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

Müsli, Flakes und Co: was kommt auf den Frühstückstisch?

Fr, 11.10.2024 - 09:25

Die aktuelle Untersuchung der Verbraucherzentrale Südtirol

Cornflakes oder Knusper-Müsli mit Schokolade: wer seinen Kindern keine Zuckerbombe servieren will, sollte vor dem Kauf einen Blick auf die Nährwerttabelle werfen. Viele Produkte sind nämlich viel zu süß. Die neue Erhebung der Verbraucherzentrale Südtirol gibt Orientierung im Einkaufsdschungel.

Ein guter Schul- beziehungsweise Arbeitstag beginnt mit einem guten Frühstück. Doch welche Müslimischungen und Getreideflakes können Eltern ihren Kindern guten Gewissens anbieten? Die Produktvielfalt ist groß, sie reicht von „einfachen" Bircher-Müslis über Knusper-Müslis mit einer schier endlosen Zutatenliste, Vitamin- und Mineralstoffzusatz inklusive, bis hin zu trendigen zuckerreduzierten Produkten.

Für Orientierung im Einkaufsdschungel
Die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) hat daher im August 2024 54 verschiedene Zerealien unter die Lupe genommen und dabei den Zucker- und Ballaststoffgehalt, die Zutaten, die Verwendung von Lebensmittelzusatzstoffen, die Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen und nicht zuletzt den Verkaufs- bzw. Grundpreis[1] erhoben und verglichen.
Besucht wurden Verkaufspunkte von fünf verschiedenen Unternehmen des Lebensmitteleinzelhandels (Aldi, CC Amort, Coop, Despar, Mpreis) sowie der Pur-Südtirol-Markt in Bozen. Zudem wurden einige Produkte, die bei Lidl über den Lieferdienst Everli erhältlich sind, sowie einige Produkte aus dem Biokistl-Online-Shop berücksichtigt. Für eine bessere Übersicht und Vergleichbarkeit wurden die untersuchten Produkte in die vier Kategorien **klassische Müslimischungen, Knusper-Müslis** (auch als Granola oder Crunchy bezeichnet), **knusprige Zerealien** (z.B. Corn- und Getreideflakes) sowie **zuckerreduzierte Produkte** unterteilt. Zudem wurden typische **Kinderlebensmittel** gesondert betrachtet. Als Kinderlebensmittel werden üblicherweise Produkte mit

der Auslobung „für Kinder“, mit einer speziellen Aufmachung (z.B. Darstellung von Comicfiguren, Tieren, Dinosauriern u.v.m.) oder mit speziellen Beigaben (z.B. Aufkleber, Sammelbilder, Gewinnspiel) sowie Produkte, deren Inhalt auf kleine „kindgerechte“ Portionen aufgeteilt ist, bezeichnet.
In Ermangelung der erweiterten Nährwertkennzeichnung „Nutri-Score“, welche auf dem italienischen Markt bislang nur auf wenigen Produkten vorhanden ist, wurde die App „Yuka“ konsultiert. Diese bewertet Nahrungsmittel, basierend auf der Berechnungsmethode des Nutri-Score, aufgrund ihres Gehalts an Energie, Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren, Proteinen, Ballaststoffen, Obst und Gemüse (60% der Bewertung), des Vorhandenseins von Lebensmittelzusatzstoffen (30% der Bewertung) sowie von nationalen oder internationalen Bio-Zeichen (10% der Bewertung).

Die Ergebnisse im Detail

Zuckergehalt

Die Zuckerbombe schlechthin sind die Frosties von Kellogg‘s mit sagenhaften 37 Gramm Zucker (das sind umgerechnet 12,3 Stück Würfelzucker à 3 Gramm) pro 100 Gramm Produkt. Am wenigsten Zucker enthält mit 1,8 g/100 g das ungesüßte Schoko Müsli von Allos. Im Vergleich der Kategorien zeigt sich, dass knusprige Zerealien im Durchschnitt den höchsten Zuckergehalt aufweisen (21,0 g/100 g), knapp gefolgt von Knusper-Müsli (20,5 g/100 g). Klassische Müslimischungen enthalten im Mittel 17,4 Gramm Zucker pro 100 Gramm Produkt. Wenig überraschend weisen die zuckerreduzierten Produkte mit durchschnittlich 9,7 g/100 g den geringsten Zuckergehalt auf.
Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, täglich nicht mehr als zehn Prozent der Energiezufuhr in Form von freien Zuckern aufzunehmen. Für eine durchschnittliche erwachsene Person sind das maximal 50 Gramm Zucker pro Tag (etwas weniger als 17 Stück Würfelzucker). Noch besser ist es laut WHO jedoch, die Zufuhr an freien Zuckern auf maximal fünf Prozent der Energiezufuhr zu beschränken. Für Erwachsene sind das maximal 25 Gramm Zucker pro Tag (gut 8 Stück Würfelzucker), für Kinder noch weniger.
Freie Zucker umfassen zugesetzten Haushaltszucker in Speisen und verarbeiteten Lebensmitteln sowie Zucker, der in Süßungsmitteln, Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften enthalten ist. Yuka stuft Zuckergehalte oberhalb von 18 g/100 g als negativ ein.
Verbraucher und Verbraucherinnen finden die Angabe zum Zuckergehalt in der Nährwerttabelle auf der Verpackung der Produkte, üblicherweise in der fünften Zeile („davon Zucker“). Der Zuckergehalt wird immer pro 100 Gramm Produkt angegeben.

Ballaststoffgehalt

Die Frosties von Kellogg‘s fallen auch in Hinblick auf den Ballaststoffgehalt negativ auf: mit lediglich 2,0 g/100 g haben sie den geringsten Ballaststoffgehalt aller untersuchten Produkte. Spitzenreiter ist ein zuckerreduziertes Knuspermüsli (Knusperli Granola Naturell Vegan 50% weniger Zucker) mit 23 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm. Generell weisen die zuckerreduzierten Produkte mit durchschnittlich 14,0 Gramm Ballaststoffen pro 100 Gramm den höchsten Ballaststoffgehalt auf, auch

aufgrund der Verwendung des Ballaststoffs Oligofruktose als Zutat. Knusprige Zerealien haben mit durchschnittlich 5,7 g/100 g den niedrigsten Ballaststoffgehalt. Dazwischen platzieren sich die klassischen Müslimischungen (9,2 g/100 g) sowie die Knusper-Müslis (7,1 g/100 g).
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen.
Obwohl es nicht verpflichtend ist, geben viele Hersteller von Zerealien den Ballaststoffgehalt ihrer Produkte in der Nährwerttabelle freiwillig an.

Nährwertzusammensetzung

Yuka bewertet 23 der 54 untersuchten Produkte als „ausgezeichnet“ (Werte zwischen 75/100 und 100/100). Das Maximum von 100/100 Punkten erreichen vier Produkte, allesamt Bio-Produkte. 15 Produkte werden als „gut“ (Werte zwischen 51/100 und 72/100), 16 Produkte als „mittelmäßig“ eingestuft (Werte zwischen 27/100 und 49/100). Im Kategorienvergleich werden die zuckerreduzierten Produkte im Mittel am besten bewertet (79,6 Punkte). Mit durchschnittlich 76,8 Punkten schneiden die klassischen Müslimischungen ebenfalls sehr gut ab. Knusprige Zerealien (durchschnittlich 59,0 Punkte) sowie Knusper-Müslis (53,0 Punkte) fallen im Vergleich dazu deutlich ab.

Zutaten

Klassische Cornflakes werden aus nur drei Zutaten hergestellt (Mais, Zucker, Salz). Demgegenüber besteht das Ovomaltine Crunchy Müsli aus 41 verschiedenen Zutaten[2], darunter 18 angereicherte Vitamine und Mineralsalze sowie ein künstliches Aroma. Im Kategorienvergleich weisen die Knusper-Müslis durchschnittlich 18,2 verschiedene Zutaten und damit den höchsten Verarbeitungsgrad auf. Knusprige Zerealien sowie klassische Müslimischungen (beide im Mittel 15,3 Zutaten) liegen gleich auf. Zuckerreduzierte Produkte enthalten durchschnittlich 13,5 Zutaten.
Verbraucher und Verbraucherinnen können alle verwendeten Zutaten dem Zutatenverzeichnis auf der Verpackung der Produkte entnehmen.

Zusatzstoffe

Entgegen der Annahme vieler Verbraucher und Verbraucherinnen, Zerealien wie Müsli und Getreideflakes seien naturbelassene Produkte, zeigt die Auswertung der Verbraucherzentrale, dass ein beträchtlicher Prozentsatz der untersuchten Produkte einen oder mehrere Lebensmittelzusatzstoffe enthält. 54 Prozent der klassischen Müslimischungen, 52 Prozent der knusprigen Zerealien, 42 Prozent der Knusper-Müslis und 13 Prozent der zuckerreduzierten Produkte enthalten zumindest einen Lebensmittelzusatzstoff. Am häufigsten handelt es sich um Emulgatoren, aber auch Antioxidationsmittel, Füllstoffe, Überzugmittel, Säuerungsmittel, Säuerungsregulatoren sowie Farbstoffe sind vertreten. Die größte Anzahl an Lebensmittelzusatzstoffen findet sich mit jeweils fünf Zusatzstoffen in den beiden Produkten Kellogg‘s Krave Choco Nut Flavour (Yuka-Bewertung 29/100)

und Oreo O‘s Cereal (Yuka-Bewertung 51/100).

Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen

Nicht neu, aber offenbar weit verbreitet ist die Strategie der Hersteller, ihre zuckerreichen, hochverarbeiteten Produkte mit diversen Vitaminen und Mineralstoffen anzureichern und sie durch diesen Trick als gesundheitlich wertvoll darzustellen. Vor allem bei knusprigen Zerealien ist dieses „Gesundwaschen“ beliebt: 13 von 21 Produkten (62 Prozent) in dieser Kategorie sind mit Vitaminen und/oder Mineralstoffen angereichert. Fünf der 13 angereicherten knusprigen Zerealien stuft Yuka als lediglich „mittelmäßig“ ein, sie sind also trotz Anreicherung keine ausgewogenen Nahrungsmittel.

Verbraucherschutzorganisationen sehen die unregulierte Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitaminen und Mineralstoffen nach dem Gießkannenprinzip überaus kritisch.

Preisvergleich

Knusper-Müslis kosten durchschnittlich 9,56 Euro pro Kilogramm (Grundpreis), klassische Müslimischungen 8,65 €/kg, knusprige Zerealien 8,57 €/kg und zuckerreduzierte Produkte 8,40 €/kg. Die im Rahmen der Untersuchung fünf teuersten Produkte sind: Oreo O‘s Cereal 350 g (14,26 €/kg, gesehen bei Mpreis, Yuka-Bewertung 51/100), Familia Youthful Flakes n‘Clusters Pomegranate, Berries & Cocoa 350 g (14,26 €/kg, Despar, 78/100), Fuchs Bio Crunchy Knusper Apfel Müesli 350 g (13,86 €/kg, Pur Südtirol, 67/100), Fuchs Bio Hafer Apfel Shells 300 g (13,83 €/kg, Pur Südtirol, 82/100) und Fuchs Kinder Müesli 275 g (13,82 €/kg, Pur Südtirol, 51/100). Die im Rahmen der Untersuchung fünf preisgünstigsten Produkte sind: Happy Harvest Vollkorn Müsli Früchte 1.000 g (2,99 €/kg, Aldi, 84/100), Fuchs Venosta Cornflakes 1.000 g (3,09 €/kg, Coop, 51/100), Happy Harvest Knusper Müsli Klassik 30% weniger Zucker 600 g (3,32 €/kg, Aldi, 51/100), Crownfield Crunchy Müesli weniger süß 750 g (4,07 €/kg, Lidl/Everli, 78/100) und Fuchs Venosta Choco Shells 1.000 g (4,59 €/kg, Coop, 72/100).

Kinderlebensmittel: gut für Kinder?

15 der 54 untersuchten Produkte entsprechen der Definition von Kinderlebensmitteln. Die Auswertung der Verbraucherzentrale zeigt für diese einen durchschnittlichen Zuckergehalt von 23,2 g/100 g (höchster Zuckergehalt 37,0 g/100 g, geringster Zuckergehalt 11,6 g/100 g) und eine mittlere Yuka-Bewertung von 51,7 Punkten. 46,7 Prozent der untersuchten Kinderlebensmittel sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Im Vergleich dazu weisen die restlichen 39 Produkte einen mittleren Zuckergehalt von 16,5 g/100 g (höchster Zuckergehalt 29,0 g/100 g, geringster Zuckergehalt 1,8 g/100 g) und eine mittlere Yuka-Bewertung von 70,2 Punkten auf. 23,1 Prozent sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert.

Die WHO Europa hat für verschiedene Kategorien von Lebensmitteln, darunter auch Frühstückszerealien, Nährstoffprofile entwickelt. Für ausgewogen zusammengesetzte Frühstückszerealien hat sie einen Schwellenwert von 12,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm definiert.

Frühstückszerealien mit einem höheren Zuckergehalt gelten als unausgewogen, und die WHO empfiehlt, diese nicht für die Zielgruppe der Kinder zu bewerben. **Im VZS-Test bleibt nur ein einziges der 15 Kinderlebensmittel unterhalb der WHO-Zuckerschwelle von 12,5 g/100 g, über 93% der Kinder-Zerealien werden hinsichtlich ihres Zuckergehalts aus unausgewogen beurteilt. Von den restlichen 39 Produkten werden fast 75% hinsichtlich ihres Zuckergehalts als unausgewogen beurteilt, 10 Produkte bleiben unterhalb der WHO-Zuckerschwelle.**

„Unsere Untersuchung zeigt, dass Frühstückszerealien für die Zielgruppe Kinder im Durchschnitt deutlich mehr Zucker enthalten, einen schlechteren Nährwert aufweisen und häufiger mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind als die restlichen Produkte“, fasst Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, die wichtigsten Ergebnisse zusammen. „Es kann nicht sein, dass die Lebensmittelindustrie hochverarbeitete Zuckerbomben noch immer als kindgerechte Lebensmittel bewerben darf. Eltern lege ich ans Herz, die Informationen auf den Lebensmittelverpackungen zu lesen, ähnliche Produkte miteinander zu vergleichen und dann eine bewusste Entscheidung zu treffen. Für ein gutes Frühstück sind Eltern ohnehin nicht auf hochverarbeitete, teure Zerealien angewiesen. Ein klassisches Müsli lässt sich aus wenigen hochwertigen Zutaten (z.B. Haferflocken, gehackte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sultaninen) selbst mischen.“

---

[1] **Der Verkaufspreis und der Grundpreis wurden jeweils am in der Tabelle angegebenen Datum am angegebenen Verkaufspunkt erhoben. Sie können je nach Datum und Verkaufspunkt variieren. Momentane Aktionspreise wurden nicht berücksichtigt.**

[2] **Zutaten, welche im Zutatenverzeichnis mehr als einmal angeführt werden (z.B. Zucker, Salz usw.), wurden jeweils nur einfach gezählt.**

Hier ist die vollständige Tabelle mit den Ergebnissen der Untersuchung verfügbar:

VZS - Erhebung Fruehstueckszerealien.ods54.11 KB