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

Kinder brauchen kein Junkfood

Mon, 09/04/2023 - 10:51

Nicht selten packen Eltern ihren Kindern einzeln abgepackte süße Schnitten, Croissants oder gesüßte Jogurts mit knusprigen Schokokügelchen sowie gezuckerte Getränke als Jause ein.

Dabei stehen zuckerreiche und hochverarbeitete Lebensmittel im Verdacht, an der Entstehung von Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen beteiligt zu sein. Neuere Studien aus den USA und Brasilien weisen nun darauf hin, dass der häufige Verzehr von Junkfood auch das Gehirn und die Psyche beeinflussen kann. „Bei Personen, die mehr und häufiger hochverarbeitete Lebensmittel konsumieren, treten demnach öfter Angstzustände, depressive Verstimmungen und schlechteres Erinnerungsvermögen auf“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Dagegen trägt eine vitalstoffreiche Ernährung mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Beeren, Olivenöl sowie etwas Fisch und Huhn dazu bei, die kognitive Leistung zu erhalten und das Risiko für eine Depression zu senken.“

Als „Junkfood“ (engl. junk = Abfall, Mist) werden stark verarbeitete industriell hergestellte Lebensmittel mit hohem Energie-, Zucker-, Fett- oder Salzgehalt bezeichnet. Sie enthalten häufig billigste Zutaten wie Glukose-Fruktose-Sirup, Palmöl, künstliche Aromen und Lebensmittelzusatzstoffe (Konservierungsmittel, Emulgatoren, Geschmacksverstärker u.v.m.). Laut dem britischen Arzt Chris van Tulleken würden ultrahochverarbeitete Lebensmittel sogar „süchtiger als Heroin oder Zigaretten“ machen, vermutlich dank eines bestimmten Verhältnisses von Zucker, Fett, Salz und künstlichen Aromen, der mit Hilfe von Emulgatoren u.ä. erzielten Konsistenz und des durch den Verzehr ausgelösten Belohnungseffekts. Wie genau Junkfood auf die Psyche wirkt, ist noch unklar. Vermutlich ist die Darmflora, das so genannte Darmmikrobiom, an dieser Wirkung beteiligt. Während eine ballaststoffreiche Kost ein vielfältiges Darmmikrobiom fördert, wirken sich bestimmte Lebensmittelzutaten und -zusatzstoffe vermutlich negativ auf die Darmbakterien aus.

In Großbritannien soll übrigens 2024 ein weitreichendes Verbot von Junkfood-Werbung in Kraft treten. Im Fernsehen könnte Werbung für ungesunde Lebensmittel dann nur mehr nachts ausgestrahlt werden. Auch in Deutschland liegt bereits ein ähnlicher Gesetzentwurf vor, um Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- oder Salzgehalt, die sich vor allem an Kinder richtet,

einzuschränken.

Kinder, die zwischen sieben und zehn Jahre alt sind, sollten nämlich pro Tag allerhöchstens 40 Gramm an freiem Zucker aufnehmen, noch besser ist laut WHO eine Begrenzung auf 20 Gramm täglich.

Was gehört also in die Jausenbox? Saisonales Gemüse und Obst – in mundgerechte Stücke geschnitten; Brot, Schüttelbrot, Grissini, Cracker und Co – idealerweise in der Vollkornvariante; dazu proteinhaltige Lebensmittel wie Schnittkäse, Frischkäse oder vegetarischer Aufstrich aus Hülsenfrüchten; ein paar Trockenfrüchte und Nüsse; hin und wieder, jedoch nicht täglich, etwas Schinken, Wurst, ein hartgekochtes Ei oder Marmeladebrot. Nicht zu vergessen: Leitungswasser in einer wieder verwendbaren Trinkflasche.