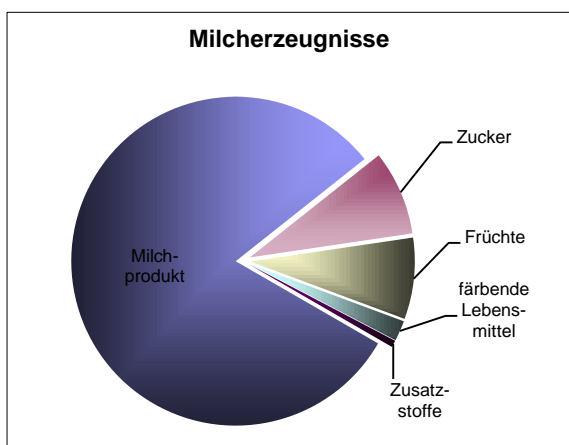


## Schwerpunktbericht 02-2013

### Überprüfung des Zuckergehaltes bei Milcherzeugnissen und Erzeugnissen aus Käse, die ausdrücklich für Kinder ausgelobt werden

#### Fachbereich 3 Lebensmittelsicherheit

Wie wissenschaftliche Berichte regelmäßig darlegen, nimmt das Übergewicht von Kindern und Jugendlichen seit Jahren stetig zu. Erwiesenermaßen liegt das einerseits an der mangelnden Bewegung und andererseits an der falschen Ernährung. Schenkt man der medialen Berichterstattung glauben, sind süße Zwischenmahlzeiten und Desserts eine Facette dieser falschen Ernährung. Schon ein Blick auf die Nährwertangaben vieler offensichtlich für Kinder konzipierter Milchprodukte macht das Problem deutlich. Während der Fettgehalt eine eher untergeordnete Rolle spielt, stechen vermehrt Zuckergehalte jenseits der 15 % ins Auge. Im Rahmen dieses Schwerpunktes sollte ein Überblick über den Zuckergehalt von Frischkäsezubereitungen und Milchlischerzeugnissen gegeben werden. In der Abbildung ist die typische Zusammensetzung eines derartigen Erzeugnisses dargestellt. Neben 70 % bis 85 % Milcherzeugnissen oder Frischkäse stellt der Zucker mit ca. 10 % die zweitgrößte Fraktion dar.



Früchte kommen mit meist deutlich weniger als 10 % erst an dritter Stelle. Dazu kommen noch 2 % bis 3 % färbende Lebensmittel, Verdickungsmittel und Aromen. Der Gesamtzuckergehalt des Erzeugnisses setzt sich hierbei aus der natürlichen Laktose der Milch, dem natürlichen Zuckergehalt der Früchte und dem zugesetzten Zucker zusammen. Im Rahmen dieses Schwerpunktes wurden 59 Proben untersucht, wobei hiervon 28 Proben auf Milchlischerzeugnisse und 31 Proben auf Frischkäsezubereitungen entfielen. Im Schnitt wurde ein Gesamtzuckergehalt von 12,8 % bestimmt. Der durchschnittliche Laktosegehalt lag bei Milcherzeugnissen bei 4,0 % und bei Frischkäsezubereitungen bei 3,4 %. Gemäß dem Bundeslebensmittelschlüssel enthalten Früchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren 5 % bis 6 % Zucker, Südfrüchte wie Pfirsich, Maracuja und Kiwi enthalten 9 % bis 10 %. Lediglich Banane und Ananas weisen mit 20 % bzw. 16 % deutlich höhere Zuckergehalte auf. Aufgrund des intensiven Geschmacks, wird von diesen Früchten aber auch deutlich weniger eingesetzt. Basierend auf einem Fruchtgehalt von 8 % liegt der auf die Früchte zurückzuführende Zuckergehalt bei 0,8 %. Zieht man diesen von den Messwerten für Saccharose, Glukose und Fruktose ab, ergibt sich ein mittlerer Gehalt an zugesetztem Zucker von 8,3 %.

Geht man von einem empfohlen Tagesaufnahme für Kinder (4-8 Jahre) von 85 g Zucker aus, deckt eine Portion Fruchtquark (50 g) 7,5 % bzw. eine Portion Fruchtjoghurt (100 g) 15 % dieses Wertes. In Anbetracht der Tatsache, dass es sich nur um eine Zwischenmahlzeit bzw. eine Ergänzung handelt, sind diese Werte als zu hoch einzuschätzen.

Ungeachtet dessen sind derartige Erzeugnisse vor dem Hintergrund einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung als wenig kritisch einzustufen. Erst die einseitige Auswahl besonders zuckerhaltiger Varianten bei erhöhtem Konsum begünstigt eine falsche Ernährung mit den erkennbaren negativen Auswirkungen.

Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt  
 Fachbereich 3 - Lebensmittelsicherheit  
 Freimfelder Str. 68, 06112 Halle (Saale)  
 Tel.: 0345 5643 0 / Fax: 0345 5643 403