

Gesunde Snacks im Test: Maiswaffeln gegen Reiswaffeln - Wer gewinnt?

Der VKI testete 22 Waffelprodukte auf Schadstoffe. Ergebnisse zeigen hohe Belastungen, insbesondere bei Kinderwaffeln. Details ab 27.02.2025.

Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - In einem umfassenden Test des Vereins für Konsumenteninformation wurden 22 beliebte Snackprodukte unter die Lupe genommen, darunter acht Reiswaffeln, sieben Kinder-Reiswaffeln und sieben Maiswaffeln. Die Testresultate sind alarmierend: Insbesondere Kinderprodukte schnitten schlecht ab. Lediglich zwei Kinder-Reiswaffeln und eine Maiswaffel erhielten das Urteil „gut“. Die Tester entdeckten besorgniserregende Schadstoffe wie Acrylamid und Schwermetalle in mehreren Produkten. Zwei biologische Reiswaffeln wurden aufgrund überhöhter Schadstoffwerte nur mit „weniger zufriedenstellend“ bewertet. Interessanterweise enthielten alle Kinderwaffeln unnötige Zusätze wie Zucker, was zu einem schlechten Nutri-Score führte. Kein Produkt erreichte den Besten Wert A, während traditionelle Reiswaffeln, trotz höherer Schadstoffbelastung, weniger Zucker aufwiesen.

Die Testergebnisse zeigen auffällige Unterschiede zwischen den Snacks. Während die Nährstoffwerte bei Reiswaffeln und Maiswaffeln als unzureichend gelten, erweisen sich die aus Mais gewonnenen Snacks bei der Schadstoffbelastung als überlegen. Laut einem Bericht von ÖKO-TEST sind Schadstoffe wie krebserregendes anorganisches Arsen in allen getesteten Reiswaffeln nachgewiesen worden, während weniger der Maisprodukte derart belastet waren. Zudem sind die

CO₂-Emissionen bei der Reisanbauproduktion signifikant höher im Vergleich zu Mais, was Fragen zur Klimabelastung aufwirft. Insgesamt ist der Konsum von gepufften Snacks – sowohl aus Reis als auch aus Mais – nicht als gesunde Wahl zu empfehlen, da beide für eine ausgewogene Ernährung kaum einen Beitrag leisten und eine gesunde Snack-Alternative oft deutlich gesünder ist, wie selbstgemachte Brote oder frische Früchte.

Schadstoffe und Gesundheit

Die Ergebnisse zeigen ein deutliches Bild: Eltern sollten bei der Auswahl von Snacks für ihre Kinder besonders vorsichtig sein. Die Tester warnen, dass Reiswaffeln und herkömmliche Kindersnacks aufgrund der nachgewiesenen Schadstoffe nur in Maßen verzehrt werden sollten. Die hohen Zuckergehalte einiger Produkte sind ein weiterer kritischer Faktor, der in die Kaufentscheidung einfließen sollte. Wer auf der Suche nach gesünderen Alternativen ist, kann stattdessen zu selbstgemachten Snacks greifen oder nahrhaftes Obst und Gemüse anbieten. Verbraucher können auf die Testergebnisse aus der März-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT und auf der Website www.vki.at/Waffeln-2025 zugreifen, um informierte Entscheidungen beim Snackkauf zu treffen.

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.oekotest.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at