



Quetschies – jede Menge Müll

Pürierte Lebensmittel in Kunststoffbeuteln kommen als praktische, gesunde Snacks für Kleinkinder daher: Sie sind jedoch nachteilig für die Entwicklung der Kleinen, für den Geldbeutel ihrer Eltern und für unsere Umwelt.

DIE MIT LUSTIGEN Figuren bunt dekorierten Quetschies gibt es in Drogerien, Supermärkten und sogar in Reformhäusern und Bioläden. Sie enthalten meist süße, manchmal auch herzhaft pürierte Lebensmittel. Neben den Beliebtesten aus Fruchtmus gibt es auch welche mit Gemüse, Milch, Getreide oder sogar mit »Gerichten« wie Spaghetti Bolognese.

Praktisch und zeitsparend für Eltern

Die kleinen Beutel passen in jede Tasche. Kleinkinder können sie problemlos halten und direkt aus dem geöffneten Verschluss aussaugen. Einfach aufschrauben, ausdrücken bzw. ausnuckeln und wegwerfen – optimal für unterwegs und wenn's schnell gehen muss.

Doch was nach sinnvollem Snack klingt, hat Tücken. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. rät davon ab, Kindern häufiger pürierte Lebensmittel aus Beuteln zu geben.

Süßigkeit statt gesunder Snack

In einem Fruchtmus-Quetschie steckt teilweise mehr Zucker als in Cola (ca. 10 g Zucker pro 100 Milliliter). Der Zucker kommt aus süßem Obst und Frucht(saft)konzentraten. Da Hersteller den Zucker nicht extra zusetzen, dürfen auch zuckerreiche Quetschies die Angabe »ohne Zuckerzusatz« tragen. So entsteht der fälschliche Eindruck, es handle sich um ein zuckerarmes

Produkt. Nicht nur zugesetzter Zucker, sondern auch zu viel natürlicher Fruchtzucker ist gesundheitsschädlich.

Schlecht für Zähne und Sprachentwicklung der Kinder

Püriertes haftet eher auf den Zähnen als feste Lebensmittel, die gekaut werden. So kann vor allem Fruchtmus, das neben viel Zucker auch Fruchtsäuren enthält, Karies begünstigen. Besonders dann, wenn das Kind es regelmäßig aus der Packung nuckelt. Manche Quetschies tragen daher den Hinweis »... kann schwere Zahnschäden (Karies) verursachen«. Auf anderen steht: »Am besten über den Löffel geben«. Das wäre besser, hebt den praktischen Nutzen aber auf.

Kleinkinder, die ihre Beikost vorwiegend durch Quetschies bekommen, lernen das Essen vom Löffel oder aus der Hand möglicherweise verzögert. Auch kann das Kennenlernen verschiedener Lebensmittel durch Sehen sowie durch Fühlen im Mund und mit Händen und das Üben des Kauens beeinträchtigt sein. Wenn die Kleinen stattdessen frisches Obst wie Apfelspalten bekommen, trainiert das die Kaumuskelatur. Das ist wichtig fürs Sprechen lernen. Außerdem ist die Zuwendung beim Füttern mit dem Löffel wichtig, das Sprechen mit dem Kind und das Wahrnehmen von Signalen und Reaktionen – alles Fehlanzeige, wenn das Kind für sich allein am Beutel saugt.

Viel Geld für überflüssigen Müll

Laut Verbraucherzentrale Niedersachsen sind Quetschies ein überflüssiges und überteuertes Produkt. Mit 40 bis 90 Cent pro 100 Gramm kosten Quetschies doppelt so viel wie Gläschen und das Vier- bis Siebenfache von unverarbeitetem Obst und Gemüse bzw. selbstgemachtem Brei. Obendrein gibt es frisches Obst und Gemüse unverpackt zu kaufen, so dass damit nicht nur Geld, sondern auch jede Menge Müll eingespart wird.



Dr. Angela Bechthold

ist Diplom-Oecotrophologin und Fachjournalistin (FJS). Sie war 15 Jahre an der Schnittstelle von Wissenschaft und Praxis bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. tätig. Die freie Wissenschaftsjournalistin ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen zum Thema Ernährung und Gesundheit.