

28.11.2023

Die Snack-Falle: Chips aus Gemüse sind nicht gesünder

Marktstichprobe: Auch Knabberprodukte aus Linsen, Kichererbsen, Möhren oder Süßkartoffeln enthalten viel Salz und Fett

- Werbung für niedrigeren Fettgehalt bedeutet nicht automatisch eine hohe Kaloriensparnis
- Der Fettgehalt ist teilweise höher als bei klassischen Kartoffelchips
- Chips aus Hülsenfrüchten oft mit hohem Salzgehalt, Varianten aus Gemüse häufig sehr fettig

Chips oder Snacks aus Kichererbsen, Linsen, Süßkartoffeln oder Pastinaken sind nicht gesünder als Kartoffelchips. Das ist das Fazit einer Marktstichprobe der Verbraucherzentrale NRW. Die Ernährungsfachleute haben damit einen Marktcheck von 2020 in Teilen wiederholt. „Das Ergebnis hat sich leider nicht verändert“, sagt Ernährungsexpertin Katrin Böttner. „Es gilt weiterhin: Wenn bei Chips ‚Gemüse‘ drauf steht, klingt das gesünder, ist es in der Regel aber nicht.“

Vor drei Jahren hatte die Verbraucherzentrale NRW die Nährwerte bei 80 alternativen Gemüsechip-Produkten und Knabber-Artikeln aus Mais, Getreide und Hülsenfrüchten überprüft und empfohlen, nicht auf das gesunde Gemüse-Image hereinzufallen. Die aktuelle Stichprobe von zwölf Alternativen zu herkömmlichen Chips und Snacks zeigt nun erneut: Der häufig beworbene niedrigere Fettgehalt heißt nicht automatisch, dass weniger Kalorien enthalten sind.

Chips aus Hülsenfrüchten: Rund 450 Kilokalorien pro 100 Gramm

„Wir haben je sechs chipsartige Produkte aus Hülsenfrüchten und Gemüse ausgewählt und deren Kalorien-, Fett- und Salzgehalt mit dem von Kartoffelchips verglichen“, sagt Katrin Böttner. Besonders Chips aus Hülsenfrüchten werden häufig mit Angaben zwischen 30 und 55 Prozent „weniger Fett als herkömmliche Chips“ beworben. Bei genauerem Blick zeigt sich jedoch: Die Angabe ist zwar korrekt, aber ein geringerer Fettgehalt bedeutet nicht automatisch auch eine entsprechend geringere Kalorienmenge. Im Durchschnitt bringen es die Chips aus Hülsenfrüchten aus der Stichprobe auf rund 450 Kilokalorien pro 100 Gramm. Kartoffelchips haben im Schnitt etwa 540 Kilokalorien pro 100 Gramm. Das bedeutet also nur eine

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Kalorienersparnis von etwa 17 Prozent. Die Gemüsechips aus der Stichprobe enthielten mit etwa 510 Kilokalorien pro 100 Gramm sogar fast die gleiche Kalorienmenge und teilweise mehr Fett als Kartoffelchips. „Das ist nicht, was Verbraucher:innen erwarten, wenn sie zu diesen Produkten greifen“, sagt Böttner.

Die Wahrheit findet sich nur im Kleingedruckten

Eine echte Kalorienersparnis bieten nur wenige Produkte. „Vor allem der Hinweis auf einen deutlich geringeren Fettgehalt kann zum Kauf animieren“, so Böttner. „Viele schauen dann gar nicht mehr in die kleingedruckten Nährwertangaben, wo erkennbar ist, wie hoch der Kaloriengehalt wirklich ist. Und die Abbildungen von frischem Gemüse auf den Verpackungen verstärken zusätzlich den Eindruck von gesunden Produkten, mit denen Knabbern ohne Reue möglich ist.“ Und auch der Salzgehalt ist bei so manchem der betrachteten Produkte alarmierend hoch. Die Empfehlung, nur in Maßen zuzugreifen, gilt also für Chips aus Hülsenfrüchten und Gemüse genauso wie für Kartoffelchips.

Praktischer Tipp von Ernährungsexpertin Böttner: „Um der Versuchung zu widerstehen, zu viel auf einmal zu naschen, kann man eine Portion in eine kleine Schale abfüllen und die restliche Tüte außer Reichweite bringen. Wer mehr Gemüse oder Hülsenfrüchte essen will, sollte besser zu frischen Lebensmitteln greifen. Die alternativen Chips bringen zwar geschmackliche Abwechslung ins Snackregal, eignen sich jedoch nicht, um die eigene Ernährung zu optimieren.“

Weiterführende Infos und Links:

❖ Mehr zum Marktcheck gibt es hier:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/50752

Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW
Tel. (0211) 91380-1101
presse@verbraucherzentrale.nrw