

Die Aldi – Saftkur Happy Drink – oder lieber nicht ? 06.03.2022



Es ist mal wieder soweit. Eine Produktprüfung. Diesmal ein aktuelles Angebot aus dieser Woche von Aldi – Nord. Geworben wird mit einer sogenannten Saftkur von Rio D´oro, dem Happy Drink Program.

Dieses umfasst 6 Säfte – Trinkflaschen mit jeweils 330ml, die an einem Tag, jeweils 2 Morgens, 2 Mittags und 2 Abends getrunken werden sollen. Dabei dürfen sie als Konsument sich sogar aussuchen, ob sie eine Saftkur, oder sogar gleich 3 machen wollen, so die Werbeanzeige im Prospekt von Aldi – Ist doch toll. Lt. Prospektbeschreibung sind die Säfte aufeinander abgestimmt und abwechslungsreich. Und Vegan. Ein zusätzlicher Kaufanreiz. Mit einem veröffentlichtem Aktionspreis von 5.99 Euro; für alle 6 Flaschen. Wir haben also einen Pappkarton mit den 6 Flaschen bei Aldi direkt am ersten Werbetag gekauft – das erste was uns auffällt: Erstaunlich wenig Ware, nicht einmal 10 Packungen in der Kühlung, und das bei einem angeblich so gesundem, günstigen Produkt ?



Nummern und verschiedene Farben, soll wohl für besonders unintelligente Kunden sein

Beiliegend finden die Kunden einen Flyer, der genau beschreibt, wie die Flaschen angewendet werden sollen. Für besonders dumme nämlich, denn: Die Flaschen sind von 1 – 6 nummeriert. Sie können nicht einfach drauflostrinken. Es ist genau festgelegt, in welcher Reihenfolge die Flaschen getrunken werden sollen. Und das wird so begründet:

Flasche 1 ist ein Drink aus Apfel, Ananas, Kiwi, Banane und Limette; Drink 2 enthält Orange, Mango, Ananas und Apfel. Dazu sind Basilikumsamen und Chiasamen beigefügt, die satt machen sollen und wertvolle Inhaltsstoffe für einen guten Start in den Tag beinhalten. Iss ja toll. Mittags folgen dann die 2 Säfte mit einmal Apfel, Traube, Rote Beeren, Acerola und andere Früchte, danach kippen wir uns den Saft mit Orange, Karotte, Ananas, Acerola und wieder andere Früchte rein. Damit genug Energie für den Körper bereitsteht und (so steht es wörtlich im Flyer) das Gute aus Frucht und Gemüse zugeführt wird. Schließlich kommen wir zum Abend: Da gibt es Orange, Apfel, Karotte und Ingwer, dazu den 2. Saft mit Orange, Kiwi, Gurke, Acerola und anderen Früchten. Begründung, warum diese Säfte Abends getrunken werden sollen: Die liefern nämlich noch mehr Gutes aus Obst und Gemüse. Hatten wir das nicht schon am Mittag? Soviel Gutes, so viel Gesundes – Ist das alles gesund? Im übrigen wird zu den Säften ein Glas Wasser oder ungesüßter Tee empfohlen.

Bei den Gründen warum der Kunde diese Kur machen sollte: Fastentage, den Körper mal so richtig durchatmen lassen. Und im Kleingedruckten steht unter anderen, sollte man unter Diabetes leider, dann bitte mit dem Arzt sprechen. Und das ist genau der Einstieg, den ich gebraucht habe. Denn das Gute in den Flaschen ist gar nicht so gut wie beschrieben. Was auffällt: Weder im Werbeprospekt noch auf der angeblichen Informationsseite von Aldi Nord zu diesem Produkt finden sich die Angaben zu den Nährwerten dieser Säfte, und das hat seinen Grund. Im übrigen sei vorweg genommen, das auch die Aldi Nord Presseabteilung weder am Telefon noch auf schriftliche Anfrage bereit war, die Nährwerte mitzuteilen. Warum wohl? Schauen wir uns mal auf den Flaschen die Nährwerte an. Da fallen besonders die Zuckeranteile auf, die pro Flasche bei 26 – 36g liegen. Auch wenn hier keine künstlichen Zuckerzusätze vorliegen, bedeutet das bei einer täglich empfohlenen Zuckermenge von 50g eine extreme Überzufuhr von Zucker. Diese Empfehlung wird zum einen von der WHO empfohlen als auch von den 3 führenden Gesellschaften in diesem Bereich, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V. (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V. (DDG). Wenn diese Menge dauerhaft überschritten wird, kann das zu Übergewicht und zahlreiche mit Übergewicht verbundene Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, kardiovaskuläre Erkrankungen und die Entstehung von Karies führen.

Wenn ich an eine Kur denke und das Ziel einer Kur, dann bedeutet das unabhängig von der Art der Kur eine Lebens- und Gesundheitsverbesserung, möglicherweise Linderung von Krankheiten und bestehenden körperlichen Einschränkungen. Wenn ich die Zuckerdaten dieser Saftkur mal summiere, bedeutet das eine Zuckerzufuhr durch den Saft von sage und schreibe 197g pro Tag. Wenn also die Empfehlung von 3 Tagen lt. Prospekt oder sogar 2 – 5 Tage lt. Flyer verfolgt wird, dann wird dem Körper in 5 Tagen fast 1 kg Zucker zugeführt. Ich komme auf die Aussagen der 3 genannten Institute zurück und zitiere aus dem Artikel DGE aktuell vom 20.12.2018: Bei einer Gesamtenergiezufuhr von 2 000 kcal/Tag entspricht diese Empfehlung einer maximalen Zufuhr von 50 g freien Zuckern/Tag. Dazu zählen Monosaccharide und Disaccharide, die Hersteller oder Verbraucher Lebensmitteln zusetzen sowie in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten natürlich vorkommende Zucker (Zitatende).

Und jetzt darf jeder sein Gehirn mal anstrengen ob er diese Menge auch nur annähernd für gesund hält. Dabei spielt es im übrigen wenig eine Rolle, ob der Zucker sozusagen gelöffelt oder in anderen Formen dem Körper zugeführt wird.

Die Nährwerte aller Flaschen

Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 100 ml	1 Flasche (330 ml)**	% (330 ml)*
Brennwert	240 kJ 57 kcal	792 kJ 188 kcal	9 % 9 %
Fett	0,9 g	2,9 g	4 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,4 g	2 %
Kohlenhydrate	10 g	33 g	13 %
- davon Zucker	10 g	33 g	37 %
Ballaststoffe	1,0 g	3,3 g	
Eiweiß	1,0 g	3,3 g	7 %
Salz	<0,01 g	0,02 g	<1 %

Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 100 ml	1 Flasche (330 ml)**	% (330 ml)*
Brennwert	252 kJ 59 kcal	832 kJ 195 kcal	10 % 10 %
Fett	<0,5 g	1,5 g	2 %
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	0,2 g	<1 %
Kohlenhydrate	12 g	40 g	15 %
- davon Zucker	11 g	36 g	40 %
Ballaststoffe	1,2 g	3,9 g	
Eiweiß	0,6 g	2,0 g	4 %
Salz	<0,01 g	0,02 g	<1 %

Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 100 ml	1 Flasche (330 ml)**	% (330 ml)*
Brennwert	228 kJ 54 kcal	752 kJ 178 kcal	9 % 9 %
Fett	<0,5 g	<0,5 g	<1 %
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g	<1 %
Kohlenhydrate	12 g	40 g	15 %
- davon Zucker	11 g	36 g	40 %
Eiweiß	<0,5 g	1,3 g	3 %
Salz	<0,01 g	0,02 g	<1 %

Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 100 ml	1 Flasche (330 ml)**	% (330 ml)*
Brennwert	215 kJ 51 kcal	709 kJ 167 kcal	8 % 8 %
Fett	<0,5 g	<0,5 g	<1 %
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g	<1 %
Kohlenhydrate	11 g	36 g	14 %
- davon Zucker	11 g	36 g	40 %
Eiweiß	0,6 g	2,0 g	4 %
Salz	0,03 g	0,1 g	2 %

Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 100 ml	1 Flasche (330 ml)**	% (330 ml)*
Brennwert	174 kJ 41 kcal	574 kJ 135 kcal	7 % 7 %
Fett	<0,5 g	0,6 g	<1 %
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g	<1 %
Kohlenhydrate	8,1 g	27 g	10 %
- davon Zucker	7,8 g	26 g	29 %
Eiweiß	0,7 g	2,3 g	5 %
Salz	0,05 g	0,17 g	3 %

Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 100 ml	1 Flasche (330 ml)**	% (330 ml)*
Brennwert	199 kJ 47 kcal	657 kJ 155 kcal	8 % 8 %
Fett	<0,5 g	0,7 g	1 %
- davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	0,1 g	1 %
Kohlenhydrate	9,8 g	32 g	12 %
- davon Zucker	9,1 g	30 g	33 %
Eiweiß	0,5 g	1,7 g	3 %
Salz	<0,01 g	0,03 g	<1 %