

Fruchtriegel: Jeder dritte besteht zur Hälfte aus Zucker

Gesundheitstipp-Test: In einigen Produkten fand das Labor bedenkliche Pestizide

Riegel mit getrockneten Früchten sind ein guter Powersnack beim Sport. Wer sie hingegen jeden Tag isst, nimmt deutlich zu viel Zucker auf.

Auf einer Wanderung wirkt ein gelegentlicher Zuckerschub Wunder. Deshalb sind Fruchtriegel auch so beliebt: Sie versorgen den Körper im Nu wieder mit Energie.

Fruchtriegel sind in vielen Varianten erhältlich. Doch einige davon enthalten zu viel Zucker. Das zeigt eine Stichprobe des Gesundheitstipp. Er liess 15 Fruchtriegel in einem spezialisierten Labor auf den Gehalt von Zucker, Ballaststoffen

und Pestiziden untersuchen. Resultat: Gleich fünf Fruchtriegel enthielten über 26 Gramm Zucker pro 50 Gramm – das heisst, sie waren zu mehr als der Hälfte aus Zucker: Spitzenreiter ist der «Pure & Natural Apple-Cinnamon» von Sponser: Er enthielt fast 28 Gramm. Allerdings fügten die Hersteller dem Riegel nicht raffinierten Zucker bei, sondern Dattelpaste.

Weiter auf Seite 10



Fruchtriegel Raw Bite: Das günstigste der drei Produkte, die im Test gut abschnitten

Getrocknete Früchte: Gute Alternative zu Fruchtriegeln

Trockenfrüchte brauchen wie Fruchtriegel wenig Platz im Wanderrucksack und haben ein geringes Gewicht. Aber sie lassen sich besser portionieren. Ein Test des Gesundheitstipp von getrockneten Aprikosen, Äpfeln und Mangos (Gesundheitstipp 4/2020) zeigte: In den Aprikosen waren am meisten Pestizide. Mango und Apfelringe schnitten besser ab. Der Test ergab zudem, dass alle zehn Bio-Produkte keine Pestizide ent-

hielten. Das war bei 3 von 17 Trockenfrüchten aus konventionellem Anbau anders. Wichtig: Wie bei Fruchtriegeln ist der hohe Anteil an Zucker in Trockenfrüchten nicht unbedenklich. Während man von frischem Obst rasch genug hat, würde man Trockenfrüchte in zu grossen Mengen naschen, warnt Foodwatch. Die deutsche Organisation nimmt die Nahrungsmittelindustrie kritisch unter die Lupe.

Nur drei Fruchtriegel verdienen sich eine gute Note



	Mimi's Garden	Naturaplan	Raw Bite	Alesto	Rapunzel	Allos	Bio natura	Alnatura	Alnatura	Coop Karma	Naturaplan	Vitana	Sponser	Dr. Balke classic	Happy Harvest
Bezeichnung	Glücksbällchen Bio Fruit & Nut Balls Himbeere & Chia	Aprikose-Mandel Früchteriegel mit Hafer	The organic fruit & nut bite vanilla berries	Bio Organic Raw Bar Mango	Ingwer-Kokos Früchterschnitte	Frucht-Schnitte Dattel-Orange	Obstriegel Sanddorn	Beere Früchterschnitte	Multi-Früchterschnitte	Apple Quinoa Cinnamon	Mango Früchteriegel	Feige Dattel	Pure & Natural Apple-Cinnamon	Multifruit Früchterschnitte	Erdbeer-Banane-Obstriegel
Eingekauft bei	Spar	Coop	Bioladen	Lidl	Volg	Bioladen	Aldi	Migros	Migros	Coop City	Coop	Bioladen	Migros	Coop City	Aldi
Bezahlter Preis in Franken	3.20	3.95	3.-	-.99	1.80	1.55	2.99	2.25	2.25	4.50	3.95	3.80	2.95	3.70	1.99
Preis pro 50 Gramm in Franken	3.20	1.65	3.-	1.65	2.25	2.58	1.-	1.50	1.50	1.88	2.19	3.17	2.95	1.85	-.66
Zucker	50% ¹ 4,1	4,5	4,3	4,6	4,5	4,1	4,4	4,4	4,3	4,6	4,1	4,2	4	4,2	4,1
Ballaststoffe	50% ¹ 6	5,2	5,2	4,8	4,4	4,8	4	4	4	4,8	4	4,8	5,6	4	4,4
Zwischennote	100% 5,1	4,9	4,8	4,7	4,5	4,5	4,2	4,2	4,2	4,7	4,1	4,5	4,8	4,1	4,3
Anzahl Pestizide	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	5	1	5
Abzüge Pestizidrückstände ²	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	1	0,5	1
Gesamtnote	5,1	4,9	4,8	4,7	4,5	4,5	4,2	4,2	4,2	4,2	4,1	4	3,8	3,6	3,3
Gesamterteil	Gut	Gut	Gut	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Ungenügend	Ungenügend	Ungenügend

¹ Gewichtung für die Zwischennote ² Bei Vorhandensein von Pestiziden eine halbe Note Abzug, bei drei oder mehr Pestiziden eine ganze Note Abzug Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9 = ungenügend unter 2,5 = schlecht

Anders war das im Fall der Al-natura-Fruchtschnitte «Beere»: Der Hersteller mischte dem Riegel noch Rohrzucker, Honig und Zuckersirup bei. Unter dem Strich enthielt der Riegel 20 Gramm Zucker pro 50 Gramm.

Lieferant wichtiger Ballaststoffe

Wegen des hohen Zuckergehalts sollte man deshalb Fruchtriegel massvoll konsumieren. Sie eignen sich gut als energiereicher Snack bei sportlichen Tätigkeiten – nicht aber für die tägliche Zwischenmahlzeit. Leichtere Varianten lassen sich jedoch einfach selber machen (siehe Merkblatt).

Wegen der Früchte oder auch wegen der Dattelpaste enthielten die Fruchtriegel viele Ballaststoffe. Wer genügend Ballaststoffe zu sich nimmt, leidet seltener an Krebs oder Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das zeigen Studien. Diese Stoffe sorgen laut dem deutschen Bundesamt für Risikobewertung zudem dafür, dass man Zucker langsamer verdaut.

Das ist bei Fruchtriegeln wegen des hohen Zuckergehalts besonders wichtig. Die Riegel enthalten zwischen 2,5 und 5 Gramm Ballaststoffe pro 50 Gramm. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Wer etwa die «Glücksbällchen Bio Fruit & Nut Balls Himbeere & Chia» von Mimi's Garden isst, hat schon einen Sechstel der empfohlenen täglichen Menge zu sich genommen. Um gleich viele Ballaststoffe zu erhalten, müsste man etwa vier Äpfel essen.

Fünf Pestizide in Aldi- und Sponser-Riegel

Das Labor untersuchte die Fruchtriegel ausserdem auf Rückstände von 500 Pestiziden. Das Resultat: In jedem dritten Produkt wurde das Labor fündig. In den Produkten von Sponser und Harvest wiesen die Fachleute sogar fünf verschiedene Pestizide nach, unter anderem Azo-

Energiekick:
Für Wanderer sind Fruchtriegel eine gute Zwischenverpflegung



xystrobin. Das Pilzvernichtungsmittel ist laut der europäischen Pestizidatenbank sehr giftig für Wasserlebewesen. Zudem ist es schädlich, wenn man es einatmet. Azoxystrobin ist, wie die meisten anderen nachgewiesenen Pestizide, in der EU zugelassen. Laut vieler Studien soll es für Menschen kurzfristig zwar keine direkte Gefahr darstellen. In der Umwelt bauen sich diese Stoffe jedoch nur langsam ab und schaden der Tier- und der Pflanzenwelt.

Im «Erdbeer-Banane-Obstriegel» von Happy Harvest stellten die Experten auch Rückstände der in Europa verbotenen Pilzvernich-

tungsmittel Carbendazim und Benomyl fest. Beide Stoffe können laut der europäischen Pestizidatenbank genetische Defekte verursachen, die Fruchtbarkeit beeinträchtigen und das Kind im Mutterleib schädigen. Sie sind ebenfalls sehr giftig für Wasserlebewesen und werden nur langsam abgebaut.

Aldi schreibt, man werde mit Lieferanten Massnahmen prüfen, die die Fruchtriegel verbessern. Sponser kündigt an, die nächsten Chargen genauer auf Pestizide überprüfen zu lassen. Der Hersteller sagt zudem, dass keine Gefahr für die Konsumenten bestehe. Der Hersteller der Produkte von Dr. Balke und

Vitana schreibt, dass es sich nur um geringe Pestizidmengen handle. Laut Allos wird die «Frucht-Schnitte Dattel-Orange» ab 2023 nur noch mit natürlichem Fruchtzucker hergestellt – Honig und Agavensaft würden sie nicht mehr hinzufügen.

Lukas Bertschi

Gratis-Merkblatt: «Energieriegel zum Selberbacken»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Energieriegel» Postfach, 8024 Zürich

Wanderung: So verpflegen Sie sich richtig

- ▶ Essen Sie am Vorabend eine leichte Mahlzeit mit vielen Kohlehydraten, zum Beispiel einen Reissalat oder Gschwellti.
- ▶ Füllen Sie die Speicher: Trinken Sie am Morgen vor der Wanderung zwei bis drei Gläser Wasser.
- ▶ Essen Sie beim Aufstieg höchstens etwas Dörrobst oder einen Fruchtriegel.
- ▶ Trinken Sie beim Aufstieg nur wenig, viele Trinkpausen stören den Rhythmus und machen müde.
- ▶ Essen und trinken Sie in Ruhe auf dem Gipfel.
- ▶ Äpfel, Bananen, aber auch Dörrobst liefern rasch verfügbaren Zucker und Mineralien.
- ▶ Fruchtriegel und Schokolade enthalten viel Zucker.
- ▶ Ein Sandwich enthält Stärke, die der Körper langsamer aufnimmt als Zucker, und liefert deshalb über längere Zeit Energie.
- ▶ Radieschen, Gurkenstücke oder Cherrytomaten liefern wertvolle Mineralien und Elektrolyten.
- ▶ Eier und Hartkäse sind ausgezeichnete Eiweisslieferanten.