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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist von Obstpüree aus Quetschbeuteln zu halten?

Mon, 07/29/2019 - 14:13

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

„Quetschies“, also Obstpürees in Quetschbeuteln aus Kunststoff, sind optisch sehr ansprechend gestaltet und mit Saugvorrichtung und Schraubverschluss optimal für unterwegs geeignet. Kein Wunder, dass besonders Eltern von Säuglingen und Kleinkindern sie gerne kaufen.

Als Beikost für Säuglinge sind solche Produkte jedoch nicht geeignet. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin hin. Für Säuglinge in der Beikostphase sei es wichtig, das Essen von einem Löffel und auch von stückiger Nahrung zu lernen. Wenn Babies Beikost überwiegend aus Quetschbeuteln aufnehmen, lernen sie das Essen vom Löffel sowie auch das Kauen verzögert und trainieren die Mundmuskulatur zu wenig, so die Bedenken der Ärzte und Ärztinnen.

„Zudem schmecken die Obstpürees aus dem Beutel oft sehr süß und enthalten im Verhältnis zu viel Zucker – nämlich bis zu 89 Prozent der enthaltenen Energie“, gibt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, zu bedenken. „Eine zu frühe Prägung für einen sehr süßen Geschmack beeinflusst die Geschmacksvorlieben im späteren Leben.“ Bei regelmäßigem Verzehr erhöhen Fruchtpürees aus dem Beutel das Risiko für Karies, da sie neben Zucker auch Fruchtsäuren enthalten. Besonders problematisch ist das Nuckeln, da der Brei damit länger in Kontakt mit den Zahnoberflächen ist.

In der Beikostphase sollte man Kindern verschiedene Lebensmittel, auch von unterschiedlicher Konsistenz, anbieten, sowohl mit dem Löffel als auch zum Selberessen mit den Fingern. Verglichen mit „Quetschies“ hat selbst gemachter Obstbrei viele Vorteile: frisches Obst kann unverpackt und für weniger Geld eingekauft werden und spart jede Menge Verpackungsmüll. Die kleinen Kinder lernen, vom Löffel bzw. selbst zu essen, und sie sehen, was sie essen und können es wiedererkennen. Für eine ausgewogene Beikostmahlzeit wird Obst in Kombination mit Getreide als Obst-Getreide-Brei empfohlen.