

Gesünder essen- kinderleicht

04-2012

„Schwarzwälder Kirsch“ ist nichts für Kinder!

*Liebe Eltern,
liebe Kita-Leiter/innen und Erzieher/innen,
liebe Küchenleiter/innen,*

wussten Sie, dass in vielen Lebensmitteln Alkohol steckt, ohne dass dies auf den ersten Blick ersichtlich ist? Süßes Konfekt, Marzipan, Backwaren und Desserts sind Beispiele für versteckte Promille.



Alkohol ist schädlich für Kinder. Das kindliche Gehirn reagiert besonders empfindlich auf Alkohol. Schon kleine Mengen bewirken Schwindel und Gleichgewichtsstörungen und der Abbau in der Leber funktioniert noch nicht richtig. Bereits 1 Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht kann tödliche Folgen haben. Diese Menge ist bei einem 10 Kilogramm schweren Kleinkind bereits mit einem Glas Wein erreicht.

Was macht der Alkohol in Lebensmitteln? In der Lebensmittelindustrie wird Alkohol aus geschmacklichen Gründen, zur Konservierung oder als Feuchthaltemittel zugesetzt. Auch viele Süßigkeiten enthalten Alkohol.

BIPS

Institut für Epidemiologie
und Präventionsforschung
GmbH

Heidegret Bosche
Wiebke v. Atens-Kahlenberg
Tel: 0421 - 218 56911/56910

Werden diese dann regelmäßig von Kindern verzehrt, besteht die Gefahr, dass sie sich schon früh an den Geschmack von Alkohol gewöhnen und diesen mit etwas Süßem und Angenehmen verbinden, eine Gefahr für späteren Alkoholismus.

So spüren Sie Hochprozentiges in Lebensmitteln auf

Prüfen Sie die Zutatenliste! In Lebensmitteln verbirgt sich Alkohol auch hinter den Begriffen Ethylalkohol/Äthylalkohol oder Ethanol/Äthanol oder den konkreten Zutaten, wie z.B. Calvados, Grand Marnier, Weinbrand oder Rosenwasser.

Leider gibt es bei der Kennzeichnung von Alkohol einige Ausnahmen:

- 1) Wird Alkohol nicht als Zutat sondern nur als Lösungsmittel für Aromen und Fruchtauszüge verwendet, muss er nicht deklariert werden. Hier hilft der Geruchstest: Gleich nach dem Öffnen der Verpackung kann man den enthaltenen Alkohol deutlich riechen.
- 2) Bei losen Waren, z. B. beim Bäcker und im Restaurant müssen Sie ggf. nachfragen, ob Alkohol verwendet wurde. Bei sehr kleinen Verpackungsgrößen, z.B. Ostereiern, wird leider auch nichts deklariert.



Alkoholgehalte in Süßigkeiten

- **Entwarnung, in diesen Produkten steckt kein Alkohol:** Hanuta Haselnuss-Schnitte, KitKat, Milchschnitte, Kinder Pingui, Kinder Happy Hippo Snack, Knoppers Milch-Haselnuss-Schnitte, Kindersüßigkeiten und Fruchtschnitten aus dem Reformhaus
- **Vorsicht, hier könnten Prozente drin sein:** Weingummi, Traubenschokolade, gefüllte Schokoladenartikel, Cremeschnitten, Marzipan, Trüffelpralinen
- **Achtung, hier ist Alkohol enthalten:** Rum-Trauben-Nuss-Schokolade, Rumkugeln, Weinbrandbohnen, Likörpralinen, Yes-Törtchen, Milka Tender, in manchen Eissorten (z.B. Malaga), in manchen Desserts, in vielen Feinbackwaren wie z.B. Schwarzwälder Kirschtorte

Unser Tipp: Lebensmittel, die von Kindern verzehrt werden, sollen generell ohne Alkoholzusatz sein. Das gilt natürlich auch für die eigene Küche. Eierlikörkuchen, Wein-creme, mit Alkohol verfeinerte Soßen usw. sind tabu, wenn Kinder mit essen.

Herzlichst Ihre

Brigitte Bücking

Brigitte Bücking

W. v. Atens-Kahlenberg

Wiebke v. Atens-Kahlenberg

Text- und Bildquellen:

- <http://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/was-ist-von-alkoholhaltigen-Kinderlebensmitteln-zu-halten>
- <http://www.elternwissen.com/ernaehrung/rezepte-fuer-kinder/art/tipp/vorsicht-alkohol-im-essen.html>
- http://lifestyle.t-online.de/alkohol-in-lebensmitteln-oeko-test-fordert-bessere-Kennzeichnung/id_18725512/index
- <http://www.was-wir-essen.de/forum/index.php>
- <http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittelsicherheit/kennzeichnung/versteckteralkohol.htm>
- fotolia.com: Pictures4you, Flexmedia