



Gummibärchen sind eine der beliebtesten Süßigkeiten unter Kindern – und zumindest für die kleinen Zähnchen eine der gefährlichsten. Auch wenn ihre Farben bunt und ihre Figuren niedlich sind, bestehen sie zu 70 Prozent aus Zucker. Das greift nicht nur die Zähne an, sondern auch die kindliche Figur. Dementsprechend zählt die bei den Kindern beliebteste kleine Nascherei auch mit zu den größten Kalorienfallen.

Denn ihre Basis ist erhitzter Glukose-Sirup, dem dazu noch Mehrfachzucker in Form von beispielsweise Agar, Pektin, Gummi arabicum, dünn kochende Stärke, Amylopektion oder Gelatine hinzugefügt werden. Gelatinefreie Gummibärchen hingegen erhalten anstelle von Gelatine das Verdickungsmittel Agar-Agar.

Ihre einzelnen Farben und Geschmacksrichtungen erhalten Gummibärchen entweder durch natürliche Lebensmittelfarben oder entsprechenden Fruchtsäften in Verbindung mit passenden Aromen.

Neben dem hohen Zuckeranteil und den nicht verwertbaren Kalorien können Gummibärchen zudem versteckte Allergieauslöser enthalten, die sich in sowohl in einer einfachen allergischen Reaktion, bei sensiblen Kindern jedoch auch in Form eines allergischen Schocks zeigen können.

Insbesondere der Hersteller Haribo hütet die Rezeptur seiner Gummibärchen als strenges Betriebsgeheimnis. Auch wenn gerade diese Gummibärchen längst Kultstatus erreicht haben, raten Allergologen hier insbesondere und vom Gummibärchen-Verzehr im Allgemeinen ab. Vor allem dann, wenn mögliche Allergieauslöser nicht auf der Zutatenliste angegeben sind und damit auch nicht im Vorfeld zu ermitteln sind.

[Bildquelle: aboutpixel.de / Gummibärchen 2](http://aboutpixel.de/Gummibärchen_2) © Niggel