

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** -: Reflux natürlich behandeln

**Artikel:** Bunte Zuckerbomben  
**Autor:** Rawer, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554607>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Bunte Zuckerbomben

Da tummeln sich Äffchen neben glücklichen Hippos und Monster neben Zwergen, hier grinst Käpt'n Iglo von der Packung, dort die Biene Maja. Speziallebensmittel für Kinder sind ein lukratives Geschäft und oft vor allem eins: ungesund.

Claudia Rawer

Die Regale in den Supermärkten strotzen vor Produkten «speziell für Kinder». Bunte Bilder auf der Verpackung, Aufkleber, Plastikfiguren zum Sammeln und fantasievolle Namen locken schon Dreijährige. Wen wundert's, dass die Kinder quengeln und die Eltern kaufen.

Werden die Kleinen durch bunte Bildchen und Fernsehwerbung verführt, glauben Erwachsene oft, ihrem Kind etwas Gutes zu tun. Schliesslich versprechen die Produkte «eine Extraportion Vitamine», «gesunde Mineralstoffe», «das Beste aus der Milch» und so weiter. Das sind clevere Werbesprüche und sonst nichts: In Wirklichkeit beeindrucken die Waren meist nur durch grosse Mengen Zucker und Fett.

Stiftung Warentest, die Verbraucherorganisation

Foodwatch, der Schweizer «K-Tipp» – sie alle haben Kinderlebensmittel schon unter die Lupe genommen und kommen zu dem einhelligen Schluss: Es handelt sich allzu häufig um als «Kinderprodukt» deklarierte Süssigkeiten und Dickmacher.

### Hello Kitty?

Ein Beispiel aus der Schweiz: Den Kindern «das Frühstück versüssen» möchte ein Grossverteiler mit einem Brotaufstrich aus Himbeermarmelade und Butter, beworben mit einem für kleine Mädchen unwiderstehlichen Kätzchen. Stolz verkündet der Hersteller: «Der Zuckerinhalt stammt lediglich aus der Quelle der Himbeermarmelade.» Tatsache ist: Der Aufstrich besteht zu 90 Prozent aus Fett und zu



10 Prozent aus Zucker. Kein Wunder, dass sich eine Mutter erleichtert zeigt: «Glücklicherweise findet meine Dreijährige den Aufstrich einfach nur wäääh...».

### Die Sache mit dem Zucker

Viele sogenannte Kinderlebensmittel sind süß – sehr süß. Die Süße stammt oft aus dem Haushalts- oder Kristallzucker Saccharose, versteckt sich aber auch hinter Bezeichnungen wie Dextrose oder Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Laktose (Milchzucker). Besonders problematisch sind Zusätze von Fruktose in kristalliner Form oder als Sirup. Auch wenn «Fruchtzucker» doch eigentlich gesund klingt: Diese sehr süße Zuckersorte wird von der Lebensmittelindustrie massiv in verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt. Der Zusatz sorgt für zunehmende gesundheitliche Probleme bei Kindern wie bei Erwachsenen (s. a. GN 7-8/2011, Wenn Süße problematisch wird).

### Zugesetzter Fruchtzucker? Nein, danke.

Auch wenn eine normale Portion Fruktose, wie wir sie mit frischen Früchten und Säften zu uns nehmen, für Gesunde kein Problem ist: Der menschliche Körper ist nicht darauf eingestellt, Fruktose in grossen Mengen zu verarbeiten. Es kann zu vorübergehenden oder bleibenden Stoffwechselstörungen kommen, der Fruktose-Malabsorption. Darüber hinaus machen amerikanische Mediziner den übersüssen Zusatz mittlerweile für einen Anstieg von Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Infarkten verantwortlich.

«Es gibt immer mehr wissenschaftliche Beweise dafür, dass Fruktose etliche chronische Krankheiten auslösen kann und giftig für die Leber ist», schreiben die US-Forscher in ihrer Studie («Nature», 2012). «Ein bisschen Zucker ist zwar kein Problem, aber viel Zucker tötet – wenn auch nur langsam.»

### Süßes mit Mass

Diese Befürchtungen bedeuten kein generelles Süßigkeiten-Verbot, weder für Kinder noch für Erwachsene. Aber die Zuckerbomben, die als Kinderlebensmittel deklariert werden, sind der Gesundheit ganz sicher nicht zuträglich. Und um Bomben handelt

es sich: So enthalten z.B. die meisten der sogenannten «Frühstücksflocken» für Kinder zwischen 30 bis über 40 Prozent Zucker.

Zucker ist ein «leeres» Lebensmittel: Er enthält weder Vitamine noch Mineralien. Als Energielieferant gilt er deswegen, weil die Einfach- und Zweifachzucker schnell aus dem Darm ins Blut (und damit auch ins Gehirn) gelangen. Der Haken dabei: Genauso schnell bauen Muskeln, Gehirn und Leber den Energieschub auch wieder ab. Ist das kurze Hoch vorbei, ist man wieder hungrig. (Nur der Zucker Isomaltulose wird langsam verstoffwechselt.)

Ein Grundschulkind sollte täglich maximal 25 Gramm zugesetzten Zucker essen, das entspricht etwa zehn Stück Würfelzucker. Mehr als das, nämlich fast 29 Gramm, ist schon in einem 300-Milliliter-Getränkfläschchen drin, das die Kinder – sinnigerweise auf Englisch – auffordert «Trink und spiel». Der eingepackte Plastikkram, der natürlich auch gesammelt werden soll, macht das Fruchtsaftgetränk für Kinder attraktiv. Auch ein verlockend aufgemachter Joghurtdrink «Himbeere» enthält in 100 Millilitern über 13 Gramm Zucker, dafür nicht einmal acht Gramm Himbeeren. Acht (!) Stücke Würfelzucker stecken bereits in einem Becher «Fun- und Action-Joghurt».

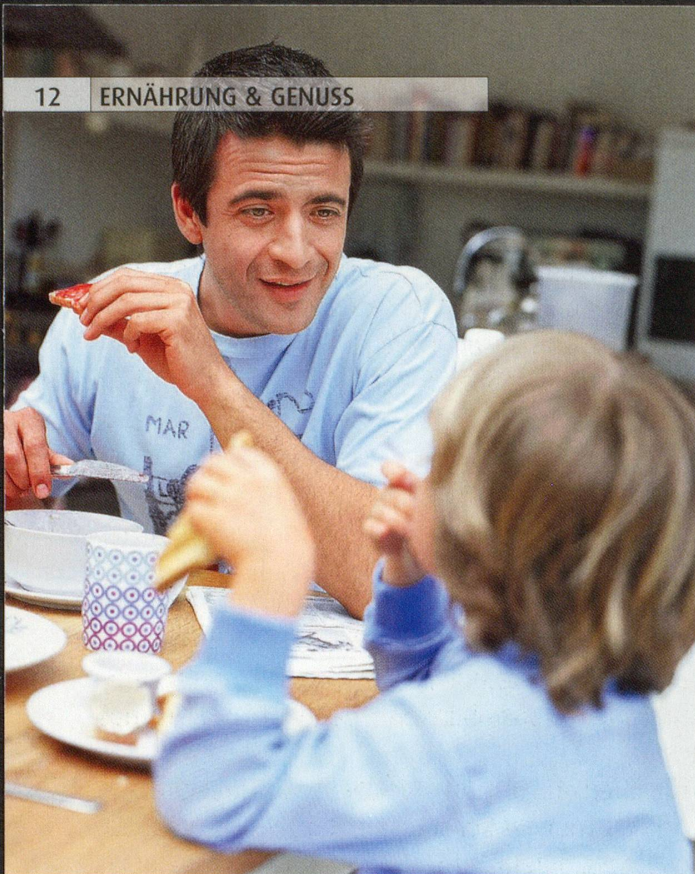
### Werbung und Wahrheit

Kinderlebensmittel-Hersteller werben oft mit den zugesetzten (künstlichen!) Vitaminen und Mineralstoffen. Das gilt zum Beispiel für 95 Prozent der Frühstücks- und sonstigen Getreideprodukte.



Zucker, Schokolade, Fett. Eine gesunde Zwischenmahlzeit sieht anders aus.





Die meisten Kinder essen gerne «wie die Erwachsenen». Und gemeinsam mit der Familie schmeckt es noch einmal so gut.

Dabei wird kräftig gepulvert: Über 80 Prozent des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an B-Vitaminen ist mit einer einzigen 20- bis 30-Gramm-Portion Cornflakes abgedeckt. Eine Überversorgung mit wasserlöslichen Vitaminen ist zwar nicht unbedingt gefährlich, da der Körper das Zuviel in der Regel einfach wieder ausscheidet – aber sinnlos.

Kleine Tricks bewirken, die zuckrigen Crisps, Pops und Smacks erst recht gesund erscheinen zu lassen: Auf den Packungen ist zwar brav der Nährwertgehalt pro 100 Gramm angegeben. Aber bei vielen Sorten gibt es eine zweite Angabe: Nährwerte pro Portion «mit 125 Milliliter fettarmer Milch». So kommen 30 Gramm Schokoflocken auf 288 Milligramm Kalzium. Der Achtelliter Milch trägt dazu mehr als die Hälfte bei. Das allerdings erfahren nur Eltern, die mit Adlernaugen das Kleingedruckte auf der Packung studieren und anschliessend den Taschenrechner zücken.

### Kinder brauchen keine Extrawurst

Ab einem Jahr gelten für eine ausgewogene Ernährung bei Kindern die gleichen Regeln wie bei Erwachsenen: viel frisches und buntes Gemüse und Obst; Milchprodukte, Eier, Nüsse, Fleisch, Fisch und Tofu in kleineren Mengen. Energie tanken sollten auch

Kinder vorzugsweise aus komplexen Kohlenhydraten, wie sie vor allem in Vollkorngetreide, Gemüse, Kartoffeln, Nudeln und Reis enthalten sind. Der beste Durstlöcher ist Wasser.

**Tipp:** Gewöhnen Sie Ihre Kinder von vornherein an den natürlichen Geschmack frischer Lebensmittel – nicht an übersüsste, zu salzige, zu fettige und künstlich aromatisierte Fertigprodukte.

### Es geht auch anders

Als «Süssigkeiten mit Müsli-Anstrich» bezeichnet Foodwatch die Frühstücksflocken in den bunten Packungen. In der Tat haben diese mit dem Originalrezept von Bircher-Benner oder einem A.Vogel-Müesli kaum noch etwas zu tun. Schon Mischungen für Erwachsene haben im Durchschnitt einen Zuckeranteil von 20 Prozent. Bei den Kindermüeslis steckten in der Hälfte der untersuchten Produkte sogar 30 Prozent Zucker – das ist mehr als in Butterkeksen. Der Getreideanteil dagegen ist vergleichsweise gering, trotz der Hinweise auf «Vollkorn».

**Tipp:** Ein selbst gemischtes Müesli aus verschiedenen Getreideflocken, Nüssen und frischen Früchten, mit Joghurt oder Milch, ist allemal die bessere Alternative. Wer auf Fertigmüeslis nicht verzichten möchte, sollte drauf achten, dass «echte» Getreideflocken enthalten sind und wenig Zucker zugesetzt wurde.

### Fruchtquark, Milch-Schoko-Riegel & Co.

Kinder brauchen auch keine speziellen Milchprodukte. Abgesehen vom Zucker enthalten die bunten Mini-Packungen oft viel Fett, da sie aus Vollmilch (3,5 Prozent Fett) oder aus Frischkäse (6 bis 9 Prozent) hergestellt werden. Dazu kommen häufig reichlich Farb- und Aromastoffe. Der Fruchtanteil dagegen ist eher klein.

Schokoriegel und Milchschnitten werden zwar auch als besonders empfehlenswert für Kinder beworben, sind aber nichts anderes als Süssigkeiten. Ein Schweizer «Milch»-Riegel mit Schokolade beispielsweise enthält (in einer 30-Gramm-Packung) 10,3 Gramm Zucker (34 Prozent) und 8,8 Gramm Fett (29,3 Prozent), davon 5,6 Gramm ungesunde gesättigte Fette. Das Drei-Happen-Teil hat 135 Kalorien.

**Tipp:** Bieten Sie Ihren Kindern Naturjoghurt, Quark oder Dickmilch mit frischem Obst und Beeren an. Muss es ein Naschriegel sein, machen Sie deutlich,



dass es sich dabei um eine Süßigkeit handelt, nicht um eine «Extraportion Milch». Auch Pudding ist ein Dessert und keine gesunde Zwischenmahlzeit.

### Gegen den Durst

Sogenannte Erfrischungsgetränke enthalten oft einen nicht nennenswerten Fruchtanteil, dafür aber viel Zucker, unnötigerweise zugesetzte künstliche Vitamine sowie Farbstoffe. Milchmixgetränke zitieren fast immer die «Extraportion Kalzium», sind aber durch den üppigen Zuckeranteil als Durstlöscher ebenso ungeeignet. Der regelmäßige Konsum von gezuckerten Softdrinks ist schlecht für die Zähne und erhöht das Diabetesrisiko.

**Tipp:** Kinder trinken am besten Wasser sowie Kräuter- und Früchtetees. An heißen Tagen sind selbstgemachter Eistee oder gekühlte Schorles der Hit. Reine Fruchtsäfte (keine Nektare oder Fruchtsaftgetränke) enthalten auch Zucker, aber wenigstens natürlichen Fruchtzucker und nicht zugesetzte, aus Stärke gewonnene Fruktose. Verdünnt (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) sind auch sie gute Durstlöscher.

### Angereicherte Lebensmittel

Mit Vitamin B, C, Kalzium oder Eisen angereicherte Lebensmittel und Getränke sind für gesunde Kinder völlig überflüssig.

**Tipp:** Verwöhnen Sie Ihre Kinder jeden Tag mit abwechslungsreichen, nach Möglichkeit selbstgeköchelten Mahlzeiten aus frischen Zutaten. Damit bekommen sie alle Nährstoffe, die sie für ihre Entwicklung brauchen.

### Abwechslung ist immer süß. Euripides

Gesunde Zwischenmahlzeiten sind zum Beispiel Gemüsesticks, «Knabbergemüse» wie Cocktailtomaten, Snack-Gurken oder Mini-Paprika (Peperoni), Käsewürfel oder Joghurt mit Beeren.

### Bleiben Sie konsequent

Manchmal ist es sicher nicht einfach, Kinder so zu ernähren, wie es wirklich gut für sie ist. Schon kleine Kinder lassen sich durch Werbung beeinflussen, bis zu einem Alter von etwa acht Jahren halten sie sie sogar für wahr. Und selbst ältere Jugendliche verstehen oft die Absicht der Werbung noch nicht

– nämlich, sie zum Kauf des beworbenen Produktes zu überreden. Daher wird Werbung für ungesunde «Kinder»-Lebensmittel so gerne im unmittelbaren Umfeld von Kindersendungen im Fernsehen platziert. Die Folge: «Ich will auch»-Kinder, die unkontrolliert ins «Grapschregal» greifen, nörgelnde Teenies und genervte Eltern.

Die Verbraucherorganisation Foodwatch verlieh dieses Jahr den Negativ-Preis «Goldener Windbeutel» für die «dreisteste Werbemasche» dem Hersteller von «Capri-Sonne», einem Getränk mit hohem Zuckeranteil: weil der Produzent Kinder neben gezielter Fernseh- und Internetwerbung auch bei gesponserten Sport-Veranstaltungen oder in Freizeit-Camps anspreche.

Versuchen Sie also, Ihre Kinder vor solchen direkten Einflüssen auf das Konsumverhalten zu schützen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie Werbung kritisch hinterfragen. Kaufen Sie Kinderlebensmittel, wenn überhaupt, nur ausnahmsweise und suchen Sie so oft wie möglich nach einer gesunden Alternative.

### Im Zweifelsfalle teurer

Vielleicht hilft dabei zu wissen: Ein Verzicht auf Kinderlebensmittel ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für den Geldbeutel. Einige wenige Kinderprodukte sind günstiger oder zumindest nicht teurer als «normale» Vergleichsprodukte. Die meisten aber sind überteuert.

Warum ein Joghurtdrink oder eine Tomatensauce für Kinder doppelt so teuer sein müssen wie das gleiche Produkt aus dem Regal nebenan, ist nicht erklärlich – an der Qualität der Zutaten kann es nicht liegen. Wieso panierte «Fischfiguren» – nichts anderes als ordinäre Fischstäbchen – gleich 400 Prozent gegenüber dem Normalprodukt aufschlagen (Schweiz, 2011), bleibt rätselhaft. Die Bärchenwurst (Deutschland, 2012) ist doppelt so teuer wie eine vergleichbare Geflügelmortadella, der Mozzarella-Stick fürs Kind ebenso. Dieses Geld ist in frische, geschmackvolle Lebensmittel besser investiert. ■

#### LESE-TIPP

#### Gesunde Ernährung für Kinder

- ★ Gesunde Pausenbrote: Seite 26 dieser Ausgabe
- ★ Wenn das Kind nur Süßes isst: GN Oktober 2013