

Angereichertes für Kids

Süß, bunt und überflüssig

Ursula Tenberge-Weber

Mit peppigen Verpackungen und lustigen Comicfiguren werben Frühstücksflocken, Kinderjoghurts und Süßwaren um den jungen Verbraucher. Zugewetzte Vitamine und Mineralstoffe sollen auch Eltern von den Produkten überzeugen. Mit einer gesunden Ernährung haben angereicherte Kinderlebensmittel jedoch nichts zu tun.

Jonas isst am liebsten Süßes. Zum Frühstück bevorzugt er Schokotrunk mit Honig-Pops, mittags spachtelt er Brote mit Nuß-Nougat-Creme, zwischendurch knabbert er Kinderkekse, und zum Abendbrot gibt es Multivitaminensaft. Seine Eltern glauben, er sei gut versorgt. Denn schließlich sind die Lebensmittel, die Jonas so gerne isst, speziell für Kinder entwickelt und enthalten zahlreiche lebenswichtige Nährstoffe – so steht es jedenfalls auf den Verpackungen. Daß Jonas durch eine solche Kost zu viel Fett, reichlich Zucker und von einigen Vitaminen weit mehr als eigentlich nötig aufnimmt, verschweigt die Lebensmittelindustrie.

Großes Interesse am kleinen Kunden

Kinder sind eine wichtige Zielgruppe für die Marketingexperten der Lebensmittelindustrie. Denn Deutschlands Kinder verfügen über eine nicht zu unterschätzende Kaufkraft. 6-17jährige können monatlich im Durchschnitt knapp 50 Mark ausgeben, wie die Kids-Verbraucher-Analyse 1996 ermittelte. Hinzu kommt, daß der Nachwuchs einen großen Einfluß darauf hat, was Eltern kaufen. Rund 60 Prozent der Kinder bestimmen, welcher Joghurt und welche Süßigkeiten in den Einkaufswagen wandern. Kein Wunder, daß Kinder heiß umworben werden. Mit bekannten Stars aus Zeichentrickfilmen auf



Fotos: M. Klumpp

der Verpackung locken Joghurts, Quarks und Frühstückskost die jungen Kunden an. Kleine Überraschungen in den Schachteln, Deckeln und Tüten üben einen zusätzlichen Reiz aus. Hier wird die Neugierde und Sammelleidenschaft der Kinder ausgenutzt. Doch auch die Eltern müssen von dem Produkt überzeugt werden. Zugesezte Vitamine, Mineralstoffe oder Zutaten wie Traubenzucker oder Milch sollen den Eindruck erwecken, daß diese Produkte wirklich etwas Gutes sind.

Hauptsache süß und bunt

Eine offizielle Definition für Kinderlebensmittel gibt es nicht. Im allgemeinen werden solche Produkte darunter verstanden, deren Werbung sich speziell an Kinder richtet. Meist enthalten sie die gleichen Zutaten und Nährstoffe wie vergleichbare herkömmliche Lebensmittel. Lediglich die Verpackungen und Portionsgrößen sind an den kindlichen Geschmack angepaßt.

Der Markt an Kinderlebensmitteln ist ständig in Bewegung. Laufend kommen neue Kreationen hinzu. In einer Markterhebung aus dem Jahr 1997 konnte das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund 80 verschiedene Produkte ausfindig machen, die speziell für Kinder angeboten wurden. Etwa 35 Prozent der Lebensmittel waren mit Nährstoffen angereichert. Kinderlebensmittel sind vor allem in folgenden Produktgruppen zu finden:

■ Frühstückscerealien

Ein Blick in die Regale eines Supermarktes offenbart bereits mehr als 25 verschiedene Frühstückprodukte für Kinder. Die Flakes und Pops werden aus Mehl, Wasser, Zucker und Aromastoffen zu kindgerechten Formen gepreßt. Damit die Kleinen mit einem solchen Frühstück auch wirklich groß und

Des Guten zuviel

Verspeist ein 9jähriges Kind an einem Tag die folgenden angereicherten Kinderlebensmittel, nimmt es teilweise 3-4mal mehr Vitamine auf, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt.

Lebensmittel	Vitaminaufnahme/Tag
30 g Frühstückscerealien	
200 ml Multivitamin-Drink	
100 g Kekse	B1 4,31 mg 390 %*
200 ml Milchlischgetränk	B2 4,04 mg 340 %*
100 g Schokocreame	B6 5,29 mg 378 %*
200 ml Vitaminsaft	C 154 mg 236 %*
4 Bonbons	

*) Bedarfsdeckung bezogen auf den Tagesbedarf eines 7- bis 9jährigen Kindes (Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr, DGE, 1991)

stark werden, mischt die Industrie noch etliche Vitamine und Mineralstoffe zu. Bis zu zehn Vitamine, vor allem der B-Gruppe, finden sich in einigen Frühstückscerealien.

■ Milcherzeugnisse

Niedliche, bunt verpackte Kinderjoghurts und -quarks haben sich mittlerweile in den Regalen der Supermärkte etabliert. In den kleinen Bechern werden vor allem Frischkäsezubereitungen, Joghurts und Milchlischgetränke angeboten. Obwohl Milchprodukte bereits natürlicherweise zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe enthalten, mischen die Hersteller zusätzliche Nährstoffe darunter. Besonders häufig kommen die Vitamine B₁, B₂, B₆, C, E und der Mineralstoff Calcium in die Milchprodukte.

■ Süßwaren

Um dem süßen Naschwerk einen gesunden Anstrich zu verleihen, werden auch Bonbons, Kekse und Schokoladenerzeugnisse mit Vit-

aminen und Mineralstoffen angereichert. Bonbons enthalten vor allem Vitamin C und eine Mischung aus den Vitaminen B₁, B₂, B₆, B₁₂, Folsäure, Pantothensäure, Niacin, Biotin und E. Auch die Mineralstoffe Calcium und Magnesium kommen zum Einsatz. Bei einigen Schokoriegeln und Bonbons werben Hersteller häufig mit einem hohen Milchanteil. Viele Produkte enthalten jedoch keinen einzigen Tropfen Vollmilch, sondern können lediglich mit Magermilchpulver, Süßmolkenpulver, Butterreinfett oder gezuckerter Kondensmilch aufwarten.

■ Brotaufstriche

Auch die ganze Palette der Nuß-Nougat-Cremes verspricht ein "gesundes" Frühstück für Kinder. Die Milchbestandteile sollen für Calcium sorgen, und die Vitamine C, E und Provitamin A dienen als weiteres Argument für den Kauf.

■ Getränke

Bunte Limonaden, Fruchtsaftgetränke und Multivitaminsäfte in kleinen Einwegpackungen sprechen besonders Kinder an. Sie enthalten häufig ein breites Spektrum an Vitaminen: Auf den Zutatenlisten finden sich vor allem Vitamin C, aber auch die Vitamine B₁, B₆,

B₁₂, Folsäure, Biotin, Niacin, Pantothenensäure und E. Meist richtet sich die Werbung sowohl an Kinder als auch an Erwachsene, um deutlich zu machen, daß die Getränke gut für die ganze Familie sind.

■ Fertiggerichte

Suppen mit figürlichen Nudeleinlagen, Nudelgerichte mit Tomatensauce, Pizzen in Herzform und anderes mehr sollen Kinderherzen höher schlagen lassen. Der größte Teil der Fertiggerichte für Kinder unterscheidet sich von den herkömmlichen Lebensmitteln nur durch die Angebotsform und die Art der Werbung. Wenn eine Anreicherung erfolgt, werden vorwiegend die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Pantothenensäure, C und E sowie die Mineralstoffe Calcium und Jod zugesetzt.

Häufig überdosiert

Welche Nährstoffe ergänzt werden, liegt ganz in den Händen der Hersteller. Am häufigsten finden sich die Vitamine der B-Gruppe in

Lebensmitteln für Kinder. Mineralstoffe werden vergleichsweise selten angereichert. Relativ häufig taucht lediglich Calcium auf, das unbestritten in der Kinderernährung eine bedeutende Rolle spielt. An der Auswahl der verwendeten Vitamine läßt sich kein spezielles Konzept erkennen. Vielmehr entsteht der Eindruck, daß die Produkte nach dem Gießkannenprinzip recht wahllos mit Nährstoffen angereichert werden.

Aus technologischen Gründen werden einige Nährstoffe überdosiert. Damit die auf der Packung angegebenen Vitamin- und Mineralstoffmengen auch am Ende der Mindesthaltbarkeit noch vorhanden sind, geben Hersteller teilweise das 3fache der aufgeführten Konzentrationen zu. Vor allem bei den weniger stabilen, wasserlöslichen Vitaminen wird tief in die Nährstoffbehälter gegriffen. Die Stiftung Warentest ermittelte kürzlich, daß nur die wenigsten Kinderlebensmittel die Nährstoffmengen enthalten, die von den Herstellern angegeben sind. Die Tester fanden

bei Frühstückscerealien für Kinder teilweise 300 Prozent höhere Vitaminmengen, als auf der Verpackung ausgewiesen. Am häufigsten überschritten die Milchlischgetränke die angegebenen Vitaminwerte.

Was ist gesetzlich erlaubt?

Nach der Verordnung über vitaminisierte Lebensmittel sind alle Vitamine als Zusatzstoffe für Lebensmittel erlaubt. Für die eingesetzten Mengen gibt es nach oben keine Grenzen. Lediglich die Vitamine A und D dürfen nur bestimmten Produkten in genau definierten Mengen zugesetzt werden, da eine Überversorgung toxisch ist. Möchte der Hersteller mit den zugesetzten Nährstoffen werben, muß er die Nährwert-Kennzeichnungsverordnung beachten. Nur wenn sein Produkt mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 100 Gramm bzw. 100 Milliliter enthält, darf er den Vitamin- oder Mineralstoffgehalt in der Werbung herausstellen. Als Bezugsgröße für die Tagesdosis hat sich die Europäische Union auf die RDA-Werte (Recommended Dietary Allowances), die Nährstoffempfehlungen der amerikanischen Gesundheitsbehörde geeinigt.

Zusätze sind nicht kindgerecht

Die zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe müssen, wie alle anderen Zutaten auch, in der Zutatenliste aufgeführt werden. Was mengenmäßig am häufigsten vorkommt steht am Anfang, die geringste Zutat am Ende. Eine andere Aufstellung informiert darüber, wieviele Vitamine und Mineralstoffe mit 100 Gramm oder 100 Milliliter des Lebensmittels aufgenommen werden und wieviel Prozent des Tagesbedarfs sie decken. Die prozentualen Angaben beziehen sich allerdings auf die Werte

Es ist nicht immer leicht, Kinder für Obst und Gemüse zu begeistern. Sie sind jedoch eindeutig besser als fertige Kinderlebensmittel.



Foto: ADAM

für Erwachsene. Es wird nicht berücksichtigt, daß Kinder größtenteils weniger Nährstoffe benötigen. Darüber hinaus entsprechen die Bezugsgrößen für die Nährstoffzufuhr nicht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die die speziellen Ernährungsgewohnheiten der Deutschen berücksichtigen. Es ist also durchaus möglich, daß Kinder über angereicherte Lebensmittel das 3-4fache der empfohlenen Zufuhr aufnehmen (siehe Kasten S. 100). Bedenkt man, daß sich häufig mehr Vitamine im Produkt befinden als angegeben, kann die Aufnahme noch wesentlich höher sein. Würde eine Vitamin-tablette alleine so viele Nährstoffe enthalten, müßte sie als Arzneimittel zugelassen werden.

Bei Jungen und Mädchen, die regelmäßig Kinderlebensmittel essen, kann die Vitaminzufuhr schnell außer Kontrolle geraten. Ein Vielfaches der empfohlenen Tagesdosis wird aufgenommen, und die Zufuhr ist unausgewogen. Es ist zwar nicht zu befürchten, daß die Gesundheit dadurch gefährdet wird. Eine ständige Überversorgung ist jedoch nicht wünschenswert, zumal über das Wechselspiel der Vitamine im Körper noch lange nicht alles bekannt ist.

Zu süß und zu fett

Kinder sind heute mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen meist ausreichend versorgt. Der Ernährungsbericht 1996 der DGE stellte lediglich einen leichten Mangel bei den Vitaminen B₁, B₂ und dem Mineralstoff Calcium fest. Dies macht noch keine willkürlichen Anreicherungen von Lebensmitteln nach dem Gießkannenprinzip erforderlich. Defizite in der Versorgung einzelner Vitamine und Mineralstoffe können durch eine bewußte Lebensmittelauswahl behoben werden. So wird genügend Calcium aufgenommen, wenn mehr Milch und Milchprodukte verzehrt werden. Ein Glas Milch oder ein Becher Joghurt enthalten beispielsweise dreimal mehr Calcium als eine Milch-

Prädikat: Überflüssig!



Kinderlebensmittel bieten gegenüber normalen Lebensmitteln keine ernährungsphysiologischen Vorteile. Sie enthalten häufig viel Zucker und Fett und verstärken somit Ernährungsprobleme wie Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen.



Kinderlebensmittel sind häufig stark verarbeitet und entsprechen nicht den Empfehlungen der Vollwert-Ernährung. Oftmals haben sie mit den eigentlichen Lebensmitteln wie Getreide oder Quark nur noch wenig gemeinsam. Meist enthalten sie zahlreiche Aroma- und Farbstoffe.



Kinderlebensmittel sind in der Regel aufwendig verpackt und tragen zur Müllproblematik bei. Nicht ein einziges Produkt wird in Mehrwegverpackung angeboten. Schon früh werden Kinder zu einem Ex-und-Hopp-Konsum erzogen.



Kinderlebensmittel sind zum Teil teurer als vergleichbare Normalprodukte.



Kinderlebensmittel sind Kinderfänger. Nicht der Inhalt, sondern die Werbung orientiert sich an den jungen Verbrauchern.

schnitte. Die Zufuhr der meisten B-Vitamine ist dann optimal, wenn täglich Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Müsli auf den Tisch kommen.

Vor lauter Vitaminen und Mineralstoffen wird meist ganz übersehen, daß sogenannte Kinderlebensmittel sonst nicht viel zu bieten haben. Die hohen Energie-, Fett- und Zuckergehalte erfahren Eltern erst nach intensivem Studium der Zutatenliste. Drei Viertel der Kinderlebensmittel enthalten erhebliche Mengen an Zucker und gehören somit zu den Lebensmitteln, die im Rahmen einer gesunden Ernährung nur gelegentlich toleriert werden sollten.

Daß auch Vitaminbonbons und Milchschnitten nach wie vor Karies fördern, gerät bei all den zugesetzten Nährstoffen ebenfalls schnell in Vergessenheit.



Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph.
Ursula Tenberge-Weber
Verbraucher-Zentrale NRW
Mintropstraße 27
D-40215 Düsseldorf

Literaturangaben:

- FORSCHUNGSINSTITUT FÜR KINDERERNÄHRUNG (Hrsg.): Derzeitiges Angebot von Kinderlebensmitteln auf dem Lebensmittelmarkt. In: DGE-Info 9, S. 131-133, 1997
- N.N.: Kids Verbraucher Analyse. Bastei, Springer, Bauer, Bergisch-Gladbach, Hamburg 1996
- N.N.: Angereicherte Lebensmittel. Außer Kontrolle. In: Test 2, S. 77-80, 1998
- VERBRAUCHER-ZENTRALEN; ARBEITSGEMEINSCHAFT DER VERBRAUCHERVERBÄNDE E.V. (Hrsg.): Marktuntersuchung "Nährstoffanreicherung von Milchprodukten". Interne Publikation, 1996
- VERBRAUCHER-ZENTRALE NIEDERSACHSEN (Hrsg.): Süßwaren mit Milchwerbung für Kinder. Interne Publikation, 1996
- VERBRAUCHER-ZENTRALE NRW (Hrsg.): Gesundheitskost – gesunde Kost. Düsseldorf 1996