

Frankfurt, 2. Februar 2016



ÖKO-TEST Energieriegel

Fett statt fit

ÖKO-TEST hat in der aktuellen Februar-Ausgabe 19 Energieriegel unter die Lupe genommen. Die meisten fallen im Test durch. Denn in manchen Produkten steckt so viel Fett wie in einem Mars oder einem Snickers. Dazu kommen noch Aromen, unnötige Vitamin- und/oder Mineralstoffzusätze, der Schadstoff Chlorat, Pestizide und gentechnisch verändertes Soja.

Sportlerriegel sollen für einen schnellen Energienachschub sorgen. Doch abgesehen davon, dass Freizeitsportler ihr Energiedepot über die normale Ernährung ausreichend füllen, sind die meisten Produkte auch für Leistungssportler nicht zu empfehlen. Das hat verschiedene Gründe: So ist die Nährstoffzusammensetzung teilweise schlecht. Fast alle Riegel enthalten etwa zu wenig Energie aus Kohlenhydraten. Dagegen meinen es manche Hersteller mit dem Fett etwas zu gut. Bei einem Produkt stammen satte 41 Prozent der Kalorien aus Fett. Doch ein Zuviel davon kann die Leistungsfähigkeit von Sportlern beeinträchtigen.

ÖKO-TEST kritisiert zudem, dass in fast allen Riegeln Aromen stecken. Völlig unnötig sind auch die teils zugesetzten Vitamine und/oder Mineralstoffe – denn diese haben keinerlei nachgewiesenen Nutzen für Sportler. Darüber hinaus wies das Labor in vielen Energieriegeln Spuren von insgesamt bis zu zehn verschiedenen Pestiziden und in drei Produkten Spuren von gentechnisch veränderten Organismen nach. In einer Marke steckte so viel Chlorat, dass ein einziger Riegel schon ausreicht, um mehr als die Hälfte der von der Europäischen Lebensmittelbehörde (EFSA) festgelegten täglichen tolerierbaren Aufnahmemenge zu sich zu nehmen. Im menschlichen Organismus kann der Stoff die roten Blutkörperchen schädigen und die Jodaufnahme in die Schilddrüse hemmen.



Zu viel Fett in einem Energieriegel kann die Leistungsfähigkeit von Sportlern beeinträchtigen.

Kostenloses Bildmaterial zum Download:
<http://presse.oekotest.de>

Das **ÖKO-TEST-Magazin Februar 2016** gibt es seit dem 29. Januar 2016 im Zeitschriftenhandel.