

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Juli 2022 -



### Bubble-Tea – umstrittenes Modegetränk

*Bubble-Tea* (deutsche Übersetzung: Tee mit Perlen) ist bunt, süß und eine wahre Kalorienbombe. Bei Jugendlichen ist es momentan als Kultgetränk sehr angesagt. Bubble Tea Bars sprießen, auch in Deutschland, wie Pilze aus dem Boden.

#### **Was ist von diesem Getränk zu halten und welche Gefahren birgt es?**

##### **Ursprung:**

Der ursprüngliche Bubble-Tea stammt aus Südostasien, genauer aus Taiwan. Gesüßter grüner oder schwarzer Tee, versetzt mit Milch und Fruchtsirup sollte Kindern das Teetrinken wieder näher bringen.

##### **Geschmacksrichtungen:**

Während in Asien vor allem Milk-Teas (schwarzer Tee mit Milchpulver) geliebt werden, kommen in Deutschland die fruchtigen Varianten besser an. Sie werden meist aus einem Basispulver hergestellt. Dieses besteht aus einem Tee (z. B. Hibiskustee, Grüntee oder Schwarztee), Magermilchpulver und Honig oder Früchten (z. B. Waldbeere, Zitrone). Dieses Grundgetränk wird dann mit passenden Sirupen in die gewünschte Geschmacksrichtung gebracht (z. B. Karamell, Cookie, Cranberry, Blueberry, Kirsch, Mango usw.). Inzwischen gibt es auch zahlreiche meist sehr grelle Varianten, auf Fruchtsaftgetränk- oder Joghurtbasis. Die ersten Läden experimentieren mit warmen Bubble-Teas oder Bubble-Tea mit Kaffee.

Das allein würde Kinder und Jugendliche jedoch nicht besonders reizen. Farbige erbsengroße Kügelchen (sog. „Toppings“) sorgen für die entsprechende Faszination. Drei Varianten gibt es im Angebot: *Tapioka-Kugeln* (aus pflanzlicher Stärke) mit fruchtgummiähnlicher Konsistenz, *platztende Fruchtkugeln* (aus Algenstärke, gefüllt mit Zuckersirup) und *fruchtige Geleestückchen* (Jellys).

Die Kügelchen passen nur durch einen extra dicken Strohhalm und haben eines gemeinsam: sie sind süß und bunt.

Das Ganze wird mit viel zerstoßenem Eis aufgefüllt.

**Inhaltsstoffe:**

Kalorien, Koffein und allerlei Zusätze machen das Trendgetränk zu einer Kalorienbombe. Ernährungsphysiologisch gesehen ist das größte Problem die Verwendung großer Mengen Sirup. Bubble-Tea enthält dadurch sehr viel Zucker, so dass ein kleiner Becher (300 ml) auf 300 – 500 kcal kommen kann. Allerdings ist die übliche Trinkmenge meistens größer. 1-Liter-Becher sind keine Seltenheit. Bsp.: 0,5 l Mangomilchtee von Boobuk enthält bis zu 30 Stück Würfelzucker und 500 Kalorien.

Nicht nur der Zucker, sondern auch die Perlen liefern Kalorien. 100 g Tapiokastärke enthält 344 kcal.

Die Bezeichnung „Tee“ erweckt falsche Erwartungen. Ein kleiner Becher entspricht kalorienmäßig einer vollständigen Mahlzeit.

Für die bunten Farben und zahlreichen Geschmacksrichtungen sind Farbstoffe, Aromen, Säuerungsmittel und Konservierungsstoffe unerlässlich. Da Bubble-Tea ein unverpacktes Lebensmittel ist, besteht hierfür keine Kennzeichnungspflicht.

Es ist möglich, dass gesundheitsgefährdende Azo-Farbstoffe verwendet werden, die in Verdacht stehen, bei Kindern zu Hyperaktivität zu führen. Der Warnhinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen“, der laut EU-Richtlinie auf verpackten Lebensmitteln stehen muss, fehlt hier.

Die Verwendung von Fructose (Fruchtzucker) in Getränken sollte ebenfalls kritisch gesehen werden. Immerhin wird Fructose mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen, wie Übergewicht, Erhöhung der Blutfettwerte und steigendem Gichtisiko in Verbindung gebracht.

Zudem sind koffeinhaltige Zutaten, wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee nicht für Kinder geeignet.

**Mögliche Gefahren:**

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnt, dass sich vor allem Kinder leicht an den Kügelchen verschlucken können. Geraten Kügelchen über die Luftröhre in die Lunge, können sie zu einer Lungenentzündung oder sogar zu einem Lungenkollaps führen. Falls doch mal ein Kügelchen in die Luftröhre gelangt, was sich durch eine plötzliche Hustenattacke nach dem Trinken bemerkbar macht, sollte umgehend ein Notarzt aufgesucht werden. In einigen Bubble-Tea-Shops sind bereits Warnhinweise angebracht, dass das Getränk „*nicht für Kinder unter fünf Jahren geeignet*“ ist.

**Fazit:**

Bunt, süß, künstlich und für Kinder ungeeignet, für Kleinkinder sogar gefährlich.



## Selbstgemachte Alternative zum Bubble-Tea:

# Fruchtkaltschale mit Trinkjoghurt

für 10 Kinder

### Zutaten:

1 ½ kg	TK-Beeren oder frische Beeren
5 EL	Apfeldicksaft oder Honig
1 kg	kalter Naturjoghurt (1,5%)
¼ - ½ l	kalte Milch (1,5%)
100 g	kalte süße Sahne
1 Msp.	Zimtpulver oder Vanillepulver
1 EL	Zucker

### So wird's gemacht:

- TK-Beeren auftauen. Alle Früchte pürieren und mit Apfeldicksaft/Honig, Joghurt und Milch vermischen.
- Die Sahne mit dem Zimt- oder Vanillepulver steif schlagen.
- Die Kaltschale nochmals aufrühren, in Glasschälchen portionieren und mit etwas Schlagsahne garnieren.
- Eiskalt mit einem Strohhalm genießen.



Quelle: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de); UGB-Forum Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung 3/12; Knackpunkt Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen Juni 2012

Sommerliche Grüße

wünscht

Heike Kästner