



verbraucherzentrale

Berlin

BABYBREI IM MARKTCHECK

Vergleich von Inhaltsstoffen und Preisen von Getreidebreien für Säuglinge

BABYBREI IM MARKTCHECK

1. HINTERGRUND & ZIELSETZUNG	4
2. VORGEHENSWEISE	4
3. ERGEBNISSE DES MARKTCHECKS	4
Natürlich ohne Zuckerzusatz?	4
Zuckergehalt	5
Viele überflüssige Zutaten und Geschmacksrichtungen	6
Gutes Fett – schlechtes Fett	6
Alles Bio, alles teuer?	7
Dinkel, Weizen, Hafer – aber Vollkorn?	7
Reis	8
Vitamin B1	8
4. FAZIT	8
6. LITERATUR	11

1. HINTERGRUND & ZIELSETZUNG

Eine gesunde Ernährung für Säuglinge ist von enormer Wichtigkeit und bildet die Basis für die Gesundheit des Kindes. Die Ernährung beeinflusst die Entwicklung und das Wohlbefinden, weshalb Fachgesellschaften Ernährungsempfehlungen für die Beikost aussprechen [1, 2]. Für die Zubereitung von selbstgemachten Getreidebreien reichen drei bis vier Zutaten: Vollmilch oder Wasser, Vollkorngetreide, Obstpüree und Pflanzenöl. Industriell angefertigte Getreidemahlzeiten und -breie, die es in Gläschen oder zum Anrühren zu kaufen gibt, bieten eine

breite Auswahl an Geschmäckern an, setzen aber oftmals weitaus mehr Zutaten ein. Die Ernährung für das eigene Kind ist für Eltern von wichtiger Bedeutung. Eltern müssen sich darauf verlassen können, dass die angebotene Getreidekost für Säuglinge ein gesundes Aufwachsen des Babys unterstützt. Ziel des Marktchecks ist es, zu untersuchen, ob die getreidehaltigen Fertigprodukte und Pulver zum Anrühren die Kriterien für eine gesunde Ernährung für Säuglinge erfüllen.

2. VORGEHENSWEISE

Im Rahmen des Marktchecks wurden 120 Getreidemahlzeiten und -breie für Säuglinge (Kinder unter einem Jahr) überprüft. Für die Auswertung wurden die Breie in folgende Kategorien unterteilt:



Milch-Getreide-Breie

- Verzehrfertige Produkte (Gläschen, Becher)
- Pulver zum Anrühren (mit Wasser)



Getreide-Obst-Breie

- Verzehrfertige Produkte (Gläschen, Becher)
- Pulver zum Anrühren (mit Wasser oder Milch)

3. ERGEBNISSE DES MARKTCHECKS

NATÜRLICH OHNE ZUCKERZUSATZ?

Laut Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften soll bei der Beikost-Zubereitung auf Zucker verzichtet werden. Eine hohe Zuckeraufnahme führt auch bei Säuglingen zu einem Gewöhnungseffekt, sodass ein Bedürfnis nach immer süßeren Speisen aufkommt. Dadurch können ernährungsbedingte Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes oder Karies begünstigt werden

[3]. Die Zugabe von Zucker ist jedoch laut der EU Richtlinie für Beikost erlaubt [4]. In elf Fertigbreien wurden Zucker oder zuckerreiche Zutaten eingesetzt. Der Hinweis „ohne Zuckerzusatz“ ist auf diesen Produkten daher nicht zu finden. Alete setzt Zucker, Karamell, Blütenhonig und Traubensaftkonzentrat zu. *Babydream* versüßt den Brei mit Süß-



molkenpulver und *Milupa* verleiht dem Brei zusätzlich Süße mit Zucker und Milkschokolade. Bei den Milch-Getreide-Breien der Firma *Holle* findet sich Süßmolkenpulver in der Zutatenliste. Da dieses genauso wie Fruchtsaftkonzentrate nicht als zugesetzter Zucker gilt, dürfen diese Produkte auf der Vorderseite trotzdem mit dem Hinweis „Ohne Zuckerzusatz“ beworben werden. Dennoch haben diese Zutaten einen hohen Zuckergehalt.

Zutaten

Weizenvollkornmehl** 34%, **Magermilchpulver*** 16,5%, pflanzliche Öle* (Palmöl*, Sonnenblumenöl*, Rapsöl*), **Molkenerzeugnis*** (teilentmineralisiertes **Molkenpulver***) 11%, **Süßmolkenpulver*** 10%, Bananenfruchtpulver* 8,5%, Maltodextrin*, Calciumcarbonat, Vitamin A, Vitamin D, Thiamin (Vitamin B₁)

*aus biologischer Landwirtschaft

**Demeter (aus biodynamischer Landwirtschaft)
Glutenhaltig

ZUCKERGEHALT

Einer großen Mehrheit der Fertigbreie wurde zwar kein Zucker zugesetzt, aber sie enthalten „natürlichen“ Zucker. Dieser steckt in den Früchten (Fructose) oder der Milch (Laktose). Einen besonders hohen Zuckergehalt weisen Getreide-Obst-Breie mit geringem Getreideanteil und reichlich Fruchtanteil auf. Den höchsten Fruchtanteil der Breie des Marktchecks besitzen die verzehrfertigen Breie der Firma *erdbär*. Der Abendbrei Apfel-Blaubeere mit Hafer enthält 97,5% Früchte im Glas und nur 2,5% Getreide. Dieses 120-Gramm-Gläschen enthält knapp 4,5 Würfelzucker (3,7 Würfelzucker/100g).^{*} Problematisch ist es auch, wenn kein Vollkorngetreide für die Breie verwendet wurde, sondern Grieß, Zwieback oder Kekse aus geschältem Getreide die Getreidebasis lie-

fern. Diese Zutaten enthalten natürlicherweise weniger Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Der Fruchtanteil des Apfel-Banane mit Babykeks-Brei der Firma *Hipp* beläuft sich auf über 75%, der Keksanteil beträgt 6%. In diesem 190-Gramm-Gläschen sind knapp sieben Würfelzucker enthalten (10,9g/100g).^{*}

Unter den Milch-Getreide-Breien zum Anrühren schneiden Breie von *Bebivita* am Schlechtesten ab. Im Abendbrei Milchreis Apfel stecken nach der Zubereitung in einer 100g Portion Brei 9g Zucker. Die Geschmacksvarianten Kakao und Keks liegen mit 8,7g bzw. 8,6g Zucker knapp darunter. Dabei geht es auch anders: Der Blaubeer-Milchbrei von *dm Bio* kommt mit nur halb so viel Zucker (4,4g) aus. Zwei Ziegenmilchbreie von *Töpfer* enthalten nach Zubereitung nur 2,9g und 3g Zucker.



Abbildung 1: Vergleich der höchsten und niedrigsten Zuckergehalte nach Kategorie Milch-Getreide-Brei (zum Anrühren / verzehrfertig) und Getreide-Obst-Brei zum Anrühren / verzehrfertig)

^{*}1 Stück Würfelzucker entspricht 3g Zucker

6 | Ergebnisse des Marktchecks



VIELE ÜBERFLÜSSIGE ZUTATEN UND GESCHMACKSRICHTUNGEN

In Anbetracht der langen Zutatenlisten einiger Breie würde man nicht annehmen, dass es sich dabei um Lebensmittel für Säuglinge handelt. *Milupa* verkauft Stracciatella-Brei, und *Alete* und *Bebivita* bieten Getreidebreie mit Kakao für Säuglinge an. Durch den Marktcheck wurden neun verschiedene Keksbreie erfasst, die von *Alete*, *Bebivita*, *dm Bio*, *Hipp* und *Milupa* angeboten werden. Solche Produkte sind überflüssig und von den Fachgesellschaften für eine gesunde Ernährung nicht empfohlen.

Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel und Emulgatoren sowie Aromen und aromagebende Zutaten wie Vanillin werden von *Alete* und *Milupa* eingesetzt. Ernährungsexpert*innen raten jedoch davon ab, Aromen und Gewürze zu verwenden. Aromastoffe fördern weder die Geschmacksentwicklung, noch tragen sie zur Akzeptanz der Produkte bei [5]. Vielmehr besteht die Möglichkeit, dass sich Säuglinge vorzeitig an den intensiven Geschmack industriell verarbeiteter Produkte gewöhnen. Lange Zutatenlisten bei Getreidebreien sprechen eher gegen den Kauf des Produkts. Hierbei kommt es natürlich nicht ausschließlich auf die Anzahl der Zutaten an, sondern auch auf deren Qualität. Einige Anbieter wie z.B. *Alnatura*, *erdbär* und *Töpfer* zeigen, dass es auch anders geht.

GUTES FETT – SCHLECHTES FETT

Stellen Eltern den Getreide-Obst-Brei selbst her, ist es empfehlenswert, Pflanzenöl zuzugeben. Das Netzwerk Gesund ins Leben empfiehlt, Rapsöl für die Beikost zu verwenden, da dieses durch einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren eine gute Fettsäurezusammensetzung aufweist – das gilt für Rapsöl unabhängig von der Verarbeitungsform [6,7].

Der Marktcheck hat gezeigt, dass nur ein einziger Getreide-Obst-Brei (verzehrfertiges Produkt) der Stichprobe Rapsöl enthält: Vollkorn in Apfel-Banane von *Bebivita*. Andere Getreide-Obst-Breie enthalten keinen Zusatz von Rapsöl. Bei drei verzehrfertigen Produkten wird – als Zutat von Zwieback – Palmöl verwendet (Zwieback-Breie von *Babylove*, *Bebivita* und *Hipp*). In keinem der erfassten Getreide-Obst Breie zum Anrühren wurde Öl zugesetzt. Die Zubereitung auf der Verpackung empfiehlt jedoch die Verwendung von Kuhmilch, wodurch dem Brei zusätzlich Fette zugesetzt werden, die jedoch nicht mit den positiven Fettsäuren von Rapsöl mithalten können.

In der Mehrheit der Milch-Getreide-Breie ist Rapsöl enthalten. Jedoch enthält ein Großteil der Produkte eine Mischung aus Rapsöl und Sonnenblumenöl. In einigen Fällen wird auch Palmöl oder Kokosöl beigemischt. Diese Öle besitzen eine weitaus weniger gute Fettsäurezusammensetzung als Rapsöl, da ihr Anteil an ungesättigten Fettsäuren geringer ist [8]. Palmöl besitzt nicht nur weniger wertvolle ungesättigte Fettsäuren als Rapsöl, auch steht die Palmölproduktion aufgrund ihrer negativen Umweltauswirkungen stark in der Kritik. Der hohe Einsatz von Palmöl in vielen verarbeiteten Lebensmit-

Verwendung von Ölen



Versch. Mischungen aus Raps-, Sonnenblumen-, Palm- & Kokosöl	Ausschließlich Rapsöl	Ausschließlich Palmöl	Ausschließlich Sonnenblumenöl
--	--------------------------	--------------------------	----------------------------------

Abbildung 2: Verwendung von Ölen in allen Breisorten

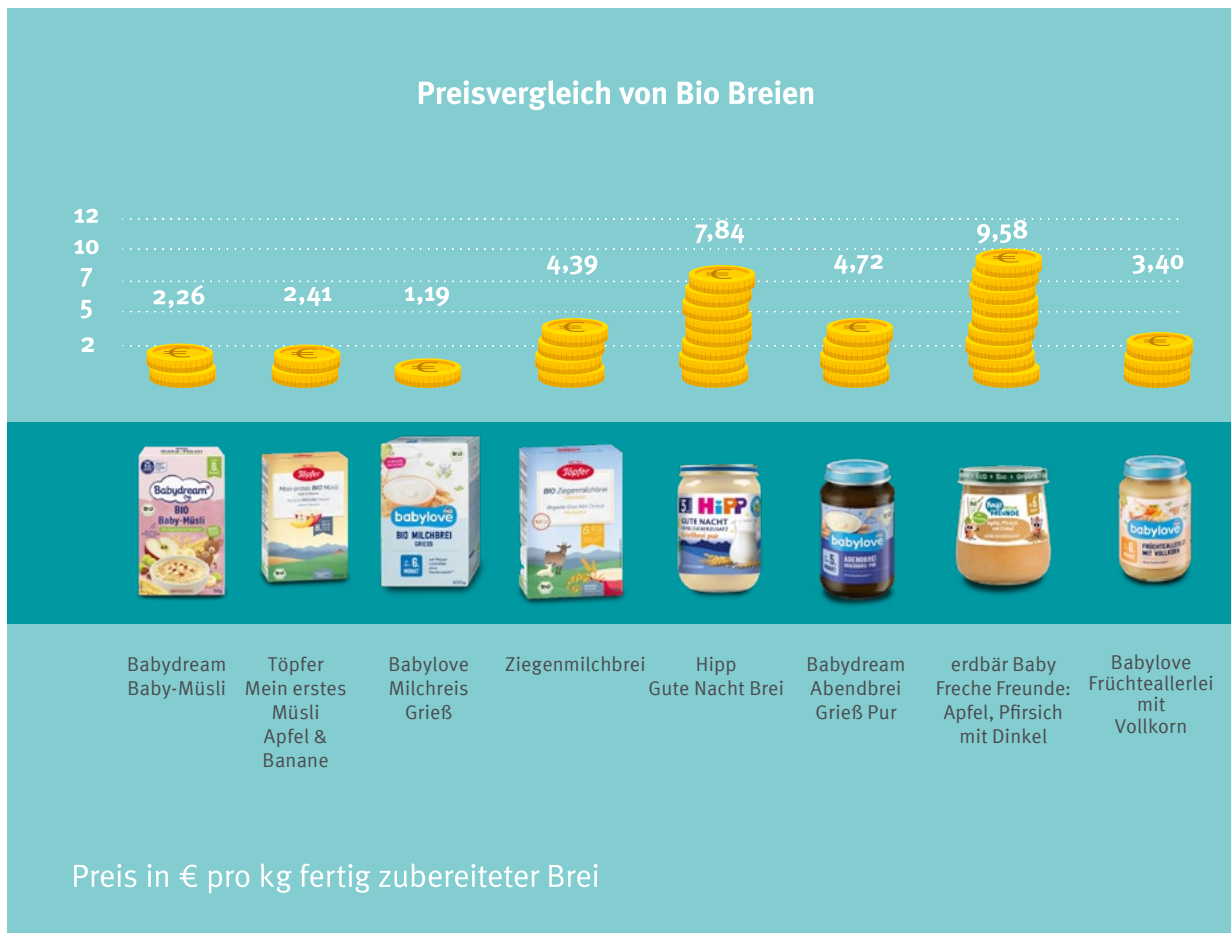


Abbildung 3: Vergleich der günstigsten und teuersten Breie des Marktchecks

teln und in der Kosmetik hat zur Folge, dass Regenwald gerodet wird, dort lebende Tierarten bedroht werden und dadurch die Biodiversität gefährdet wird [9]. Die Verwendung von Palmöl in der Beikost hat also weder einen gesundheitlichen noch einen ökologischen Nutzen.

ALLES BIO, ALLES TEUER?

Der Marktcheck zeigt, dass das Angebot an Bio-Getreidebreien groß ist. 100 der 120 Produkte sind Bio-Breie. Lediglich *Bevita*, *Alete* und *Milupa* bieten auch konventionelle Breie an. Verbraucher*innen müssen für Bio-Breie nicht tiefer in die Tasche greifen. Bio-Breie der Eigenmarken *Babydream* und *Babylove* sind die preiswertesten Produkte des Marktchecks. Bio-Breie von Herstellermarken kosten oftmals doppelt so viel. Konventionelle Breie von Markenherstellern sind jedoch nicht zwangsläufig preiswerter als die Bio-Breie der

Eigenmarken. So bietet *Milupa* einen konventionellen Getreide-Milch-Brei für 10,63 €/kg Pulver an. Von der Eigenmarke *Babylove* gibt es jedoch bereits Breie in Bioqualität ab 4,75 €/kg Pulver.

DINKEL, WEIZEN, HAFER – ABER VOLLKORN?

Durch die Verwendung von Vollkorngetreide enthält die Beikost wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen, B-Vitamine sowie Ballaststoffe. Ein Brei, der reich an Ballaststoffen ist, trägt zu einem guten Sättigungseffekt und einer guten Verdauung bei [10]. Der Marktcheck zeigt, dass ungefähr ein Drittel der Produkte (41 von 120) kein Vollkorngetreide enthalten. Grießbreie und Breivarianten mit Keks und Zwieback enthalten oftmals keinen Vollkornanteil. Um sicherzugehen, dass ein Brei wertvolles Vollkorngetreide enthält, muss die Zutatenliste überprüft werden. Ein „3-Korn-Brei“



Abbildung 4:
Verwendung von Vollkorn in allen Breisorten

oder „Mehrkorn-Brei“ besteht nicht zwangsläufig ausschließlich aus Vollkorngetreide. Der höchste Anteil an Breien, die ausschließlich Vollkorngetreide verwenden, wurde bei den Obst-Getreide-Breien zum Selbstanrühren festgestellt.

REIS

Der Marktcheck zeigt, dass ca. ein Drittel der Breie (42 von 120) in unterschiedlichen Mengenanteilen Reis enthalten. Oftmals wird Reis als Stärkezusatz oder in Form von Mehl in geringen Mengen zugesetzt (<10%). Ver-

einzelnt gibt es auch Breie, die einen höheren Reisanteil enthalten, wie der Abendbrei Milchreis Apfel von *Bebivita* (33%) oder der Milchbrei Stracciatella von *Milupa* (43%). *Öko-Test* hat 2022 Getreidebreie und Reiswaffeln u. a. auf die Arsenbelastung überprüft [11]. Bei vielen Reiswaffeln war der Arsengehalt erhöht und bei den Getreidebreien fielen die Reisbreie aufgrund des Arsengehaltes negativ auf. Wegen einer möglichen Arsenbelastung sollten reishaltige Breie daher nicht täglich auf dem Speiseplan stehen.

VITAMIN B1

Getreidebeikost muss laut der europäischen Richtlinie für Beikost einen Thiamingehalt (Vitamin B1) von mindestens 100 µg/100 kcal aufweisen [4]. Da dieser Wert selbst bei Vollkorngetreidebreien nicht erreicht wird, müssen Hersteller Vitamin B1 bei Getreidebreien hinzufügen. Der Marktcheck zeigt, dass allen Breien zum Anrühren Vitamin B1 zugesetzt wurde.

Unter den verzehrfertigen Produkten fallen deutliche Lücken beim Thiamin-Zusatz auf. Bei den Getreide-Obst-Breien handelt es sich laut Produktbezeichnungen nicht um einen Getreidebrei, sondern um eine Früchtezubereitung oder um einen Früchtebrei. In allen 48 Produkten der Stichprobe wurde kein Thiamin zugesetzt. Bei den Milch-Getreide-Breien fehlt der Zusatz bei zwei Produkten: Grießbrei Vanille von *Alete* und Abendbrei Banane, Apfel mit Grieß von *erdbär*. Um sicherzugehen, dass es sich um einen mit Thiamin angereicherten Brei handelt, müssen Verbraucher*innen ins Kleingedruckte schauen.

4. FAZIT

Beim Kauf von Beikost für Säuglinge ist ein prüfender Blick auf die Zutatenliste empfehlenswert. Der Marktcheck zeigt, dass viele Breie weitaus mehr Zutaten enthalten – etwa süßende Zutaten und Aromen – als für Säuglinge empfohlen sind. Von Herstellerseite aus ist es nicht verboten, Zutaten wie Zucker, helles, geschältes Getreide oder Palmöl in den Breien zu verwenden. Für eine gesunde Entwicklung des Säuglings sind diese Zutaten jedoch nicht hilfreich.

Die Europäische Richtlinie über Beikost bei Säuglingen regelt, welche Zutaten in welchen Mengenverhältnissen eine Beikost enthalten darf [4]. Der Zusatz etwa von Zucker ist laut der Richtlinie jedoch nicht verboten. Außerdem gibt es zum Beispiel nur eine Empfehlung für die Verwendung von Getreide allgemein, nicht jedoch explizit für Vollkorngetreide. Innerhalb der vorgeschriebenen Höchstgrenzen ist es Herstellern laut Richtlinie auch erlaubt, Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe zuzusetzen. In der Richtlinie ist lediglich festgelegt,

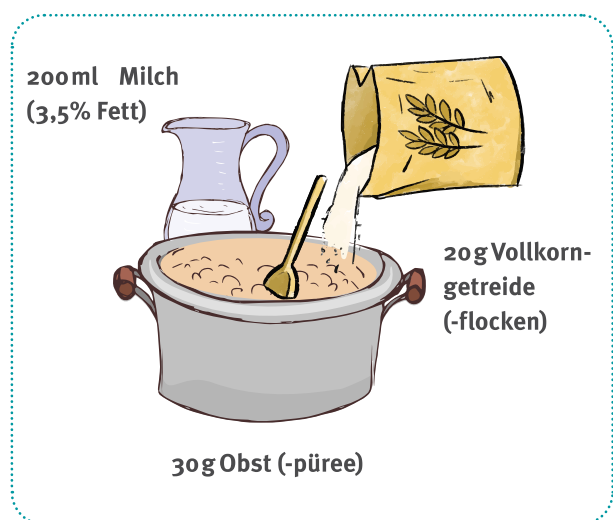
dass „kein Stoff in einer die Gesundheit von Säuglingen und Kleinkindern gefährdenden Menge enthalten sein [darf]“ (2006/125/EG, Art. 7 (1)). Viele Hersteller sparen daher nicht an süßenden Zutaten, günstigen Ölen und Aromen.

Breisorten wie Keksbrei, Stracciatella-Brei oder Breie mit Vanillegeschmack dürfen demnach auf dem Markt beworben und verkauft werden. Viele Eltern möchten mit dem Kauf von besonderen Breien ihren Kindern etwas Gutes tun und kaufen süße Breie, die für sie selbst besonders schmackhaft klingen. Aus Sicht der Verbraucherzentrale Berlin sollten diese jedoch – wenn überhaupt – nur die Ausnahme sein und Säuglingen nicht regelmäßig angeboten werden. Geschmacksvielfalt erfahren Säuglinge auch durch verschiedene Früchte, Gemüse und Getreide. Bei Keksbreien oder anderen süßen Breien besteht die Gefahr, dass sich die Babys an den süßen Geschmack der Breie gewöhnen und die Süßschwelle im Laufe des Wachstums immer höher wird.

Das hat zur Folge, dass Kinder nach immer süßeren Lebensmitteln verlangen [12].

Einige Breie auf dem Markt erfüllen die Empfehlungen von Fachgesellschaften und verzichten auf unnötig viele Zutaten. Das Netzwerk Gesund ins Leben gibt auf ihrer Website einen anschaulichen Überblick darüber, auf welche Hauptzutaten und Hinweise auf der Verpackung besonders geachtet werden sollte [13]. Ein Brei, der die Ernährungsempfehlungen für Säuglinge erfüllt, muss nicht zwangsläufig teuer sein. Bereits aus drei Zutaten lassen sich ernährungsphysiologisch wertvolle Breie einfach und schnell zubereiten (siehe Abbildung 5). Grundsätzlich werden für eine gesunde Säuglingsernährung keine speziellen Säuglingsprodukte benötigt. Aus Sicht der Verbraucherzentrale Berlin sollten für die Zubereitung von Getreidebreien Lebensmittel in Bioqualität verwendet werden, da diese weniger bzw. keine Rückstände von Pflanzenschutzmitteln aufweisen.

Rezept für den Milch-Getreide-Brei



Rezept für den Getreide-Obst-Brei

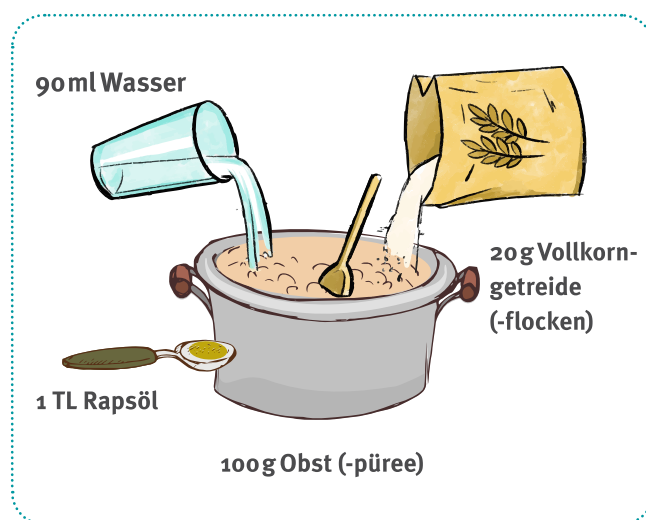


Abbildung 5: Rezeptvorschlag für Breie zum selber zubereiten

Milch-Getreide-Brei

Fertigprodukt		Selbst zubereitet
Eigenmarke (Bio)	Markenprodukt (Bio)	
Blaubeer Milchbrei zum Anrühren mit Wasser (dmBio)	Milchbrei Grieß Banane zum Anrühren mit Wasser (Hipp)	200 ml Vollmilch (dmBio): 0,23 € 20 g Haferflocken (dmBio): 0,03 € 30 g Obstpüree (dmBio): 0,15 €

Preis pro kg Brei (fertig zubereitet)

Abbildung 6: Preisvergleich von Fertigprodukten und selbst zubereiteten Milch-Getreide-Breien

Abbildung 6 veranschaulicht den Preisunterschied zwischen industriell zubereiteten und selbsthergestellten Breien. Dieser zeigt eindeutig, dass der selbst zubereitete Brei im Preis besser abschneidet als die Fertigprodukte, die im Handel erworben werden können.

Um einen Säugling gesund zu ernähren ist es nicht nötig, teure Fertigprodukte zu kaufen. Mit wenigen Zutaten lassen sich ganz unkompliziert gesundheitsförderliche und leckere Breie in Bioqualität zubereiten – frei von potentiell problematischen Inhaltsstoffen wie zugesetztem Zucker oder Aromen.

WORAUF IST BEIM KAUF VON FERTIGBREIEN ODER PULVERN ZUM ANRÜHREN ZU ACHTEN:

- die Zutatenliste sollte möglichst kurz und alle Zutaten verständlich sein
- die Angabe „ohne Zuckerzusatz“ sollte vorhanden sein
- neben der Angabe sollten auch keine versteckten „natürlichen“ Zucker verwendet werden, etwa Apfelsaftkonzentrat, Traubensaftkonzentrat, Maltodextrin, Süßmolkenpulver etc.
- statt Auszugsmehlen sollte ausschließlich Vollkorngetreide enthalten sein (siehe Zutatenliste)
- statt Sonnenblumenöl, Kokosöl oder Palmöl sollte hochwertiges Rapsöl enthalten sein
- Reis (z. B. in Form von Reismehl, Reisstärke) sollte möglichst nicht enthalten sein
- Aromen sollten nicht enthalten sein
- Salz sollte nicht enthalten sein

6. LITERATUR

- [1] Gesund ins Leben (2017) Handlungsempfehlungen: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/handlungsempfehlungen/> (04.08.2023).
- [2] In Form (2023) Ernährung von Säuglingen von 7-9 Monaten: <https://www.fitkid-aktion.de/fachinformationen/kinderernaehrung/saeuglinge/ernaehrung-von-saeuglingen-von-7-9-monate> (04.08.2023).
- [3] Gesund ins Leben (2017) Getränke: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/bestens-unterstuetzt-durchs-1-lebensjahr/handlungsempfehlungen/beikost/getraenke-ergaenzende-fluessigkeitszufuhr/> (10.08.2023).
- [4] EUR Lex (2006) Richtlinie 2006/125/EG der Kommission vom 5. Dezember 2006 über Getreidebeikost und andere Beikost für Säuglinge und Kleinkinder: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=celex%3A32006L0125> (04.08.2023).
- [5] Bundesinstitut für Risikobewertung (2020) Aromastoffe in Säuglingsnahrung: <https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/aromastoffe-in-saeuglingsnahrung.42803907.pdf>.
- [6] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (oJ): Öle und Fett: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/oele-und-fette/> (10.08.2023).
- [7] Gesund ins Leben (2022): Ernährungsweise: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/handlungsempfehlungen/ernaehrung/ernaehrungsweise/> (10.08.2023).
- [8] Bundeszentrum für Ernährung (2022) Speisefette und -öle <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/speisefette-und-oele/> (10.08.2023).
- [9] Bundeszentrum für Ernährung (2019) Palmöl: Wahre Kosten und alternativen zu Palmöl <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/palmoel/> (04.08.2023).
- [10] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2021): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen, Bonn.
- [11] Öko Test: Ehrliches Essen, 08/2022; S.78–86.
- [12] Bundeszentrum für Ernährung (2022) Zucker bewusst genießen: <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/zucker-bewusst-geniessen/> (04.08.2023).
- [13] Gesund ins Leben (2019) Reif für die Beikost: <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/das-1-lebensjahr/reif-fuer-die-beikost/> (15.08.2023).

IMPRESSUM

Herausgeber

Verbraucherzentrale Berlin e. V.
Ordensmeisterstr. 15 – 16
12099 Berlin
Tel.: 030 214 85-0
Fax: 030 211 72 01

E-Mail: mail@verbraucherzentrale-berlin.de
Web: www.verbraucherzentrale-berlin.de

Für den Inhalt verantwortlich: Dörte Elß,
Vorstand der Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Text: Sabrina Schulz, Dr. Britta Schautz, Judith Schryro, Marlen Mikuschka

Fotos: Mila Supinskaya / stock.adobe.com (Cover)

Illustration: freepik

Gestaltung: Susanne Petzold

Stand: November 2023

Bei der Untersuchung handelt es sich um eine Marktstichprobe, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Berlin