

Interview zum Nährstoffgehalt in Müslis



Antje Gahl, Leitung Referat Öffentlichkeitsarbeit, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

Welche wichtigen Nährstoffe liefern Müslis?

Müslis mit ihrem hohen Getreideanteil sind gute Lieferanten für Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate. Letztere sättigen gut, werden langsam abgebaut und verhindern somit starke Blutzuckerschwankungen. Ballaststoffe haben verschiedene gesundheitsfördernde Auswirkungen. Zum einen quellen sie im Darm auf, beschleunigen damit die Darmpassage und beugen so Verstopfungen vor. Zum anderen wirken sie auch positiv auf den Cholesterinspiegel. Ballaststoffe finden sich vor allem in den Randschichten des Getreidekorns und sind bei Vollkornprodukten noch größtenteils vorhanden. Getreide in Müslis liefert außerdem pflanzliches Eiweiß. Vollkornprodukte zeichnen sich durch hohe Calcium-, Eisen-, Kalium- und Magnesiumgehalte sowie nennenswerte Mengen an B-Vitaminen (Vitamin B₁, B₂, B₆ und Niacin) und den Spurenelementen Kupfer, Chrom, Mangan und Selen aus.

Zuckerfreie/-reduzierte Müslis und Frühstückscerealien liegen im Trend. Woran erkennen Händler und Verbraucher solche Produkte?

Zuckerfreie/-reduzierte Müslis sind mit entsprechenden nährwertbezogenen Angaben deklariert. Da es verschiedene Aussagen zum Zuckergehalt auf Produkten wie Frühstückscerealien gibt, hier die Definitionen:

- „zuckerarm“: Das Produkt enthält nicht mehr als fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm oder bei flüssigen Lebensmitteln 2,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter.
- „zuckerfrei“: Das Produkt enthält nicht mehr als 0,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm/Milliliter.
- „zuckerreduziert“: Der Gehalt an Mono- und Disacchariden muss gegenüber vergleichbaren Produkten um mindestens 30 Prozent reduziert sein.
- „ohne Zuckerzusatz“: Diese Angabe ist nur zulässig, wenn das Produkt keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide (z. B. Glukose, Fruktose, Maltose, Saccharose) oder ein anderes Lebensmittel mit süßender Wirkung (z. B. natürliche Fruchtsüße, Fruchtsirup) enthält. Ist das Lebensmittel von Natur aus zuckerhaltig, sollte das Etikett den Hinweis „enthält von Natur aus Zucker“ tragen.

Reduzierte Zuckergehalte werden gerne auf Lebensmitteln beworben, weil für viele Verbraucher weniger Zucker im Produkt bedeutet, dass es sich um ein „gesünderes“ Lebensmittel mit weniger Kalorien handelt. Dem ist jedoch häufig nicht so. Der Zucker wird dann oft durch Zutaten ersetzt, die ebenfalls Kalorien beziehungsweise Zucker liefern wie etwa Molkenerzeugnisse oder Trockenfrüchte.

Welche Empfehlungen geben Sie in Sachen Zuckerkonsum?

Die DGE rät zu einem moderaten Zuckerkonsum. Demnach sollten Verbraucher beim Einkauf von fertigen Müsli-Mischungen oder Frühstückscerealien (z. B. Cornflakes) darauf achten, dass die Flocken beziehungsweise Müslimischungen wenig oder keine Zucker- oder Honigzusätze und am besten auch keine Schokolade enthalten. Grundsätzlich gilt: Beim Zutatenverzeichnis steht die größte Menge am Anfang, die kleinste Menge am Ende der Liste. Beim Zucker muss man oft genau hinschauen, denn Zucker taucht oft unter anderem Namen oder in anderer Form auf.

Bei welchen Zutaten kann es sich um eine Zuckerart handeln?

Es gibt verschiedene Zuckerarten, hinter denen sich „normaler“ Zucker verbirgt: Glukose (Dextrose, Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Saccharose (Haushaltszucker), Maltose (Malzzucker), Laktose (Milchzucker), Galaktose (Schleimzucker), Glukosesirup, Fructosesirup, Maltosesirup, Stärkesirup, Maltodextrin, Invertzucker, Inulin, „Natürliche Fruchtsüße“. Wenn auf einer Zutatenliste Zucker weit hinten rangiert, muss das nicht heißen, dass das Produkt nur wenig Zucker enthält. Zum Teil werden verschiedene Zuckerarten zugesetzt (s.o.), die Gesamtmenge ist entscheidend.

Welche Zutaten sorgen in Protein-Müslis für den höheren Eiweiß-Gehalt?

In gängigen Protein-Müslis sind Zutaten wie Sojaflocken, Sojaisolat, Reis- oder Sojamehl die Haupteiweißlieferanten. Aber auch Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth, Nüsse wie Mandeln und Hanfnüsse oder Ölsaaten wie Leinsamen, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne tragen bei diesen Produkten zum Eiweißgehalt bei.

Für welche Zielgruppen können Protein-Müslis eine Alternative zu klassischen Müslis sein?

Vor allem für Veganer können diese Müslialternativen eine gute Quelle für die Versorgung mit pflanzlichem Protein sein. Die DGE empfiehlt Veganern als Alternative, vielfältige pflanzliche Proteinquellen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse und Sojaprodukte bei gleichzeitig ausreichender Energiezufuhr über den Tag verteilt zu verzehren. So kann der Proteinbedarf bei einer veganen Ernährung ohne Ersatzprodukte gedeckt werden. Außerdem kann die Proteinqualität durch die gezielte Kombination verschiedener proteinreicher Lebensmittel wie Linsengemüse mit Reis oder Erbseneintopf mit Brot erhöht werden. Für alle Bevölkerungsgruppen empfiehlt die DGE eine vielseitige, vollwertige Ernährung. Getreideflocken bestmöglich aus Vollkorn sowie Hülsenfrüchte wie Soja tragen dabei gemeinsam zu einer ausreichenden Proteinzufuhr bei. Bei einer ausgewogenen Mischkost ist die Proteinzufuhr gewährleistet, so dass „Zusätze“ wie Protein-Müslis nicht unbedingt notwendig sind.