Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Gesunde Jause: Zuckerbomben, nein danke!

Di, 03.09.2019 - 11:28

Die Tipps der VZS für einen guten Start in die Schule

Eine vollwertige Jause versorgt Schulkinder mit wichtigen Nährstoffen und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Viele handelsübliche Produkte sind jedoch alles andere als ausgewogen zusammengesetzt – vielmehr tragen sie zu einer erhöhten Zuckerzufuhr bei. Wie hoch (oder niedrig?) der Zuckergehalt in typischen Produkten für die Jause tatsächlich ist, zeigt das Zucker-Quiz der Verbraucherzentrale Südtirol. Dabei kommt eine vollwertige, abfallarme Schuljause komplett ohne Zuckerbomben aus.

Zucker-Quiz: Machen Sie mit!

Schulkinder brauchen am Vormittag eine Zwischenmahlzeit, um ihre Energiespeicher wieder aufzufüllen und die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Eine vollwertige Jause versorgt den Körper nicht nur mit „leeren“ Kalorien, sondern mit wichtigen Nährstoffen, darunter Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe – nicht zu vergessen Ballaststoffe und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe.

Viele Eltern möchten ihren Kindern etwas Gutes tun, indem sie ihnen einzeln abgepackte süße Schnitten, Croissants oder gesüßte Jogurts mit knusprigen Schokokügelchen einpacken. Ernährungswissenschafterinnen dagegen können solchen Produkten für die Jause wenig abgewinnen. „Viele handelsübliche Produkte sind wahre Zuckerbomben“, bringt es Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, auf den Punkt. „In manchen Produkten sind 25, 30 oder sogar über 30 Gramm Zucker in einer Portion enthalten. Dabei sollten Kinder, die zwischen sieben und zehn Jahre alt sind, pro Tag nicht mehr als 40 Gramm an freiem Zucker aufnehmen. Eine einzige Portion eines „Knusperjogurts“ oder eines Fruchtnektars kann aber je nach Produkt schon 75 oder gar 80 Prozent dieser Menge liefern.“ Stark gezuckerte Produkte lassen den Blutzuckerspiegel zu

schnell ansteigen und auch wieder zu schnell absinken: sie sättigen daher nicht lange, schon nach kurzer Zeit meldet sich der Heißhunger zurück.

Eine hoher und häufiger Zuckerkonsum wird zunehmend als problematisch eingestuft: er erhöht nicht nur das Risiko für Zahnkaries, sondern auch jenes für Übergewicht und damit einhergehende Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat bereits 2015 Leitlinien für die Zuckerzufuhr veröffentlicht, vor Kurzem zog auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE nach. Höchstens zehn Prozent der täglichen Kalorienzufuhr sollten aus freien Zuckern stammen, noch besser wären in der Augen der WHO fünf Prozent oder weniger. Die Empfehlungen gelten für Kinder gleichermaßen wie für Erwachsene. Zu den freien Zuckern zählen Haushaltszucker, Zucker aus Honig, Sirup und anderen Süßungsmitteln und der so genannte versteckte Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln. Für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren mit einer Tagesenergiezufuhr von rund 1.600 Kilokalorien liegt die Obergrenze für die Zuckerzufuhr demnach bei 40 Gramm täglich, für Erwachsene bei rund 50 Gramm täglich. Noch besser wäre es laut WHO, den täglichen Zuckerkonsum auf 25 Gramm (Erwachsene) bzw. 20 Gramm (Kinder zwischen sieben und zehn Jahren) zu begrenzen. Mit täglich einer Milchschnitte (Zuckergehalt ca. 8 – 12 Gramm pro Portion) und einem „Knusperjogurt“ (Zuckergehalt ca. 24 – 32 Gramm pro Portion) wird dieses Ziel jedoch klar verfehlt.

Beim School-In-Festival der Gemeinde Salurn – in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Salurn, noch einen Schritt weiter – Salorno ancora un passo in avanti“ – am 31. August stellte die Verbraucherzentrale Südtirol ein Zucker-Quiz vor und informierte über die vollwertige, abfallarme Jause. Das Zucker-Quiz kann auch online auf der Internetseite der Verbraucherzentrale gelöst werden.

Was gehört also zu einer vollwertigen Jause? Saisonales Gemüse und Obst, idealerweise in mundgerechte Stücke geschnitten (Stäbchen, Scheiben) oder auch direkt in das Pausenbrot gelegt. Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Schüttelbrot, Grissini, Cracker (alle idealerweise in der Vollkornvariante) oder Müsli. Dazu Lebensmittel, die Proteine enthalten, wie Jogurt (ohne Zucker), Schnittkäse, Frischkäse oder vegetarischer Aufstrich aus Hülsenfrüchten. Hin und wieder, jedoch nicht täglich, auch Schinken oder Wurst, falls gewünscht. Das alles kann ohne zusätzliches Einwickeln in eine wieder verwendbare, verschließbare Jausenbox gepackt werden. Am praktischsten sind Behälter, die spülmaschinenfest und mit variablem Raumteiler ausgestattet sind, besonders langlebig sind solche aus Edelstahl. Zum Essen von Jogurt, Müsli oder ähnlichem gehört auch noch ein Dessertlöffel aus Edelstahl in die Box, und vielleicht ist noch etwas Platz für einen kleinen Müsliriegel ohne Zuckerzusatz, etwas Trockenobst oder Studentenfutter. Ideale Getränke sind Leitungswasser oder ungesüßter Kräutertee in einer wieder befüllbaren Trinkflasche.

In Deutschland setzen bereits viele Schulen und Betreuungseinrichtungen für Kleinkinder den so genannten „zuckerfreien Vormittag“ um. Den Kindern wird empfohlen, nach dem Frühstück zu Hause gründlich die Zähne zu putzen. Bis zum Mittagessen bekommen die Kinder weder gesüßte Lebensmittel noch gesüßte Getränke, sondern ausschließlich naturbelassene, kauaktive Lebensmittel und zuckerfreie Getränke. Die zuckerfreie Zeit garantiert ausreichend Zeit für die Raparatur und Remineralisierung der Zähne durch den Speichel und schützt dadurch vor Karies.

Zucker-Quiz-Loesung.pdf144.05 KB
Zuckergehalt von Jausen.pdf40.93 KB