

Zucker

Sind Babys nicht süss genug?

Text: Andrea Haefely

Bild: Thinkstock Kollektion

[Ausgabe: 8/12](#)

Zucker hat in Nahrung für Säuglinge nichts zu suchen. Trotzdem ist er da zu finden – und das nicht zu knapp.



Christian Braegger hat eine klare Meinung zur Säuglingsnahrung: «Im ersten Lebensjahr sollen weder Salz noch Zucker zugefügt werden.» Braegger weiss sehr gut, wovon er spricht, er ist Präsident der Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und Leiter der Abteilung für Gastroenterologie und Ernährung am Kinderspital Zürich. Selbstverständlich, dass dort für die ganz Kleinen ohne Salz und Zucker gekocht wird.

Doch was für Experten selbstverständlich ist, scheint die Hersteller von Säuglingsnahrung wenig zu kümmern. Wer durch die entsprechenden Regale streift, wird schnell fündig: ein Instant-Fencheltee, der zu 94,8 Prozent aus Zucker besteht; Reiswaffeln für Babys, die im Gegensatz zu jenen für Erwachsene mit Zucker versetzt sind; der Erdbeer-Joghurt-Pudding «Jogolino», der drei Würfelzucker pro Portion und damit mehr als die Hälfte der empfohlenen täglichen Maximalmenge für Kinder ab einem Jahr enthält, von Produzent Nestlé aber schon ab sechs Monaten empfohlen wird.

Dabei lassen sich die Hersteller allerlei einfallen, um die Zuckerbomben weniger gefährlich aussehen zu lassen. Der Fencheltee etwa preist sich an mit dem Versprechen, keinen Kristallzucker zu enthalten. Das stimmt, doch hinter dem in der Zutatenliste aufgeführten Hauptbestandteil Dextrose versteckt

sich Traubenzucker. Und der ist genauso schädlich für Zähne und Figur wie normaler Zucker. Empfohlen wird das zuckrige Gebräu bereits ab der ersten Lebenswoche. Fencheltee im Teebeutel ist nicht nur billiger, sondern garantiert zuckerfrei.

Produkt	Marke	Packungsgrösse	Alter	Zucker pro 100 g	Würfelzucker pro Portion*
Baby Cereals Flakes & Honig	Nestlé	250 g	ab 8 Mt.	33,5 g	4,5 Würfelzucker
Bio-Babykeks Dinkel	Holle	150 g	ab 8 Mt.	14,9 g	1 Keks (7 g) enthält 0,3 Würfelzucker
Céralino Ovomaltine	Adapta	350 g	ab 6 Mt.	30,3 g	2 Würfelzucker
Safari	Milupa	180 g	ab 6 Mt.	24 g	0,4 Würfelzucker
Baby Cereals Banane Erdbeer Cerealien	Nestlé	250 g	ab 8 Mt.	36 g	5 Würfelzucker
Zoo Baby Biscuits	Migros	150 g	ab 8 Mt.	20 g	2 Biscuits (7 g) enthalten 0,4 Würfelzucker
Bifrutta	Bimbosan	400 g	ab 4 Mt.	28 g	1,4 Würfelzucker
Baby Reiswaffeln	Migros	40 g	ab 8 Mt.	17 g	3 Waffeln (6 g) enthalten 0,25 Würfelzucker
Baby Dessert Vanille	Nestlé	400 g	ab 8 Mt.	10 g	1 Becher* enthält 2,7 Würfelzucker
Jogolino Erdbeer	Nestlé	400 g	ab 6 Mt.	11,5 g	1 Becher* enthält 3,1 Würfelzucker
Früchteteetee	Hipp	200 g	ab 8 Mt.	96 g	1 dl fertiger Tee* enthält 1 Würfelzucker
Instantgetränk Fenchel	Milupa	180 g	ab 1. Wo.	94,8 g	1 dl fertiger Tee* enthält 1,5 Würfelzucker

*vom Hersteller empfohlene Portion

Die Würfelzucker stehen für alle Zuckerarten ausser Milchzucker (Lactose). Ein Würfelzucker wiegt rund 3,7 Gramm.

Geprägt fürs ganze Leben?

Auch wer Bioware kauft, ist vor Zucker in Babys Nahrung nicht gefeit. Zwar werben die Hersteller mit alternativen Süsstoffen wie Agavendicksaft und Reissirup, doch auch die bestehen zu grössten Teilen aus Trauben- und Fruchtzucker.

Insbesondere bei Fruchtzucker ist Vorsicht geboten, wenn er künstlich zugesetzt wurde: Industriell hergestellte Fructose steht im Verdacht, noch schneller dick zu machen als herkömmlicher Zucker.

Zucker in frühester Kindheit führt ausserdem zu einer Geschmacksprägung und kann Wegbereiter späterer Fettleibigkeit sein. So hat eine Studie mit 200 Kindern gezeigt, dass Säuglinge, die in den ersten Monaten gesüsstes Wasser zu trinken bekamen, mit sechs Monaten eine grössere Vorliebe für Süssgetränke hatten als Kinder, die nur Wasser bekommen hatten. Auf zusätzlichen Zucker in Babynahrung zu verzichten ist also im Hinblick auf das ganze spätere Leben sinnvoll.

Schöne Worte: Hier versteckt sich Zucker

Agavendicksaft	besteht vorwiegend aus Fructose und Glucose
Ahornsirup	besteht neben Wasser zu 65 Prozent aus Kristallzucker
Birndicksaft	enthält rund 78 Prozent Zucker§
Dextrose	Traubenzucker
Fructose	Fruchtzucker; neben Glucose einer der Hauptbestandteile von Honig (27 bis 44 Prozent)
Glucose	Traubenzucker
Lactose	Milchzucker
Maltose	Malzzucker; aus Stärke gewonnener Zucker
Reissirup	enthält vorwiegend Glucose und Maltose
Rübensirup	enthält rund 62 Prozent Zucker
Saccharose	Kristallzucker