



Kandidat Nr. 3:

Yfood Smooth Vanilla von yfood Labs GmbH

foodwatch-Kritik: Auf der Verpackung des Drinks Yfood prangt der Slogan „This is Food“. Eine 500ml-Flasche soll eine Mahlzeit ersetzen und wird als gesund, ausgewogen und vollwertig beworben. Über Geschmack lässt sich streiten. Fakt ist: Der Preis von mit 3,99 € ist ziemlich happig für Milch mit Wasser und ein paar zugesetzten Vitaminen, Mineralien und Süßstoff. Künftig wird Yfood mit dem Nutri-Score E bewertet.

Fakten, Quellen und Bewertungen:

- Das Münchener Start-Up Yfood preist seine Trinkmahlzeit in den höchsten Tönen an: „Bewusste Ernährung“ sei damit „ganz einfach“. Yfood sei „convenient, gesund, lecker und nachhaltig“ und habe ein „vollwertiges Nährstoffprofil“. Yfood „liefert deinem Körper essenzielle Nährstoffe, wie Proteine, Ballaststoffe, pflanzliche Öle sowie 26 Vitamine und Mineralstoffe. Kurz: eine praktische, gesunde Mahlzeit. Vor allem, wenn Zeit mal wieder knapp ist. Als Drink, Pulver oder Riegel. Schmeckt, spart Zeit und macht satt.“¹
- Yfood bietet neben Trinkmahlzeiten auch Pulver zum Selbstmischen, Riegel sowie Mahlzeiten zum Aufgießen an. Die Drinks werden als Produkte auf Kuhmilchbasis sowie als vegane Drinks auf Sojabasis angeboten.
- Der Preis pro Liter für die Yfood-Drinks beträgt 7,98 €.** Zum Vergleich: Einen Liter fettarme Biomilch gibt es schon für **1,25 Euro**.²
- Yfood enthält neben dem in Milch natürlicherweise enthaltenen Zucker auch Maltodextrin und Sucralose. Maltodextrin wird laut Yfood nicht zum Süßen, sondern als Kohlenhydratquelle in geringen Mengen eingesetzt.³ Sucralose ist ein sehr stark süßendes künstliches Süßungsmittel. foodwatch bewertet **Süßstoffe in Lebensmitteln grundsätzlich kritisch**, da sie zur Süßgewöhnung beitragen.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät davon ab, zur Gewichtskontrolle auf zuckerfreie Süßstoffe zu setzen. Die langfristige Einnahme der Süßungsmittel könne potenziell unerwünschte Auswirkungen haben, wie etwa ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit bei Erwachsenen.⁴

Zutaten (Yfood Smooth Vanilla):

Fettarme Milch, Wasser, Milcheiweiß, pflanzliche Öle 2,9% (Raps, Sonnenblume), Kokosnussmilch, glutenfreie Haferfaser, lösliche Maisfaser, Reispulver (Reismehl, Reisstärke, Reissirup), Vitamine (A, C, D, K, B1, B3, B5, B6, Folsäure, Biotin), Mineralstoffe (Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Chrom, Molybdän, Jod), Emulgator Lecithine; Maltodextrin, Süßungsmittel Sucralose; Stabilisatoren Gellan, verarbeitete Eucheama-Algen; Laktase, natürliche Aromen.

Nährwerte je

100ml:

Energie 418kJ / 100 kcal
Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
Kohlenhydrate 6,8 g
Davon Zucker 4,5 g
Ballaststoffe 1,6 g
Salz 0,17 g

Verkaufspreis

im Einzelhandel:
3,99€/500ml

¹ <https://www.yfood.eu/>, abgerufen am 30.05.2023

² <https://www.aldi-nord.de/sortiment/kuehlung-tiefkuehlung/kaese-milch-milchprodukte/milch-milchersatz/frische-fettarme-milch-6984-0-0.article.html> (abgerufen am 24.05.23)

³ <https://www.yfood.eu/pages/zutaten>, abgerufen am 30.05.2023

⁴ <https://www.who.int/news/item/15-05-2023-who-advises-not-to-use-non-sugar-sweeteners-for-weight-control-in-newly-released-guideline>, abgerufen am 30.05.2023

- Auch wenn Yfood die Drinks „Ohne Zuckerzusatz bewirbt“: Eine 500-ml-Flasche Yfood Smooth Vanilla enthält ganze **22 Gramm Zucker** aus der Kuhmilch – das sind mehr als **7 Zuckerwürfel**.
- Yfood schmückt sich aktuell noch mit dem **Nutri-Score A**. Das wird sich jedoch ändern. Kürzlich haben Wissenschaftler:innen die Berechnungsgrundlagen der Lebensmittelampel verbessert. Nach der neuen Berechnung **wird Yfood ein rotes E erhalten** – also die schlechteste Bewertung für Produkte mit einer besonders ungünstigen Nährwertzusammensetzung. Der Grund: Milch sowie milchbasierte Getränke werden künftig nicht mehr wie Lebensmittel, sondern wie Getränke berechnet. Zudem wird die Verwendung von Süßungsmitteln mit Negativ-Punkten berücksichtigt. Die neuen Benutzungsbedingungen treten ab 31. Dezember 2023 in Kraft. Unternehmen, die ihre Produkte bereits mit dem Nutri-Score kennzeichnen, haben eine Übergangsfrist bis Ende 2025, um die Kennzeichnung anzupassen.⁵
- „Schluck, schluck, satt!“: Yfood hat einen relativ hohen Kaloriengehalt von 500 Kilokalorien pro 500-Milliliter-Flasche. Die wenigsten Menschen haben das Problem, zu wenige Kalorien zu sich zu nehmen. Gerade, wenn Yfood als schnelle Mahlzeit am Schreibtisch verzehrt wird. Die Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Ernährungsberaterin Alice Luttrupp, die auch für foodwatch tätig ist, sieht das kritisch: *„Aus meiner Sicht ist es **absurd, Yfood als vollwertiges Essen zu verkaufen**. Es ist ein hochverarbeitetes industriell hergestelltes Produkt. Es enthält eine ganze Menge Zucker und hat eine sehr hohe Kaloriendichte. In meiner Praxis gibt es immer wieder Menschen, die annehmen, mit Yfood abnehmen zu können. Das ist ein großes Missverständnis: Eine 500ml-Flasche enthält immerhin 500 Kilokalorien. Sie ist schnell getrunken. Ein Sättigungsgefühl stellt sich aber erst nach etwa 20 Minuten ein. In der kurzen Zeit, die es dauert, den Drink zu trinken, nehme ich also möglicherweise mehr Kalorien zu mir, als ich eigentlich hungrig bin. Zudem ist der Kauprozess wichtig, der bei einer Trinkmahlzeit naturgemäß wegfällt. Beim Kauen wird mit Speichelenzymen vorverdaut und das Gehirn realisiert, dass eine Nahrungsaufnahme stattfindet. Der Kauprozess regt die Produktion von Speichel, Magensäften und Verdauungsenzymen an. Wenn ich die Trinkmahlzeit rasch trinke, kommen im Magen sehr viele Kalorien auf einmal an und dies auch noch in flüssiger Form, so dass der Verdauungstrakt kaum etwas zu tun hat, um die einzelnen Nährstoffe aufzuspalten.“*
- Yfood enthält zahlreiche zugesetzte künstliche Vitamine und Mineralstoffe. Ernährungswissenschaftlerin Alice Luttrupp bewertet dies so: *„Isolierte Vitamine können nicht die Karotte oder den Grünkohl ersetzen. **Für den Körper ist es immer besser, Vitamine aus natürlichen Lebensmitteln aufzunehmen**. Denn sie sind dort im Zusammenspiel mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Pflanzenfasern enthalten. Die komplette Bandbreite und den gesundheitlichen Nutzen des Lebensmittels nimmt nur auf, wer Früchte, Gemüse und Getreide in ihrer natürlichen Form verzehrt. Aus der medizinischen Praxis ist Trinknahrung schon lange bekannt. Sie kann durchaus sinnvoll sein für alte oder kranke Menschen, die Schwierigkeiten haben, genügend Kalorien und Nährstoffe aus natürlichen Lebensmitteln zu sich zu*

⁵ <https://www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2023/045-nutri-score.html>, abgerufen am 30.05.2023

nehmen. Für gesunde Menschen ist es aus meiner Perspektive kein vollwertiger Mahlzeiterersatz.“

- Laut einer Meldung der österreichischen Wettbewerbsbehörde steigt der Schweizer Lebensmittelkonzern Nestlé beim Münchner Start-Up Yfood mit einer Minderheitsbeteiligung ein.⁶
- Das Produkt wurde auf der foodwatch-Plattform www.schummelmelder.de eingereicht. User Jan V. schreibt: „Es handelt sich hier nicht um eine „Mahlzeit“. Yfood wirbt hier und auch auf YouTube Channel (über Dritte) als wäre dies eine Mahlzeit und man könnte sich davon quasi ernähren. Die Zusammensetzung des Produkts sind katastrophal und es handelt sich um ein Mahlzeiterersatz der in keinsterweise eine regelmäßige Mahlzeit darstellen sollte.“

⁶ <https://www.bwb.gv.at/zusammenschlusse/zusammenschluss/6238>, abgerufen am 30.05.2023