

Bloß nicht die ganze Tüte

Gemüsechips nicht gesünder als klassische Snacks

Rote Bete, Pastinake, Süßkartoffel, Zucchini oder Mais: in dünne Scheiben geschnitten, exotisch gewürzt und dann gebacken oder frittiert. Immer mehr Sorten an neuartigen Chips gesellen sich zu den Klassikern aus Kartoffeln in den Einkaufsregalen hinzu. Erweitert wird das Sortiment zusätzlich durch geröstete Chips und Sticks aus getrockneten Linsen, Erbsen und Bohnen sowie durch Hitze und Druck gepuffte Ecken und Bällchen aus Mais, Hirse und Co. Zutaten und Aufdrucke auf den Tüten wie „30, 40 bis 70 Prozent weniger Fett“, „hoher Eiweißanteil“ und „ballaststoffreich“ täuschen darüber hinweg, dass die Gemüsekracher im Mund kaum weniger Kalorien haben als die klassischen Chips-Kollegen aus Kartoffeln, „Auch die neuen Varianten sind zu fett, zu salzig und zu kalorienreich. Ein ungezügelt Knabbervergnügen setzt genauso an und treibt den Blutdruck hoch“, warnt die Verbraucherzentrale NRW. Folgende Hinweise und Tipps helfen, den Heißhunger im Zaum zu halten:

- **Ebenfalls kalorienreich:** Wer einen Blick auf die Zutaten und die Nährwertangaben wirft und diese mit einer herkömmlichen Chipstüte vergleicht, stellt fest, dass der Fett-, Salz- und Kaloriengehalt bei Gemüsechips und Kräckern aus Hülsenfrüchten fast genauso hoch ist wie bei den klassischen Produkten – etwa bei Kartoffelchips und Erdnussflips. Nur gepuffte Knusperecken, Bällchen und Sticks weisen einen geringeren Kaloriengehalt auf. Durch ihre bei Hitze aufgeplusterte Beschaffenheit, die den Produkten mehr Volumen, aber weniger Inhalt beschert, ist eine zufriedenstellende Portion zudem meist leichter als bei herkömmlichen Knabberprodukten.
- **Nur Werbung macht den Unterschied:** Zutaten aus verschiedenen Gemüsen oder getrockneten Hülsenfrüchten – etwa Erbsen, Linsen und Mais und vermeintliche Gesundheitsattribute auf den Verpackungen suggerieren den Verbrauchern, alternative Angebote seien gegenüber klassischen Chips gesünder. Ein Blick in die Zutatenliste und die Nährwerttabelle offenbart jedoch, dass der Energiegehalt bei den meisten Produkten nicht wesentlich

tipp
tipp
tipp
tipp
tipp

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

- geringer ist als bei den herkömmlichen Produkten. Zum Teil ist der Fett- und Salzgehalt bei den Trendprodukten sogar höher.
- **Ebenso ungesund:** Alternative Chips- und Knabberprodukte sind in puncto Kaloriengehalt ebenfalls Spitze und eignen sich nicht als Zwischen- oder Ersatzmahlzeit. Unkontrolliertes Einverleiben von kalorienreichen Lebensmitteln kann zu Übergewicht führen. Eine Portion Chips oder Kräcker mit circa 60 Gramm enthält bis zu 24 Gramm Fett. Mit dem Verzehren einer Tüte Chips ist die täglich empfohlene Menge Fett in Null-Komma-Nix verspeist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich ein Drittel der benötigten Energie in Form von Fett aufzunehmen. Das bedeutet, dass Männer bis zu 75 Gramm Fett und Frauen bis zu 60 Gramm Fett am Tag verzehren sollten. Beim Salzgehalt sieht's ähnlich kritisch aus: Der tägliche Konsum von 6 Gramm Kochsalz (ein Teelöffel) sollte nicht überschritten werden. Mit einer Portion Chips (60 Gramm) werden mit 1,5 Gramm Salz ein Viertel des Tagesbedarfs verzehrt. Wer seinen Speiseplan noch mit einem Fertiggericht, Brot oder Wurst ergänzt und beim Kochen und Essen mit Salz nachwürzt, überschreitet schnell die täglich empfohlene Menge. Ein regelmäßiger zu hoher Salzkonsum kann jedoch Bluthochdruck begünstigen.
 - **Verzehrtipp zur Selbstüberlistung:** Egal ob aus Kartoffeln, Gemüse, Mais oder Hülsenfrucht – Knabberwaren sollten eher in Maßen verzehrt werden. Um der Versuchung zu widerstehen, zu viel auf einmal zu naschen, am besten eine Portion in eine kleine Schale abfüllen und die restliche Tüte wieder außer Reichweite wegstellen. Wer mehr Gemüse oder Hülsenfrüchte auf seinen Speiseplan bringen will, bereitet besser frische Lebensmittel selbst zu.

Weitere Informationen und eine Auswahl von Abbildungen untersuchter Produkte gibt's online unter www.verbraucherzentrale.nrw/gemuese-chips.

Stand der Information: 7. September 2020

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp