

ÖKO+TEST

RATGEBER

1

Wegen der möglichen Arsenbelastungen Säuglingen und Kleinkindern nicht jeden Tag Reisbrei oder Reiswaffeln geben.

2

Zum Kennenlernen schrittweise zunächst mit einem Löffelchen Brei aus einer Getreideart starten.

3

Kindern im Beikostalter nicht mehr als 200 Milliliter Kuhmilch – inklusive der im Milchgetreidebrei – füttern. Kuhmilch enthält viel Eiweiß. Das belastet die Nieren der Babys.



Ehrliches Essen

Die meisten der Getreidebreie im Test sind empfehlenswert. In einigen allerdings stecken Schimmelpilzgifte oder Mineralölbestandteile, in anderen anorganisches Arsen. Eines der Produkte von Holle fällt durch.

TEST UND TEXT: MEIKE RIX



Eigentlich sind die Getreidebreie, die wir für diesen Test ausgewählt haben, eine gute Sache. Denn sie kommen ohne überflüssige süßende Zusätze aus – was in vielen anderen Produkten für Babys und Kleinkinder leider nicht der Fall ist (siehe Seite 84). Die Breie im Test hingegen rührt man mit heißem Wasser oder mit Milch an, gibt etwas zerdrücktes oder püriertes Obst dazu – fertig. Lecker. Aber auch frei von Arsen, Mineralölbestandteilen und Spritzgiften?

Wir haben 21 Breie untersuchen lassen und können davon mehr als zwei Drittel empfehlen: elf mit Gesamturteil „sehr gut“, vier mit „gut“. Allerdings führen in etlichen Breien Verunreinigungen mit Mineralölbestandteilen und Schimmelpilzgiften zum Notenabzug. Die beiden Reisbreie im Test enthielten krebserregendes Arsen.

Risikofaktor Reis

So hat das beauftragte Labor im *Hipp Bio Getreidebrei Reis 100%* und dem *Holle Bio Vollkorngetreidebrei Reis* anorganisches Arsen nachgewiesen. Arsen kommt natürlicherweise im Boden vor, die Reispflanze nimmt besonders viel davon auf und reichert es an. Im Holle-Produkt liegt der gefundene Gehalt oberhalb des gesetzlichen Grenzwerts für Reis, aus dem Lebensmittel für Säuglinge und Kleinkinder hergestellt werden. Das bewerten wir streng, auch wenn es noch keinen Grenzwert für den fertigen Babybrei gibt. Notwendig wäre er. Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat genau das bereits im Jahr 2014 zum besseren Schutz der Kinder gefordert. So oder so bleibt Arsen ein Problem: Laut den BfR-Experten könnten Säuglinge und Kleinkinder auch bei der →

Foto: Vera Livchak/getty images Illustration: svtdesign/Shutterstock

Einhaltung des Grenzwerts – im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht betrachtet – hohen Belastungen mit dem krebserregenden Stoff ausgesetzt sein.

Laut BfR sollten Eltern durch einen Verzehrhinweis darüber informiert werden, dass sie ihren Kindern Lebensmittel aus Reis nur in Maßen geben sollten. Auf keinem der beiden Reisbreie im Test findet sich ein solcher Hinweis.

Glutenfreie Breie

Manche Eltern bevorzugen Reisbrei, weil Reis kein Gluten enthält. Im Test sind aber noch weitere Breie als glutenfrei ausgelobt (in der Tabelle: „glutenfrei“). Es gibt Säuglinge, die mit Beginn der Getreidebeikost eine Zöliakie entwickeln. Dann ist es wichtig, glutenfrei zu füttern und auch auf eine Kennzeichnung zu achten. Hafer zum Beispiel ist nur dann glutenfrei, wenn der Hersteller solchen verwendet, der sicher getrennt von Weizen, Dinkel und Gerste verarbeitet wurde. Gesunden Kindern vorbeugend glutenfreie Beikost zu geben, bietet nach derzeitigem Kenntnisstand keine Vorteile. Das Expertennetzwerk Gesund

„Auch die Preise für Babynahrung sind gestiegen. Als günstige und kaum mühseligere Alternative zum Instantbrei kann man feine Bio-Haferflocken aufkochen.“



Meike Rix
ÖKO-TEST-Redakteurin

WISSEN

Kleine Breikunde



Vielseitig

Ab dem Alter von vier bis sechs Monaten, beginnen Babys zusätzlich zur Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung weiteres Essen kennenzulernen. Das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) hat einen „Beikostfahrplan“ entwickelt, mit dem die Kleinen unkompliziert alle jetzt wichtigen Nährstoffe bekommen. Danach kann man erst Gemüsebrei mit Fleisch oder Fisch, dann je einen Monat später als zweite Mahlzeit des Tages einen Getreide-Milch-Brei und schließlich den Getreide-Obst-Brei einführen. Vegetarisch oder fleischarm ernährte Kinder bekommen auch den Gemüsebrei mit Getreide, das in Kombination mit Vitamin C ein guter Lieferant für Eisen ist.

Einfach

Für den Getreide-Milch-Brei den Brei nach Packungsanleitung mit Kuhmilch oder Anfangsmilch anrühren, dann etwa gleich viel zerdrücktes Obst wie Getreide oder etwas Saft hinzugeben. Den Getreide-Obst-Brei nur mit heißem Wasser zubereiten: 90 ml Wasser, 20 g trockene Getreide- oder Instantflocken, 100 g Obst plus ein Teelöffel raffiniertes Rapsöl. Aus diesem Vitamin-C-reichen Brei ohne Milch kann der Körper das Eisen aus Hafer, Hirse und Co. gut aufnehmen.

ins Leben empfiehlt lediglich, Gluten in der Beikost zunächst in kleinen Mengen einzuführen: nur eine Nudel, einen Löffel Getreidebrei geben und dann schrittweise steigern.


Mit Mineralölbestandteilen

Sechsmal monieren wir Verunreinigungen mit gesättigten Mineralölkohlenwasserstoffen (MOSH). Fünfmal waren die Gehalte nach ÖKO-TEST-Bewertung nur „leicht erhöht“. Anders beim *Löwenzahn Organics Bio Baby Porridge Hafer Pur*. Dieser schneidet wegen unserer Meinung nach „erhöhter“ Gehalte insgesamt nur „befriedigend“ ab. MOSH sammeln sich im menschlichen Körper an – mit welchen gesundheitlichen Folgen, ist noch völlig unklar. Aus Gründen des vorbeugenden Verbraucherschutzes gilt für uns: je weniger, desto besser. Eine mögliche Quelle für Verunreinigungen mit Mineralölbestandteilen sind technische Öle an Produktionsanlagen.

Schimmelpilzgifte

Stoffwechselprodukte von Schimmelpilzen stellen in Getreide das größte gesundheitliche Risiko dar. Wir ließen die Breie deshalb auf ein großes Spektrum an Substanzen analysieren. Gefunden hat das Labor ausschließlich sogenannte T-2- und HT-2-Toxine. Diese stammen von Pilzen, die das Getreide schon auf dem Feld befallen. Sie sind zellgiftig und können das Immunsystem schwächen. Im *Dm Bio Hafer Getreidebrei*, den *Kölln Bio Original Schmelzflocken* und dem *Töpfer Bio Getreidebrei Hafervollkorn* waren die Gehalte aus unserer Sicht „erhöht“.

Das Beste zum Schluss

Pestizide fand das Labor nur zweimal in geringen Spuren, weitere Schwermetalle und umstrittene Zusatzstoffe waren auch kein Thema. 



ÖKO-TEST

Wir haben getestet



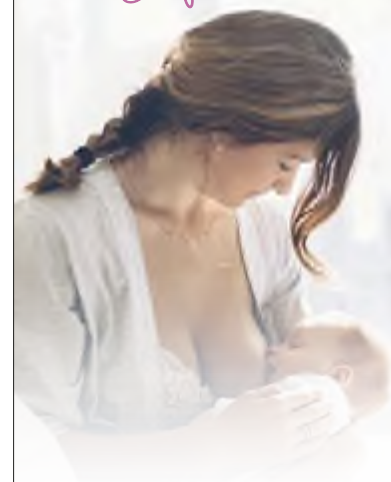
So haben wir getestet

In Drogerien, Discountern, Supermärkten und im Bio-Handel haben wir 21 Bio-Getreidebreie zum Anrühren für Babys ab vier oder fünf Monaten eingekauft. Darunter reine Haferbreie und Mehrkornbreie. Entsprechend der vielfältigen Auswahl landeten außerdem zwei Reisbreie und ein Hirsebrei in unserem Einkaufskorb. Auch ein Haferporridge zum Aufkochen ist mit dabei. Wir haben nur Varianten ohne Milchpulver und geschmacksgebende Zusätze wie Zucker, Keks und Obst berücksichtigt. Bei den Produkten im Test handelt es sich um Basisprodukte. Sie lassen sich mit Milch oder Wasser zubereiten. Wir wollten wissen: Wie gut gelingt es den Herstellern, Verunreinigungen mit Mineralöl und Belastungen mit Schimmelpilzgiften zu vermeiden? Sind die Breie frei von Pestiziden? Wir ließen die Breie auf Schwermetalle testen. Ein spezialisiertes Labor analysierte auf das besonders problematische anorganische Arsen. Wir prüften außerdem die Zutatenlisten auf umstrittene Zusatzstoffe und achteten darauf, ob wichtige Hinweise auf der Verpackung vorhanden sind – zum Beispiel, dass man Babybrei nicht in der Mikrowelle erhitzen sollte. Alle Produkte enthalten einen Zusatz von Vitamin B1 (Thiamin). Dieser ist nötig, um den für Getreidebeikost vorgeschriebenen Mindestgehalt einzuhalten.

TEST GETREIDEBREIE



Bio-Getreidebreie	Alnatura 4-Korn Getreidebrei	Alnatura Hafer Getreidebrei, Demeter	Babydream Bio Getreidebrei Dinkel
Anbieter	Alnatura	Alnatura	Rossmann
Preis pro 250 Gramm	1,99 Euro	1,99 Euro	1,39 Euro
Altersempfehlung	ab 5. Monat	ab 5. Monat	ab 5. Monat
Zutaten	45 % Maismehl, 20 % Hirse-, 20 % Reis-, 15 % Buchweizen-vollkornmehl, Vitamin B1, glutenfrei	Hafervollkornmehl, Vitamin B1	Dinkelweizenvollkornmehl, Vitamin B1
Anbauland laut Anbieter	europäische Länder	Deutschland	keine Angabe
Pestizide	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein
Schimmelpilzgifte	nein	Spuren	nein
Weitere bedenkliche Inhaltsstoffe	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			4)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Brust-Gelaufagen



- Zur Abdeckung und zum Schutz von wunden Brustwarzen
- Abrundungen zum einfacheren Entfernen
- Optimale Anpassung an die Brustwarze dank integrierter Einkerbungen
- Idealer Halt dank welliger Form
- Diskrete Passform
- Kühl und angenehm auf der Haut über einen längeren Zeitraum
- Paarweise hygienisch verpackt

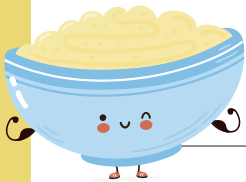
Mehr Informationen unter www.elanee.de





Bio-Getreidebreie

	Babydream Bio Getreidebrei Dreikorn	Babylove Bio Getreidebrei 3-Korn	Dm Bio 7-Korn Getreidebrei	Hipp Bio Getreidebrei Hafer 100%	Köln Bio 5-Korn Schmelzflocken
Anbieter	Rossmann	Dm	Dm	Hipp	Köln
Preis pro 250 Gramm	1,39 Euro	1,16 Euro	1,55 Euro	2,44 Euro	1,94 Euro
Altersempfehlung	ab 6. Monat	ab 6. Monat	ab 6. Monat	ab 5. Monat	ab 6. Monat
Zutaten	Hafervollkornmehl, Dinkelweizen-, Gerstenvollkornmehl, Vitamin B1	50 % Hafer-, 25 % Gersten-, 25 % Dinkelweizenvollkornmehl, Vitamin B1	96,7 % Vollkorngetreide (25 % Hafer; 25 % Roggen, 25 % Weizen, 20 % Gerste, 1,7 % Dinkelweizen), 1,6 % Maismehl, 1,6 % Reismehl, Vitamin B1	Hafervollkornmehl, Vitamin B1, glutenfrei	60 % Vollkornhafer, Vollkornweizen-, -roggen-, -gerste-, -dinkelweizen, Vitamin B1
Anbauland laut Anbieter	keine Angabe	Deutschland	Deutschland, Österreich u.a.	Deutschland	Deutschland
Pestizide	nein	nein	nein	nein	nein
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein	nein	Spuren
Schimmelpilzgifte	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren	Spuren
Weitere bedenkliche Inhaltsstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	ja
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	4)		6)		1)
Gesamturteil	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut



Bio-Getreidebreie

	Dm Bio Hafer Getreidebrei	Hipp Bio Getreidebrei Reis 100%	Köln Bio Original Schmelzflocken	Löwenzahn Organics Bio Baby Porridge Hafer Pur, Demeter	Töpfer Bio Getreidebrei Hafervollkorn
Anbieter	Dm	Hipp	Köln	Löwenzahn Organics	Töpfer
Preis pro 250 Gramm	1,55 Euro	2,31 Euro	1,85 Euro	6,58 Euro	2,79 Euro
Altersempfehlung	ab 5. Monat	ab 5. Monat	ab 5. Monat	ab 5. Monat	ab 6. Monat
Zutaten	Hafervollkornmehl, Vitamin B1	Reismehl, Vitamin B1, glutenfrei	Vollkornhafer, Vitamin B1	Hafervollkornmehl, Vitamin B1, glutenfrei	Hafervollkornmehl, Vitamin B1
Anbauland laut Anbieter	Deutschland	Frankreich, Ungarn	Deutschland	Dänemark, Deutschland	Deutschland
Pestizide	nein	nein	1 Pestizid in Spuren	1 Pestizid in Spuren	nein
Mineralölbestandteile	nein	nein	nein	erhöht	leicht erhöht
Schimmelpilzgifte	T-2/HT-2 erhöht	Spuren	T-2/HT-2 erhöht	Spuren	T-2/HT-2 erhöht
Weitere bedenkliche Inhaltsstoffe	nein	anorganisches Arsen erhöht	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend
Weitere Mängel	nein	nein	ja	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			1)	2)	
Gesamturteil	befriedigend	befriedigend	befriedigend	befriedigend	ausreichend



Lebenswert Bio Hirse Vollkornbrei

Holle
2,10 Euro
ab 5. Monat
Hirsevollkornmehl, Vitamin B1, glutenfrei
Österreich, Polen
nein
nein
nein
nein
sehr gut
nein
sehr gut
sehr gut



Mami Bio Getreidebrei Hafer

Aldi Süd (Gittis Naturprodukte)
1,19 Euro
ab 6. Monat
Hafervollkornmehl, Vitamin B1
Deutschland
nein
nein
Spuren
nein
sehr gut
nein
sehr gut
sehr gut



Milupa Bio 7 Korn Getreidebrei

Milupa
3,18 Euro
ab 6. Monat
88 % Weizenvollkornschrot, 2,9 % Hafervollkornmehl, 1,8 % Gerstenvollkornschrot, je 1,8 % Roggen-, Dinkelvollkornweizenmehl, Maisgries, Reismehl, Vitamin B1
Spanien, Portugal
nein
Spuren
nein
nein
sehr gut
ja
gut
1)
sehr gut



Babylove Bio Getreidebrei Hafer

Dm
1,56 Euro
ab 6. Monat
80 % Hafervollkornmehl, 20 % Hafermehl, Vitamin B1
Litauen, Spanien, Deutschland
nein
leicht erhöht
Spuren
nein
gut
nein
sehr gut
7)
gut



Holle Bio-Vollkorngetreidebrei Hafer, Demeter

Holle
2,69 Euro
ab 5. Monat
Hafervollkornmehl, Vitamin B1
Tschechien
nein
leicht erhöht
nein
nein
gut
nein
sehr gut
gut



Lebenswert Bio Hafer Vollkornbrei, Bioland

Holle
2,10 Euro
ab 5. Monat
Hafervollkornmehl, Vitamin B1, glutenfrei
Tschechien
nein
leicht erhöht
Spuren
nein
gut
nein
sehr gut
gut



Mami Bio Getreidebrei 7-Korn

Aldi Süd (Gittis Naturprodukte)
0,99 Euro
ab 6. Monat
88 % Weizenvollkornmehl, 3 % Hafer-, 1,8 % Roggen-, 1,8 % Gersten-, 1,8 % Hirsevollkornmehl, 1,8 % Maismehl, 1,8 % Reismehl, Vitamin B1
Estland, Slowakei u.a.
nein
leicht erhöht
Spuren
nein
gut
nein
sehr gut
5)
gut



Holle Bio Vollkorngetreidebrei Reis

Holle
2,99 Euro
ab 5. Monat
Reisvollkornmehl, Vitamin B1, glutenfrei
Italien
nein
nein
nein
anorganisches Arsen stark erhöht
mangelhaft
nein
sehr gut
3)
mangelhaft

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 142.
Anmerkungen: 1) Weiterer Mangel: Werbung mit Selbstverständlichkeiten (hier: „ohne Konservierungsstoff laut Gesetz“ [Kölln] bzw. „frei von Konservierungs- und Farbstoffen laut Gesetz“ [Milupa]). 2) Das Produkt ist kein Instantbrei und muss zunächst aufgekocht werden. Laut einem chargengleichen Anbietergutachten war der Gehalt an MOSH/MOSH-Analogen in einem niedrigeren Bereich, den wir nur als „leicht erhöht“ bewerten würden. Außerdem wird laut Anbieter die Verpackung im vierten Quartal 2022 auf eine Verpackung mit Außenkarton und Innenbeutel aus recycelbarer Monomaterialfolie mit einer Barrierebeschicht zur Gewährleistung der Produktsicherheit umgestellt. 3) Laut einem Anbietergutachten war weniger anorganisches Arsen nachweisbar, in einem Gehalt, den wir als „erhöht“ bewerten würden. Die für das Gutachten untersuchte Produktionscharge war für uns jedoch nicht nachvollziehbar. 4) Laut Anbieter erhalten die Produkte ein neues Verpackungsdesign bei unveränderter Rezeptur. Der Dreikornbrei werde ab Mitte August und der Dinkelbrei ab Anfang September im neuen Verpackungsdesign in die Verkaufsstellen einfließen. 5) Weitere Anbauländer der Getreide sind laut Anbieter Deutschland, Polen und Ungarn. 6) Weitere Anbauländer der Getreide sind laut Anbieter Ungarn, Tschechien, Litauen, Polen und Italien. 7) Laut Anbieter wird das Produkt voraussichtlich nur noch bis Ende 2022 in den Dm-Märkten verfügbar sein.
Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Soweit nicht abweichend angegeben, handelt es sich bei den hier genannten Abwertungsgrenzen nicht um gesetzliche Grenzwerte, sondern um solche, die von ÖKO-TEST festgesetzt wurden. Die Abwertungsgrenzen wurden von ÖKO-TEST eingedenk der sich aus spezifischen Untersuchungen ergebenden Messunsicherheiten und methodenimmanenter Varianzen festgelegt.
 Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe für den Abwertung vier Noten: ein gemessener Gehalt an anorganischem Arsen von mehr als 0,1 mg/kg (in der Tabelle „stark erhöht“). Solche Gehalte liegen oberhalb des gesetzlichen Grenzwerts für Reis für die Herstellung von Lebensmitteln für Säuglinge und Kleinkinder gemäß Verordnung (EG) Nr. 1831/2006.



Zur Abwertung um jeweils zwei Noten führen: a) ein gemessener Gehalt an anorganischem Arsen von mehr als 0,05 bis 0,1 mg/kg (in der Tabelle „erhöht“); b) ein gemessener Gehalt an gesättigten Mineralalkohlenwasserstoffen und Analogen (MOSH/MOSH-Analoga) der Kettenlängen C17 bis C35 von mehr als 2 bis 4 mg/kg (in der Tabelle „erhöht“); c) ein gemessener Summengehalt von T-2- und HT-2-Toxinen, der ausgehend von einer Portion mit 22 Gramm des Produkts zu einer Überschreitung des von der EFSA festgelegten TDI von 0,02 µg/kg Körpergewicht bezogen auf ein Kind mit 7,2 Kilogramm Körpergewicht führt (in der Tabelle „T-2/HT-2 erhöht“).
 Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) ein gemessener Gehalt an gesättigten Mineralalkohlenwasserstoffen und Analogen (MOSH/MOSH-Analoga) der Kettenlängen C17 bis C35 von mehr als 1 bis 2 mg/kg (in der Tabelle „leicht erhöht“).
 Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Note: Werbung mit Selbstverständlichkeiten (hier: „ohne Konservierungsstoffe laut Gesetz“ bzw. „frei von Konservierungs- und Farbstoffen laut Gesetz“).
 Steht bei konkret benannten Analyseergebnissen „nein“, bedeutet das „unterhalb der Bestimmungsgrenze“ der jeweiligen Testmethode.
 Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „gut“ ist, verschlechtert das Gesamturteil nicht.
Testmethoden und Anbieterverzeichnis finden Sie unter oekotest.de/M2208
Einkauf der Testprodukte: April – Mai 2022.
 Dieser Test löst den Test Getreidebrei aus dem ÖKO-TEST Magazin 3/2017 und dessen Wiederveröffentlichung im Jahrbuch Kleinkinder für 2018, Jahrbuch für 2018, Ratgeber Kleinkinder 2017 ab.
Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.