

Hintergrund

Die Qual am Regal: 77 Kinder-Fruchtsnacks im Nährwert-Check

Stand: 11. Juni 2024

Was hat foodwatch untersucht?

foodwatch hat Kinder-Fruchtsnacks untersucht, die Zucker ausschließlich aus Früchten enthalten. Alle Produkte waren in den Kinder-Snackregalen der zwei führenden Drogeriemärkte (dm, Rossmann) auffindbar. Typischerweise sieht man diese Snacks nachmittags auf Spielplätzen, in Brotdosen in Kita und Schule oder bei Familienausflügen. Insgesamt konnten wir auf diese Weise 77 Kinder-Fruchtsnacks identifizieren. Bis auf drei Produkte von Bebivita tragen alle Produkte das EU-Bio-Siegel. Kein Produkt nutzt den Nutri-Score auf der Verpackung. Knapp 85 Prozent der Produkte werben mit den Claims „Süße nur aus Früchten“, „ohne Zuckerzusatz“ o.ä. auf der Vorderseite der Verpackung. Knapp 14 Prozent tragen einen solchen Hinweis auf der Rückseite. Nur ein Produkt verzichtet auf diesen Hinweis.

Wie hat foodwatch den Zuckergehalt ermittelt?

Den Zuckergehalt hat foodwatch anhand der Nährwerttabelle auf der Verpackung ermittelt. Der Zucker in den Fruchtsnacks stammt ausschließlich aus den darin verarbeiteten Früchten. Früchte sind als Frucht oder getrocknete Frucht, meist aber in stärker verarbeiteten Formen wie gefriergetrocknete Frucht, Fruchtpüree, Fruchtpüreekonzentrat, getrocknetes Fruchtpüree, Fruchtflocken, Fruchtpulver oder Fruchtsaftkonzentrat enthalten.

Wie hat foodwatch den Nutri-Score ermittelt?

Die zur Berechnung notwendigen Angaben zum Gehalt von Kalorien, Zucker, gesättigten Fettsäuren, Salz, Fruchtanteil, Ballaststoffen und Eiweiß hat foodwatch anhand der Nährwerttabelle und der Zutatenliste auf der Verpackung ermittelt. Vereinzelt fehlende Angaben wurden auf Nachfrage von den betreffenden Herstellern geliefert. Zur Berechnung des Nutri-Scores wurde der überarbeitete aktuelle Algorithmus verwendet.¹

Welche Früchte zählen bei der Nutri-Score-Berechnung nicht zum Fruchtanteil?

Gefriergetrocknete Früchte, Fruchtpüreekonzentrate, getrocknete Fruchtpürees, Fruchtpulver, Fruchtflocken und Fruchtsaftkonzentrate zählen laut Vorgaben zum Nutri-Score nicht als Frucht. Diese sind zu stark verarbeitet, um noch die Vorteile von Früchten zu besitzen. Verarbeitung führt meist zu einem Verlust von Ballaststoffen und Vitaminen.²

Welche Produkte sollten an und für Kinder beworben werden?

Gemäß den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten nur solche Fruchtsnacks an Kinder beworben werden, die maximal 12,5 Prozent Zucker enthalten.³ Alle untersuchten Produkte werden an Kinder beworben, da Comic-Tiere, Comic-Früchte mit Augen, Aufschriften wie „für Kinder“ o.ä. auf der Verpackung abgedruckt sind. Von 77 Produkten dürften

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/en/nutri-score>

² <https://www.santepubliquefrance.fr/media/files/02-determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/nutri-score/q-a-en>, S. 43

³ <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492> Vgl. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492>

nach WHO-Kriterien nur 14 an Kinder beworben werden, 63 wären nicht für die Bewerbung an Kinder geeignet.

Wie sind Fruchtsaftkonzentrate zu bewerten?

Auch Zucker aus Fruchtsaftkonzentraten gelten laut der WHO als zugesetzte beziehungsweise „freie“ Zucker, welche bei erhöhtem Konsum als gesundheitlich nachteilig bewertet werden.⁴ Fast 80 Prozent aller untersuchten Produkte enthalten ein oder mehrere Saftkonzentrate. Diese weisen einen erheblichen Zuckergehalt auf. Der Claim „ohne Zuckerzusatz“ ist daher irreführend, da Zucker in Form von Saftkonzentraten zugesetzt ist.

Ist Fruchtzucker genauso ungesund wie Haushaltszucker?

Fruchtzucker ist ein Einfachzucker und besteht nur aus Fruktose. Haushaltszucker ist ein Zweifachzucker und enthält neben Glucose auch zu 50 Prozent Fruktose. Fruchtzucker ist nicht besser zu bewerten als Haushaltszucker, da er ausschließlich in der Leber verstoffwechselt wird. Fruktose fördert die Fettablagerung in der Leber.⁵ Das sagt auch Berthold Koletzko, Professor für Kindermedizin am Klinikum der Ludwig-Maximilian-Universität in München und Mitglied der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin (DGKJ), gegenüber Ökotest. Außerdem begünstigt Fruchtzucker Übergewicht sowie Diabetes und schädigt die Zähne.⁶

Was ist das Ergebnis hinsichtlich des Zuckergehalts?

Die für Kinder beworbenen Fruchtsnacks weisen große Unterschiede im Gesamtzuckergehalt auf. Am wenigsten Zucker enthalten die Kinder-Fruchtsnacks Fruchtbar Bio-Knusper-Stangen Hirse Erdbeere Mais und dm babylove Bio Knusperherzen Apfel-Mango mit 2,5 bzw. 2,6 Prozent Zucker. Den höchsten Zuckergehalt mit 72,4 bzw. 74,0 Prozent Zucker weisen die Fruchtsnacks Alete bewusst Obsties Erdbeere Banane Joghurt und Freche Freunde Rosinchen auf. Im Durchschnitt enthalten die untersuchten Produkte 32,1 Prozent Zucker.

Wie ist das Ergebnis hinsichtlich der Bewertung durch den Nutri-Score?

Die Mehrheit der Produkte würde die zweitschlechteste Bewertung erhalten – Nutri-Score D (orange). Nur zwei Produkte würden die beste Bewertung Nutri-Score A (dunkelgrün) tragen - Pure & Fun Bio Mais Knusper Schweinchen mit Apfel-Karotte und dm babylove Bio Knusperherzen Himbeere-Banane. Kein Produkt erhält den Nutri-Score B (grün). 28 Produkte würden den Nutri-Score C (gelb) und vier Produkte würden die schlechteste Bewertung E (rot) erhalten, wobei es sich um vier Fruchtschnitten von dmBio handelt.

Kinder-Fruchtsnacks im Vergleich: Ergebnisse im Detail

Hersteller	Produkt	Zucker- gehalt (%)	Nutri Score	Zuckerquellen, die wegen starker Verarbeitung nicht als Frucht im Nutri- Score zählen
jufico	Fruchtbar Bio- Knusper-Stangen Hirse Erdbeere Mais	2,5	C	Erdbeerpulver

⁴ https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5035631/>

⁶ https://www.oekotest.de/kinder-familie/Babynahrung-Viele-Produkte-sind-zu-suess-zu-salzig-und-voellig-unnoetig_12984_1.html

dm	dm babylove Bio Knusperherzen Apfel-Mango	2,6	C	Apfelpulver, Mangopulver
jufico	Fruchtbar Bio- Knusper-Einhörner Banane Himbeere Rote Bete	3,1	C	Bananenpulver, Himbeerpulver, Rote Bete-Pulver
Healthy Kids	Pure & Fun Bio Mais Knusper Schweinchen mit Apfel-Karotte	3,5	A	Apfelpulver, Karottenpulver
dm	dm babylove Bio Knusperherzen Himbeere-Banane	4,4	A	Himbeerpulver, Bananenpulver
jufico	Fruchtbar Bio- Mehrkorn-Stangen mit Mais Dinkel Banane Erdbeere	4,7	C	Bananenpulver, Erdbeerpulver
Alnatura	Alnatura Apfel Beeren Reiswaffeln	6,9	C	Apfelsaftkonzentrat, Heidelbeerkonzentrat, Erdbeersaftkonzentrat, Himbeersaftkonzentrat
erdbär	Freche Freunde Party-Pops Banane	7,2	C	Bananensaftkonzentrat
hipp	hipp Apfel Reiswaffeln	8,2	C	Apfelsaftkonzentrat
hipp	hipp Himbeer Reiswaffeln	8,3	C	Apfelsaftkonzentrat, Himbeersaftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat
Bebivita	Bebivita Reiswaffeln Himbeere-Joghurt	9,2	C	Apfelsaftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat
dm	dm Bio Apfel Reiswaffeln	9,7	C	Apfelsaftkonzentrat
dm	dm Bio Himbeerreiswaffeln	10,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Himbeersaftkonzentrat
Heimatgut	Krümel Kids Popcorn Erdbeer- Banane	11,0	C	Bananenpulver, Erdbeerpulver
Rossmann	babydream Reiswaffeln Apfel- Banane	13,0	C	Bananensaftkonzentrat, Apfelsaftkonzentrat
dm	dm babylove Bio Mini Reiswaffeln Apfel & Karotte	14,0	C	Karottensaftkonzentrat, Apfelsaftkonzentrat
erdbär	Freche Freunde Knusper-Herzchen Banane & Erdbeere	15,0	C	Bananenpulver, Erdbeerpulver
jufico	Fruchtbar Pausenfreund Bio- Hafer-Happen	20,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Himbeersaftkonzentrat, Rote Bete- Saftkonzentrat, Rote Bete Pulver

	Himbeer-Apfel-Rote Bete			
Healthy Kids	Pure&Fun Bio-Zauberstäbe Hafer-Riegel mit Apfel Erdbeere und Johannisbeere	20,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Schwarze JohannisbeerenSaftkonzentrat, Erdbeersaft-Konzentrat, Schwarzkarottenkonzentrat, Zitronensaft-Konzentrat
jufico	Fruchtbar Bio-Früchte Duo Erdbeer Banane	22,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Erdbeersaftkonzentrat, Schwarzkarottenkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat
jufico	Fruchtbar Bio-Hafer-Häppchen Waldbeeren Apfel Hafer	24,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Heidelbeersaftkonzentrat, Himbeersaftkonzentrat
jufico	Fruchtbar Bio-Knusper-Schnitte Erdbeere Banane Apfel	24,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Erdbeersaftkonzentrat, Schwarzkarottensaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat
jufico	Fruchtbar Pausenfreund Bio Hafer-Happen Mango-Karotte-Pfirsich	24,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Karottensaftkonzentrat, Pfirsich-Pulver
Humana Vertriebs GmbH	Alete bewusst Schnitties Vollkorn & Rote Früchte	25,0	D	konzentrierter Apfelsaft
jufico	Fruchtbar Bio-Riegel Aprikose Apfel Hafer	25,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat
Humana Vertriebs GmbH	Alete bewusst Schnitties Vollkorn & Apfel	26,0	D	konzentrierter Apfelsaft
erdbär	Freche Freunde Birne, Pflaume & schwarze Johannisbeere Riegel	26,0	C	Birnensaftkonzentrat, Pflaumensaftkonzentrat, Schwarze Johannisbeere-Saftkonzentrat
erdbär	Freche Freunde Fruchtiger Haferriegel Erdbeere	27,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Erdbeersaftkonzentrat
jufico	Fruchtbar Bio-Riegel Erdbeere Apfel Hafer	27,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Karottensaftkonzentrat schwarz, Zitronensaftkonzentrat
erdbär	Freche Freunde Mango-Orange Riegel	27,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Mangosaftkonzentrat, Orangensaftkonzentrat

jufico	Fruchtbar Pausenfreund Bio- Frucht-Tasche Dinkel-Heidelbeere Apfel Banane	27,0	D	Apfelsaftkonzentrat
jufico	Fruchtbar Pausenfreund Bio- Frucht-Tasche Dinkel-Erdbeere- Apfel	27,0	D	Apfelsaftkonzentrat
jufico	Fruchtbar Bio- Riegel Himbeere Banane Dinkel	27,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Himbeersaftkonzentrat
jufico	Fruchtbar Bio- Riegel Heidelbeere Banane Hafer	28,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat, Karottensaftkonzentrat schwarz, Zitronensaftkonzentrat
erdbär	Freche Freunde Banane, rote Traube & Aronia Riegel	28,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Rote Traube- Saftkonzentrat, Aroniasaftkonzentrat
erdbär	Freche Freunde Banane & Kirsch Riegel	28,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Sauerkirschsftkonzentrat
hipp	Mini Hafer-Herzen Erdbeere- Himbeere	28,7	D	Apfelsaftkonzentrat, Bananenflocken, Traubensaftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat, Beerenfruchtflocken
dm	dm babylove Bio Knusper Riegel Apfel-Kirsche	30,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Sauerkirschsftkonzentrat
hipp	hipp Hafer-Riegel Erdbeere und Himbeere	30,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Bananenflocken, Traubensaftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat
dm	dm Bio Kinder Haferriegel Apfel- Erdbeere	31,0	C	Apfelsaftkonzentrat, Apfelpulver, Erdbeersaftkonzentrat, Erdbeeren gesüßt getrocknet, Zitronensaftkonzentrat
dm	dm babylove Bio- Frucht-Riegel Apfel-Karotte	31,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat
hipp	hipp Hafer-Riegel Pfirsich	32,9	D	Apfelsaftkonzentrat, Bananenflocken, Traubensaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat
Rossmann	babydream Banane-Kirsch Früchteriegel	35,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Sauerkirschsftkonzentrat
Rossmann	babydream Apfel- Mango Früchteriegel	35,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Birnsaftkonzentrat, Mangosftkonzentrat, Apfelpulver

Rossmann	Babydream Bio Mini-Riegelmix (Banane-Kirsch)	35,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Sauerkirschsftkonzentrat
dm	dm babylove Bio Frucht-Getreide-Riegel Apfel-Banane	36,0	D	Apfelsaftkonzentrat
dm	dm Bio Kinder Haferriegel Orange-Karotte	37,0	D	Bananenflocken, Apfelsaftkonzentrat, Orangensaftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat, Orangensaftpulver
Alnatura	Alnatura Birne-Blaubeere Früchteriegel	37,8	D	Birnensaftkonzentrat, Bananenflocken, Traubensaftkonzentrat weiß, Blaubeersaftkonzentrat
Rossmann	Babydream Bio Mini-Riegelmix (Apfel-Banane)	38,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Birnensaftkonzentrat
Humana Vertriebs GmbH	Alete bewusst Frucht-Getreideriegel Banane Apfel	38,7	D	Traubensaftkonzentrat, Apfelsaftkonzentrat, Apfelpulver
hipp	hipp Früchte Riegel Apfel-Banane Hafer	39,0	D	Bananenflocken, Apfelsaftkonzentrat, Traubensaftkonzentrat
hipp	hipp Früchte Riegel Joghurt-Kirsch in Banane	39,3	D	Bananenflocken, Apfelsaftkonzentrat, Traubensaftkonzentrat, Sauerkirschsftkonzentrat
dm	dmBio Fruchtschnitte Banane Blaubeere ab 1 Jahr	40,0	D	Bananenflocken, Traubensaftkonzentrat weiß, Apfelsaftkonzentrat weiß, Apfelsaftkonzentrat, Blaubeersaftkonzentrat
Rossmann	genussplus kids Apfel Mango	40,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Birnensaftkonzentrat, Mangosaftkonzentrat, Apfelpulver
hipp	hipp Drachenriegel Guave-Aronia mit Knusper	40,4	D	Apfelsaftkonzentrat, Bananenflocken, Karottensaftkonzentrat, Aroniasaftkonzentrat
Rossmann	babydream Rote Beeren Früchteriegel	41,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Birnensaftkonzentrat, Aroniasaftkonzentrat, rotes Traubensaftkonzentrat
hipp	hipp Früchte Riegel Himbeere in Banane-Apfel	41,1	D	Bananenflocken, Apfelsaftkonzentrat, Karottensaftkonzentrat, Aroniasaftkonzentrat, Himbeersaftkonzentrat, Johannisbeerkonzentrat
Alnatura	Alnatura Frucht Allerlei Früchteriegel	41,8	D	Apfelflocken, Traubensaftkonzentrat weiß, Bananenflocken, Apfelsaftkonzentrat, Aprikosensaftkonzentrat
Humana Vertriebs GmbH	Alete bewusst Knusperriegel Banane Apfel Milch	42,1	D	Apfelsaftkonzentrat, Traubensaftkonzentrat, Erdbeersaftkonzentrat

Bebivita	Bebivita Fruchtriegel Apfel-Birne	42,5	D	Bananenflocken, Birnensaftkonzentrat, säurearmes Apfelsaftkonzentrat
erdbär	Freche Freunde Fruchtchips Roter Beerenmix	44,0	D	Erbeerscheiben, Blaubeeren, Himbeeren (alles gefriergetrocknet)
dm	babylove Bio- Fruchtriegel Apfel- Aroniabeere	45,0	D	Apfelsaftkonzentrat, Aroniasaftkonzentrat, rotes Traubensaftkonzentrat
Bebivita	Bebivita Fruchtriegel Apfel-Banane	47,0	D	Bananenflocken, Apfelsaftkonzentrat, Traubensaftkonzentrat
Heimatgut	Krümel Ganze Früchte Erdbeeren	50,0	D	Erdbeeren gefriergetrocknet
erdbär	Freche Freunde Fruchtchips Erdbeere	51,0	D	Gefriergetrocknete Erdbeerscheiben
dm	dm babylove Bio Erdbeer-Fruchtchips	51,0	D	gefriergetrocknete Erdbeeren
dm	dmBio Fruchtschnitte Apfel Traube	52,0	E	Apfelflocken, Bananenflocken, Traubensaftkonzentrat, Apfelsaftkonzentrat, rotes Traubensaftkonzentrat
dm	dmBio Fruchtschnitte Banane Apfel Kirsch	52,0	E	Bananenflocken, Apfelsaftkonzentrat, Sauerkirschsftkonzentrat, Aroniasaftkonzentrat
dm	dmBio Fruchtschnitte Apfel Mango	52,0	E	Apfelflocken, Apfelsaftkonzentrat, Bananenflocken, Mangosaftkonzentrat, Traubensaftkonzentrat weiß, Mangoflocken
dm	dmBio Fruchtschnitte Apfel Banane	53,0	E	Apfelsaftkonzentrat, Bananenflocken
jufico	Fruchtbar Bio- Knusper-Früchte Erdbeere-Apfel	61,5	D	gefriergetrocknete Apfel-Stäbchen, gefriergetrocknete Erdbeerscheiben
MOGLi Naturkost	Mogli Frucht Streifen Apfel & Erdbeere	65,0	D	getrocknetes Apfelpüree, getrocknetes Erdbeerpüree
Humana Vertriebs GmbH	Alete bewusst Obsties Heidelbeere Banane mit Joghurt	66,5	D	Bananenpüree, Apfelpüreekonzentrat, Heidelbeersaftkonzentrat, Heidelbeerpüree (alles gefriergetrocknet)
erdbär	Freche Freunde Fruchtchips Mango	67,0	D	Gefriergetrocknete Mangostücke
erdbär	Freche Freunde Smoothie-Chips Banane Apfel Erdbeere mit Joghurt	70,0	D	Bananenpüree, Apfelpüreekonzentrat, Erdbeerpüree, Schwarze Karotte- Saftkonzentrat (alles gefriergetrocknet)
Humana Vertriebs GmbH	Alete bewusst Obsties Erdbeere Banane mit Joghurt	72,4	D	Apfelpüreekonzentrat, Bananenpüree, Apfelsaftkonzentrat, Erdbeerpüree (alles gefriergetrocknet)
erdbär	Freche Freunde Rosinchen	74,0	D	keine