

14.10.2009

Fitness Fruits von Nestlé

Die Zucker-Garantie

Fit wie ein Zuckerberg

Nestlé Fitness, „ein leichter Genuss für Ihre Linie und wertvoller Beitrag für eine ausgewogene Ernährung“, steht auf der Nestlé-Website. Angesichts der Tatsache, dass Fitness Fruits 35,3 Gramm Zucker pro 100 Gramm enthält, wirft dieser Satz Fragen auf. „Leicht“ und „wertvoll“ kann sich nur auf die leichtgewichtige 375-Gramm-Packung für satte 2,99 Euro beziehen. Und der „Beitrag zur ausgewogenen Ernährung“? So viel Zucker macht eher dick als fit. Egal, wie oft „gesund“, „leicht“ und „ausgewogen“ auf der Packung steht.

Der Mythos vom gesunden Flocken-Frühstück

Ein Gerücht hält sich hartnäckig, seit John H. Kellogg vor mehr als 100 Jahren die Cornflakes erfand: Geröstete Getreideflocken (Cerealien) seien ein besonders gesundes Frühstück. Dabei zeigen Untersuchungen immer wieder: Rund 80 Prozent der Cerealien sind überzuckert. Wer ein Produkt wie Fitness Fruits mit 35 Prozent Zucker zum Frühstück isst, hat schnell wieder Hunger. Der Blutzuckerspiegel schießt erst durch den Zucker nach oben, sinkt dann aber schnell wieder ab. Der Heißhunger danach begünstigt Übergewicht. Dass die Flocken fettarm sind, nützt da nichts.

Vollkommen Vollkorn-Fit?

„Garantiert 30 Prozent Vollkorn“ steht auf der Packung. Kombiniert mit der Aussage, Vollkorn sei gesund und gut für die Figur. Nun machen 30 Prozent Vollkornanteil noch kein echtes Vollkornprodukt. In Vollkornbrot beispielsweise müssen mindestens 90 Prozent Vollkorn stecken. Aber die „Vollkorn-Garantie“ vermittelt den Eindruck, die teuren Flocken wären ein besonders gesundes Frühstück. Das versucht Nestlé unter anderem so zu untermauern: Cerealien lassen sich gut mit Früchten und Milch kombinieren. Und die sind schließlich auch gesund. Demnach sind dann Gummibärchen gesund, wenn man sie in ein Salatblatt wickelt?

Denn Etiketten lügen wie gedruckt

Schlimmer geht's immer

Den Vorwurf, seine Cerealien wären zu süß und darum ganz und gar nicht gesund, versucht der Nestlé-Konzern gern mit folgendem Argument abzuwehren: Marmeladentoast oder Nougatcreme-Brötchen enthielten viel mehr Zucker. Mag ja sein. Aber Nestlé vergleicht Äpfel mit Birnen! Wir sollten den „Vollkorn-Fitnessflakes“ mit Milch und Trockenfrüchten lieber ein Vollkornbrot mit Margarine, Frischkäse und Marmelade zum Vergleich an die Seite stellen. Und siehe da: Das Brot kommt auf deutlich weniger Zucker pro 100 Gramm. Trotz Marmelade. Und wer hat das ausgerechnet? Der Menüplaner auf Nestlés Internetseite.

Bleib bei mir, Wunschfigur!

„Die Wunschfigur, die bleibt!“ verspricht Nestlé. Und überschlägt sich mit Ratschlägen zur gesunden Ernährung, „Gewichtsmanagement“ und – der Produktname legt es nahe – Fitness. Das ist auch kein Wunder, denn schließlich muss der ganze morgendliche Cerealien-Zucker ja wieder abtrainiert werden. Dafür bietet Nestlé im Internet neben dem „Menüplaner“ auch einen „Fitness-Coach“ an. Denn wer ordentlich zu Hause auf dem Teppich schwitzt und gleichzeitig Nestlés Diätplan folgt, der merkt vielleicht gar nicht, dass die Fitness-Flocken der „Wunschfigur“ eher entgegenwirken.

Nestlé rechnet sich schön

Nestlés Verzehrsempfehlung ist eine Portion von 40 Gramm, das sind ungefähr zwei Handvoll Flocken. Aber wer wird davon eigentlich satt oder übersteht den Vormittag danach ohne Magenknurren? Dass den meisten so eine Spatzenportion nicht reicht, belegt eine britische Umfrage. Darin gaben 85 Prozent der Befragten an, normalerweise mehr als 40 Gramm Frühstücksflocken zu essen. Aber selbst wer sich mit 40 Gramm und 125 Milliliter Magermilch begnügt, hat sich immerhin schon mal mit 20 Gramm Zucker beglückt. Zum Vergleich: Die WHO empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als 50 bis 60 Gramm Zucker pro Tag zu verzehren.

Nestlé ist sich selbst nicht einig

Nährwerttabellen, Menüplaner, Fitnesscoach – das Nestlé Ernährungsstudio wartet im Internet mit einem umfangreichen Angebot auf. Unter anderem mit der Empfehlung: Zucker sollte nur in Maßen verzehrt werden. Auf der Website „Fit mit Vollkorn“ streitet Nestlé trotzdem ab, dass zuckrige Cerealien ein Problem für die Gesundheit von Kindern und Erwachsenen darstellen. Die Zunahme von Übergewicht und Diabetes wird auf fettreiche Lebensmittel und süße Getränke geschoben. Und weit weg von den Frühstücks-Zuckerbomben, die Nestlé so erfolgreich verkauft. Verantwortungsvolle Verbraucherinformationen sehen anders aus!