child-isch.

Der 60-Sekunden Etiketten-Check

„Ohne Zucker“ heißt nicht „ohne Süßstoff“. „Natürlich“ heißt nicht „natürlich“.

Fast jedes Getränk erzählt seine Wahrheit auf der Rückseite. So findest du sie in 60 Sekunden.

Funktioniert für Saft, Schorle, Eistee, Limonade, aromatisiertem Wasser und Kindergetränken im Beutel.

WAS PASST, WAS NICHT

Grün

Passt

- Direktsaft / frisch gepresster Fruchtsaft
- Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure
- Ungezükerter Tee / Kräuter- oder Früchtetee
- Vitamin C (Ascorbinsäure), als natürlicher Frischehalter

Gelb

Genauer hinschauen

- Fruchtsaft aus Konzentrat – weniger natürlich als Direktsaft
- „Natürliches Aroma“ klingt gut, sagt wenig aus
- Agavendicksäft / Agavensirup – klingt natürlich, ist konzentrierter Zucker
- Maltodextrin – oft in „ungezückerten“ Produkten, lässt Blutzucker schnell steigen
- Zitronensäure (E330) als Zusatz

Rot

Zurück ins Regal

- Süßstoffe: Aspartam (E951), Acesulfam-K (E950), Sucralose (E955), Steviolglycoside (E960)
- „Ohne Zuckerzusatz“ zusammen mit einem Süßstoff in der Liste
- Glukose-Fruktose-Sirup / Isoglukose, günstiger Industriezucker
- Karamellzuckersirup – versteckter Zucker, oft in Eistee
- Aromen ohne das Wort „natürlich“ davor
- Konservierungsstoffe: z.B. Natriumbenzoat (E211), Sorbinsäure (E200–E290)
- Farbstoffe – manche können die Aufmerksamkeit von Kindern beeinflussen

DIE 3 VERSTECKTEN TRICKS

1 „Ohne Zucker“ heißt nicht „ohne Süße“.
Steht darunter ein Süßstoff, bleibt die Gewöhnung an intensiv süßen Geschmack. Genau die, die man Kindern eigentlich ersparen will.

2 „Aus Konzentrat“ ist nicht „Direktschaft“.
Konzentrat wird eingedampft, gelagert und später wieder mit Wasser verdünnt. Direktsaft wird nicht gepresst und abgefüllt.

3 „Natürliches Aroma“ ist ein Etikett, kein Versprechen.
Es darf laut EU-Recht aus ganz anderen Rohstoffen stammen als die Frucht, die vorne auf der Verpackung abgebildet ist.

DER CHECK AM REGAL

1 **Dose oder Flasche umdrehen.**

2. **Die ersten drei Zutaten lesen. Die Liste ist nach Menge sortiert — was oben steht, ist am meisten drin.**
3. **Nach den roten Begriffen von oben scannen.**
4. **Einen gefunden? Zurück ins Regal.**

HÄUFIGE FRAGEN

Ist Fruchtsaft nicht auch nur Zucker?

Fruchtsaft enthält natürlichen Fruchtzucker, aber auch Vitamine und Ballaststoffe, die es in Süßstoffgetränken nie gibt. **Der Unterschied ist die Menge:** ein Getränk mit 10–20 % Direktsaft in Sprudelwasser ist etwas ganz anderes als ein purer Saft. Als Familiengetränk zum Durstlöschen: passt.

Was, wenn mein Kind keine süßen Limos will?

Der Geschmackssinn passt sich in 2–3 Wochen an, wenn intensiv süße Getränke wegfallen. **Kleiner Trick:** Anfänglich mit Getränken starten, die fruchtig-süß sind, aber ohne Süßstoffe. Nicht von 100 auf 0. Der Geschmack lernt mit.

Ab welchem Alter passt so ein Getränk?

Getränke mit einem Fruchtsaft-Anteil sind grundsätzlich **ab 3 Jahren** geeignet. Für Kleinkinder unter 3 empfehlen Zahnärzte reines Wasser oder ungezückerten Tee, weil natürlicher Fruchtzucker in großen Mengen die Milchzähne belastet.

---

child-isch.

Von Kimi und Malte. Einem, der als Kind nie das richtige Getränk gefunden hat. Einem, der als Vater genau dasselbe sucht. Also bauen wir es gerade. ***Ehrlich, einfach, nichts zu verstecken.***

Grundlage: EU-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV, VO 1169/2011) und EU-Zusatzstoffverordnung (VO 1333/2008).