

Quetschies

Der ideale Snack to go?



Quetschies, wohin man schaut: Die Auswahl an Obst- und Gemüsebrei – mal mit Joghurt, mal mit Getreideflocken oder Cookies- wird im Supermarkt immer größer. Beworben wird der Obstbrei in Tüten als praktischer und gesunder Snack für Kinder.

Und ja – Quetschies sind vor allem für unterwegs praktisch. Der Obstbrei im Kunststoffbeutel kann ungekühlt in der Tasche mitgenommen werden. Ist Ihr Kind hungrig, braucht man lediglich die Verschlusskappe öffnen und Ihr Kind kann das Mus direkt aus dem Beutel saugen.

Doch sind Quetschies wirklich so gesund, wie die Produktgestaltung sagt?

Definitiv NEIN!!!

Hier ein paar Gründe, die gegen Quetschies sprechen:

1. Quetschies sind kleine Zuckerbomben

- Formulierungen der Hersteller wie „ohne Zuckerzusatz“ sind mit Vorsicht zu genießen. Dieser Vermerk heißt nur, dass kein zusätzlicher Zucker hinzugefügt wurde. Doch aufgepasst: Durch den Fruchtzucker sind Quetschies ohnedies schon sehr stark zuckerhaltige Produkte. So zeigt ein Blick auf die Nährwertabelle: Oft steckt im Fruchtpüree mehr Zucker als in Cola!

2. Quetschies erhöhen das Kariesrisiko

- Durch das Nuckeln des Breis bleibt der Zucker noch lange im Mund, wodurch der Zahnschmelz angegriffen und die Entstehung von Karies gefördert wird.

3. Quetschies können zu Defiziten bei der Sprachentwicklung führen

- Wenn Kinder Obst aus Beuteln saugen, entfällt das Kauen. Kauen ist jedoch wichtig, um die Mundmotorik zu stärken!

4. Quetschies können bei Kindern mitunter zu Bauchschmerzen, Durchfällen und Blähungen führen

- Nach dem Trinken gelangt das Fruchtpüree wegen seiner breiigen Konsistenz schnell in den Darm. Bei Kleinkindern kann das Verdauensorgan damit, also der Magen, schnell überfordert sein.

5. Quetschies sind überteuert

- Quetschies kosten etwa doppelt so viel wie ein Gläschen mit Obstbrei und vier- bis fünfmal so viel wie ein Apfel.

6. Quetschies produzieren unglaubliche Müllberge

- Grundsätzlich entsteht mit dem Quetschies-Konsum mehr Abfall, auch wenn viele Quetschie-Hersteller auf besonders umweltverträgliche und recyclingfähige Verpackungsmaterialien achten.

7. Quetschies können Schadstoffe enthalten

- In einem Test aus dem Jahre 2016 wurde bewiesen, dass in fünf von sieben Tüten ohne Altersempfehlung Rückstände chemischer Pflanzenschutzmittel steckten.

Fazit

Quetschies sind kein Ersatz für frisches Obst und Gemüse



Das rät ÖKO-TEST:

- Wenn es unbedingt einmal eine Obstquetsche sein soll, achten Sie auf die Zutatenliste. Begriffe, die auf "ose" enden, deuten auf zugesetzten (Frucht-) Zucker hin – genauso wie Saftkonzentrate und der Begriff "Fruchtsüße".
- Produkte mit der Altersangabe "ab 1 Jahr" fallen ganz klar unter die Diätverordnung, die recht strenge Richtlinien für Baby- und Kleinkindernahrung vorgibt. Unser Test zeigt, dass diese Produkte bezüglich der Inhaltsstoffe und der Deklaration durchschnittlich besser abschneiden als diejenigen ohne Altersangabe.
- "Quetschies" sollten mit ihrem hohen Fruchtzuckergehalt eher als Süßigkeit angesehen werden – und deswegen besser das Stück Schokolade als die Portion frisches Obst ersetzen.

Quellen und weiterführende Informationen:

- Voscherau, Dorothea: Quetschies: Wie gesund ist Fruchtpüree? 15.03.2019; im Internet unter: <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Quetschies-Wie-gesund-ist-Fruchtpueree,quetschies100.html> (Zugriff 20.01.2021)
- Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V. (Hrsg.): Kinderlebensmittel- Der Quatsch mit den Quetschies nimmt kein Ende, im Internet unter: <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/kinderlebensmittel-der-quatsch-den-quetschies> (Zugriff 20.01.2021)
- Snieguole Wachter, Denise: Der Quatsch mit den Quetschies: Warum Experten vom Obst aus der Tüte abraten, 09.07.2019; im Internet unter: <https://www.stern.de/genuss/essen/quetschies--das-obst-aus-der-tuete--warum-experten-davor-warnen-8791174.html> (Zugriff 21.01.2021)
- Wintermantel, Benita: Quetschies: Sechs Gründe gegen Obstbrei aus der Tüte, 21.09.2020; im Internet unter: https://www.oekotest.de/kinder-familie/Quetschies-Sechs-Gruende-gegen-Obstbrei-aus-der-Tuete_600861_1.html (Zugriff 21.01.2021)
- AOK. Die Gesundheitskasse (Hrsg.): Deckel auf und fertig: Wie gesund sind Quetschies wirklich? 30.09.2020, im Internet unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/quetschies-praktisch-und-gesund-oder/> (Zugriff 21.01.2021)