

PRESSEINFORMATION

Wien, 10. Juni 2024



VKI: Snacks zur Fußball-EM – 46 Knabbereien im Nährwertvergleich

Hülsenfrucht-Snacks liegen vorne, Kartoffel-Chips und Gebäckstangen meist auf den hinteren Plätzen

Knabbereien wie Chips, Salzstangen und Nüsse sind für viele Fußballfans fixer Bestandteil eines gelungenen Fernsehabends. Im Vorfeld des Starts der Fußball-Europameisterschaft am 14. Juni hat der Verein für Konsumenteninformation (VKI) für 46 Snackprodukte des Handels die Nährwerte erhoben und anhand des Nutri-Scores miteinander verglichen. Untersucht wurden unter anderem Kartoffel-, Gemüse- und Tortilla-Chips, Popcorn, Nüsse, Salz- und Gebäckstangen sowie Erdnuss-Flips, darunter auch 9 zertifizierte Bioprodukte. Im Gesamtergebnis schnitten 8 Produkte mit einem Nutri-Score von „A“ ab, 1 Produkt wurde als „B“ eingeordnet, 8 weitere Snacks erreichten ein „C“, 16-mal wurde ein „D“ festgestellt und 13 Knabbereien konnten nur mit „E“ bewertet werden. Die Produktbewertungen im Detail gibt es ab sofort online auf www.konsument.at/EM-Snacks.

Der Nutri-Score, der für die Bewertung zugrunde gelegt und berechnet wurde, reicht von einem sattgrünen „A“ (höchste Nährwertqualität) bis hin zu einem tiefroten „E“ (niedrigste Nährwertqualität). Unter den 8 Produkten, die mit der besten Bewertung (Nutri-Score „A“) abschneiden konnten, waren 5 Snacks auf Basis von Hülsenfrüchten (wie Linsen, Erbsen und Kichererbsen) vertreten. Sie konnten mit einem niedrigeren Salzgehalt und einem hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt punkten.

„Doch Achtung, nicht alle Snacks auf Basis von Hülsenfrüchten sind automatisch empfehlenswert“, betont VKI-Ernährungswissenschaftlerin Teresa Bauer. „Gerade bei Knabbersnacks aus Hülsenfrüchten gibt es je nach Salzgehalt und Hülsenfrucht-Anteil eine große Bandbreite.“ Der Nutri-Score reicht hier von „A“ (z. B. Natural Crunchy Green Pea Balls Peanut, Share Bio Linsen Chips Meersalz), über „C“ (Kelly's Linsenchips, Vaya Bean Salt Snack) bis hin zu „D“ (Snack Fun Hummus Chips Sweet Chili, Kelly's Protein-Chips Sweet BBQ Style).

Erwartungsgemäß schneiden Kartoffel-Chips aufgrund ihres Salz- und Fettgehaltes weniger gut ab. Bis auf ein Produkt wurden diese mit dem Nutri-Score „D“ bewertet. Ernüchternd fiel auch die Bilanz zu den Gemüse-Chips aus. Diese fielen ebenfalls in die Kategorie „D“. „Gemüse-Chips enthalten meist viel Fett und Salz“, erklärt Teresa Bauer. „Dazu kommt der Zuckergehalt. Denn beim Frittieren verdunstet Wasser, wodurch sich der im Gemüse natürlich vorkommende Zucker konzentriert.“

Grissini und andere Gebäckstangen überraschen mit ihrem Ergebnis. Diese Snacks kommen je nach Zusammensetzung auf einen Nutri-Score von „C“ bis „E“. Besonders der Salzgehalt ist hier ein Thema, so enthalten etwa die Grissini Torinesi der Marke „Roberto“ fast doppelt so viel Salz wie reguläre Kartoffel-Chips.

„Knabbereien mit einem nicht so günstigen Nutri-Score sollten idealerweise nur in Maßen gegessen werden“, so Teresa Bauer abschließend. „Letztlich sind die Menge und Regelmäßigkeit entscheidend. Lieber seltener eine kleine Portion essen, dafür umso mehr mit Genuss und dann auch ohne schlechtes Gewissen.“

SERVICE: Weitere Informationen zum Thema gibt es ab sofort online auf www.konsument.at/EM-Snacks.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, Tel.: +43 664 231 44 81, E-Mail: presse@vki.at