viel zum Beissen, da klebrig und weich. Als fettarme Süßigkeit für übergewichtige Kinder gelegentlich zu empfehlen.

Biscotti für Säuglinge und Kleinkinder (Milupa) **

Durchdachtes Produkt, aber bis zum sechsten Lebensmonat gibt es, wenn überhaupt nötig, geeignetere Mahlzeiten für Babys – der Zuckeranteil beträgt immerhin 25%.

Pingu Pic (Migros) **

Viel zu fett (43 Gramm pro 100 Gramm). Kleinkinder sollten generell wenig Produkte mit Natriumpökelsalz erhalten.

Sack me Kids (Roland) *

Warum muss der Zwieback nach Himbeeren schmecken, zumal von echten Himbeeren nicht die geringste Spur zu finden ist? Die Anreicherung mit Calcium, Magnesium und Eisen ist wenig sinnvoll.

Kinder Milchschnitte (Ferrero) *

Wer Milch will, soll besser ein Glas davon trinken. Eine Milchschnitte allein versorgt den Körper nicht nennenswert mit Calcium.

Fruits skittles (Mars) *

Haben von der Gesundheit her nichts und vom Aroma her kaum mehr etwas mit frischen Früchten zu tun. Farbstoffe (E 104, 129, 124, 132, 110, 171) können Allergien auslösen. Reines Genussmittel, sehr stark aromatisiert.

Kinder bueno (Ferrero) *

Reine Schleckerei. Ein Glas Milch enthält viel mehr Calcium. Allergiker aufgepasst: enthält Haselnüsse!

Kinder-Biscuits Galactina-Plasmon (Galactina) *

Vitamin- und Mineralstoffzusatz könnten durchaus verbessert werden. Wenn schon mit Eisen angereichert, sollten die Biscuits zusätzlich ein antioxidativ wirkendes Vitamin C oder E enthalten. Kinder können auch mit einem Stück Brot beissen lernen.

Fertiggerichte

Globi Pizza (Migros) **

Wie eine normale, extrakleine Pizza. Zusammen mit einem grossen Salat gelegentlich zu empfehlen.

*** empfehlenswert ** bedingt zu empfehlen * nicht zu empfehlen

QUELLE: MARIANNE BOTTA DIENER IN: BEOBACHTER GESUNDHEIT 10/2001