

Lieben Sie Überraschungen?

„Eine Überraschung, etwas zum Spielen und etwas zum Naschen“. Drei Dinge auf einmal lassen Kinderherzen höher schlagen. Und die verantwortungsvollen Eltern sind beruhigt, denn schliesslich berieselt Sie derselbe Hersteller mit Botschaften wie „eine extra Portion Milch“. Heile Welt für wenig Geld. – Was will man mehr?

Und jetzt die Überraschung



Ich habe mir die Mühe genommen, eine Alufolie, die um jedes Kinder-Überraschungs-Ei gelegt ist, fein säuberlich abzunehmen. Anders sind die darauf deklarierten Zutaten nicht lesbar. Sind Sie bereit: Vollmilchschokolade 47% (Zucker, Vollmilchpulver, Kakaobutter, Kakaomasse, Emulgator Sojalecithin, Vanillin), Magermilchpulver, Zucker, pflanzliches Fett, Butterreinfett, Emulgator Sojalecithin, Vanillin.

Die 21 Gramm einer Kinderüberraschung enthalten 110 Kilokalorien (4% des Tagesbedarfs an Energie eines erwachsenen Mannes) aufgeteilt auf 6.3 Gramm Fett, 11.6 Gramm Kohlenhydrate und 1.3 Gramm Protein. Na wenn das keine Verarschung ... äh, ich meine Überraschung ist.

Klare Versprechen

Beim Kauf von Energy Drinks erhalten Sie vielleicht nicht (nur) was Sie davon erwarten, aber eines ist klar: Die Energie kommt dabei nicht zu kurz. Zwei Beispiele:



Produkt	Red Bull (Deutschland)	Energy Milk von Emmi
Verpackungseinheit	Dose 250ml	Tetra 330ml
Fett	0 g	4.9 – 7.6 g *
Kohlenhydrate	28.3 g	38.9 – 45.5 g *
Protein	0 g	9.9 – 10.9 g *
Energie	119 kCal	244 – 257 kCal *

Alle Angaben pro Verpackungseinheit // * Angaben je nach Geschmacksorte

Je nach Produkt sind stimulierende Wirkstoffe wie Koffein enthalten, doch eines ist allen gleich: Zucker bis zum Abwinken. Raffinierter Zucker der in flüssiger Form besonders schnell ins Blut geht und dem Hirn innert kürzester Zeit als Energie zur Verfügung steht. Da aber das System „Körper“ dauernd um ein Gleichgewicht bemüht ist, dauert dieser Zuckerflash nicht sehr lange an. Ein Schlafdefizit ist allenfalls aufgeschoben, aufgehoben keinesfalls. Die verliehenen Flügel taugen bestenfalls für Kurzstrecken, eine weiche Landung ist nicht garantiert.

Kalorien sind eine Masseinheit für Energie. Wenn schlappe Mitbürger so versuchen Vitalität zu trinken, kommt mir das vor, als würde sich ein Jockey die Peitsche auf den eigenen Allerwertesten dreschen. Doch es überrascht mich nicht, wenn der langfristige Erfolg ausbleibt.

Quellenangaben der Nährwerte

- Energy Milk: www.emmi.ch (100g-Angaben auf Verpackungseinheit hochgerechnet)
- Red Bull (Deutschland) und Kinder Überraschung: <http://fddb.info>