

Getränkeliſte

(ideale und akzeptable Getränke)

Eine Hilfestellung zur Getränkeauswahl

Bei der vorliegenden Getränkeliſte handelt es ſich um eine Praxisleitlinie, die zwischen idealen (ſiehe Liſte A) und akzeptablen (ſiehe Liſte B) Getränken unterſcheidet.

Ideale Getränke, die die wiſſenſchaftlichen Empfehlungen in jeglicher Hinſicht erfüllen, ſind zu bevorzugen. Aus vielerlei Gründen weicht das aktuelle Handelsangebot von der wiſſenſchaftlichen Empfehlung ab. Eine Orientierungshilfe erſcheint daher ſinnvoll.

Die in der Liſte angeführten Getränke beziehen ſich auf eine Marktanaſe von rund 400 Produkten (verſchließbare PET-Gebinde, 0,33 bis 0,75 Liter, beziehbar über Einzel- bzw. Großhandel). (Anmerkung: Spezielle isotonische Sportgetränke wurden nicht gelistet.)



Als Einſchlusskriterien wurden folgende Punkte feſtgelegt:

- 1) Der **Zuckergehalt^a** liegt bei **max. 7,4 g/100 ml** (inkl. natürlich enthaltenen Fruchtzucker).
- 2) Es ſind **keine Süßſtoffe^b** enthalten.

Neben den genannten Kriterien wird empfohlen auch folgende Aspekte zu beachten:

- **Weitere Inhaltsſtoffe:** z.B. Teein/Koffein^c, Aromasſtoffe oder künstliche Farbsſtoffe ſollten gerade bei Produkten, die von Kindern konsumiert werden, möglichſt nicht enthalten ſein. (Anmerkung: Weiterführende Informationen zu Farbsſtoffen etc. finden Sie z.B. unter: www.zusatzſtoffe.de)
- **Zuckerquelle:** Natürlicher Zuckergehalt iſt gegenüber zugeſetzten Zuckern (z.B. Fruchtzucker, Traubenzucker oder auch Süßſtoffe) zu bevorzugen. Je höher der Fruchtanteil, deſto höher der Anteil an natürlichen Zuckern. (Anmerkung: Der Fruchtanteil wird in der Liſte angegeben, wenn auf dem Produkt oder aus Firmenangaben erſichtlich).



Für Schulen gilt folgende Orientierungshilfe:

- 1) Mindestens 80 % des Gesamtangebots beſtehen aus idealen und akzeptablen Getränken. (ſiehe Liſte A und B).
- 2) Mineralwaſſer (ohne Geſchmack) und geſpritzte Fruchtsäfte machen mindestens ein Drittel des Gesamtangebots aus.

Weitere Darſtellungsvarianten der Marktanaſe ſtehen auf www.sipcan.at zum Download bereit.

Hinweis

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme. Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, wird die Liste halbjährlich überarbeitet. Aufgrund des umfassenden Angebots am Getränkemarkt ist es möglich, dass einzelne Produkte nicht gelistet sind. Es wird keine Verantwortung für das Fehlen etwaiger Produkte übernommen.

Die Zuckergehalte wurden von den Nährwertangaben auf den Produkten oder direkt von den entsprechenden Firmen übernommen. Gab es nur Angaben zum Kohlenhydratgehalt, so wurde nach plausiblen Vergleich mit der Zutatenliste dieser mit dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Erläuterungen

^a Die WHO und FAO Empfehlung lautet, dass maximal 10 % der täglichen Energieaufnahme aus Zucker zugeführt werden darf.^{1,2} Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2400 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13-14 jährigen Buben und Mädchen)³ circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der weiteren Festlegung, dass mit einem halben Liter Getränk (gängiges Gebinde) maximal die Hälfte der täglichen Obergrenze von 60 g aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Grenzwert von 30 g pro 500 ml. Dies entspricht einem Grenzwert von 6 g pro 100 ml. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 25 %, darf ein Getränk maximal 7,4 g Zucker pro 100 ml beinhalten.

^b Süßstoffe haben die Aufgabe Zucker zu ersetzen. Damit lassen sich zwar Kalorien einsparen, es findet aber wie bei Zucker eine Gewöhnung an eine bestimmte Süße statt.⁴ Eine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack und damit eine geringere Zuckeraufnahme wird nicht gefördert. Den in Lebensmitteln und Getränken zulässigen Süßstoff-Höchstmengen liegen täglich erlaubte Aufnahmemengen, sog. ADI-Werte (in mg/kg/KG), zugrunde, die von der Europäischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) festgelegt werden. Je höher die Gesamtaufnahme von Süßstoffen aus Getränken und Lebensmitteln desto höher wird, insbesondere bei Kindern wegen ihres geringen Körpergewichts, die Wahrscheinlichkeit der Überschreitung dieser täglich erlaubten Aufnahmemengen.

In einer Übersichtsarbeit konnte außerdem für Kinder ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von süßstoffgesüßten Getränken und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.⁵

^c Teein ist dieselbe chemische Verbindung wie Koffein. Eine Tasse (125 ml) Schwarztee bzw. Grüntee enthält ca. 20-50 mg Koffein, ein halber Liter koffeinhaltiger Softdrink ca. 60 mg und eine Tasse Kaffee ca. 80 mg.⁶ Eine Dose (250 ml) Energiedrink enthält ebenfalls ca. 80 mg Koffein.⁷ Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität⁸ und Impulsivität führen.⁹ In höheren Dosen konsumiert können zum Beispiel auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten.⁷

Literaturquellen

¹ WHO (2003): Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases, A report of a joint WHO/FAO expert consultation.

² FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions, European Journal of Clinical Nutrition, (61): 132-S137

³ D-A-CH (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main

⁴ ÖGE (2010): Süßstoffe, URL: www.oege.at/php/current/content.php?l=de&a=2458 (Stand: August 2010)

⁵ Brown RJ, de Banate MA, Rother KI (2010): Artificial sweeteners: a systematic review of metabolic effects in youth, Int. J Pediatr Obes. 4:305-12

⁶ DGE (2006): Geeignete Getränke für Kinder, URL: <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=783> (Stand: August 2010)

⁷ Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, 339:b5268

⁸ Food Information Council (2010): Koffein und Gesundheit, URL: <http://www.eufic.org/article/de/ernahrung/funktionale-lebensmittel/artid/Koffein-Gesundheit/> (Stand: August 2010)

⁹ Temple JL (2009): Caffeine use in children: What we know, what we have left to learn, and why we should worry, Neuroscience and biobehavioral reviews, 33:793-806.

Liste A – ideale Getränke

Als ideale **Durstlöscher** gelten:

- **Wasser**
- **Mineralwasser**
- **Kräuter- und Früchtetees** (ungesüßt)
- **Gespritzte Fruchtsäfte** (1:3 verdünnt)



Hinweise:

- Aus Gründen der einfachen Darstellung werden im Handel erhältliche ungesüßte **Mineralwässer** nicht detailliert aufgelistet, sondern automatisch als ideale Durstlöscher gezählt.
- **100%ige Fruchtsäfte und Smoothies** zählen wie Milchgetränke zu Lebensmitteln und sind deshalb nicht in der Getränkeliste enthalten. Als Lebensmittel kann 1 Glas 100%iger Fruchtsaft pro Tag eine Portion Obst ersetzen. Als Durstlöscher sollten jedoch stets gespritzte Fruchtsäfte genutzt werden.
- **Gespritzte Fruchtsäfte:**
 - Sie sollten idealerweise im Verhältnis 1:3 gespritzt sein. (1 Teil 100 %iger Fruchtsaft + 3 Teile Wasser/Mineralwasser). Sollte dies im Handel nicht verfügbar sein, wird eine Verdünnung von mindestens 1:1 oder höher empfohlen. Auf Produktverpackungen steht im Fall einer 1:1 Verdünnung „mit 50 % Fruchtanteil“, bei einer Verdünnung von 1:2 „mit 30 % Fruchtanteil“.
 - Es sollte ihnen zudem kein Zucker zusätzlich zugesetzt sein. Achten Sie deshalb auf die Verpackung.
 - Aufgrund der stark variierenden Zuckergehalte werden im Handel erhältliche **gespritzte Fruchtsäfte** mit einem Zuckergehalt von bis 7,4 g/100 ml in der Liste B (akzeptable Getränke) angeführt.
- **Definitionen laut Fruchtsaftverordnung (österreichisches Lebensmittelbuch)**
 - **Fruchtsaft:** 100 % aus der jeweiligen Frucht. Entweder direkt gepresst, erhitzt und abgefüllt oder konzentriert und mit Wasser aufgefüllt
 - **Fruchtnektar:** Saftanteil zwischen 25 – 50 %, Wasser und Zucker (Zuckerarten) und/oder Honig (Zucker, Zuckerarten und Honig bis zu höchstens 20% des Gesamtgewichtes)
 - **Fruchtsaftgetränk:** Saftanteil zwischen 6 – 30 %, Wasser, Zucker, Aromaextrakte und/oder natürliche Aromen, Genuss säuren. Farb- und Konservierungsstoffe erlaubt. Zitrusgetränke: Orangeade; Zitronade
 - **Limonade:** kein Fruchtsaftanteil bzw. bei Hinweis auf Saft: 3 – 15 %, Wasser, Zucker, Aromen, Genuss säuren. Weiters möglich: Chinin, Coffein, Molkenerzeugnisse, Farbstoffe, Vitamin C, Verdickungsmittel, Süßstoffe, Konservierungsmittel
 - **Fruchtsirup:** geringer Fruchtanteil, dickflüssige Zubereitung aus Fruchtsaft mit bis zu 68 % Zucker und Wasser.

Liste B – akzeptable Getränke

Kriterien:

- Der **Zuckergehalt** liegt bei **maximal 7,4 g pro 100 ml** (inkl. fruchteigener Zucker)
- Es sind **keine Süßstoffe** enthalten

Orientieren Sie sich innerhalb der Liste an Produkten mit geringem Zuckergehalt!

Produkt	Teelin/ Koffein*	Zucker (g/100 ml)
O2 alive lime ginger (0 % Frucht)		0,1
O2 alive peppermint (0 % Frucht)		0,1
O2 alive yuzu (0 % Frucht)		0,1
Frankenmarkter mit Vitaminen & Apfel (6 % Frucht)		2,8
Römerquelle Emotion Kiwano (1,7 % Frucht)		3,0
Peter Quelle Mizi Mineral Zitrone (26,2 % Frucht)		3,1
Vöslauer Balance Johannisbeere-Himbeere (0 % Frucht)		3,1
Römerquelle Emotion Granatapfel (0 % Frucht)		3,3
Vöslauer Balance Zitrone-Ingwer (1 % Frucht)		3,3
Gasteiner Elements Preiselbeere (1 % Frucht)		3,4
Peter Quelle Bionara Johannisbeere-Mandarine (3,3 % Frucht)		3,4
Vöslauer Balance Kalamansi-Mandarine (1,0 % Frucht)		3,4
Vöslauer Balance Mango-Orangenblüte (1,5 % Frucht)		3,4
Gasteiner Elements Stachelbeere (1 % Frucht)		3,5
Peter Quelle Bionara Limette-Grapefruit (0 % Frucht)		3,5
Römerquelle Emotion Guarana (0 % Frucht)	✓	3,5
Vöslauer Balance Zwetschke-Marille (2 % Frucht)		3,5
Vöslauer Balance Limette-Kolanuss (3 % Frucht)		3,5
Well + Active Brombeer-Limette (2 % Frucht)		3,5
Well + Active Mango-Grapefruit (1 % Frucht)		3,5
Well + Active Blackberry-Lime (2 % Frucht)		3,5
Römerquelle Emotion Brombeer-Limette (2 % Frucht)		3,6
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Holunderblüte-Zitrone (33,6 % Frucht)		3,6
Gasteiner Elements Zitronenmelisse (2 % Frucht)		3,7
Römerquelle Emotion Mango-Guave (2 % Frucht)		3,7
Carpe Diem Botanic Water div. Sorten (alle 0 % Frucht)		3,8
Römerquelle Emotion Apfel Ribisel		3,8
Vöslauer Balance Ananas-Grapefruit (3,9 % Frucht)		3,8
Vöslauer Balance Apfel-Cranberry (1 % Frucht)		3,8
Vöslauer Balance Erdbeer-Pfeffer (1 % Frucht)		3,8
Vöslauer Balance Rote Traube (1 % Frucht)		3,8
Römerquelle Emotion Rhabarber (0 % Frucht)		3,9
Römerquelle Emotion Rhabarber-Minze (1 % Frucht)		3,9
Arlberg Quelle GletscherEis Heidelbeere (0 % Frucht)		4,0
Arlberg Quelle GletscherEis Maraska-Kirsche (0 % Frucht)		4,0
Arlberg Quelle GletscherEis Limette (0 % Frucht)		4,0
Bionade Quitte (4 % Frucht)		4,0
Römerquelle Emotion Jostabeere (1 % Frucht)		4,0
S-Budget Aqua Jostabeere		4,0
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Orange-Pfirsich-Karotte (40 % Frucht)		4,0
Well + Active Jostabeere (1 % Frucht)		4,0

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – akzeptable Getränke

Produkt	Teein/ Koffein*	Zucker (g/100 ml)
Arlberg Quelle GletscherEis Banane (0 % Frucht)		4,1
Römerquelle Emotion Birne-Melisse (3 % Frucht)		4,1
Adelholzener Apfel Lemongrass (5 % Frucht)		4,3
Bionade Ingwer-Orange (2 % Frucht)		4,3
Römerquelle Emotion Lemongrass (3 % Frucht)		4,3
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Sauerkirsche (40 % Frucht)		4,3
Peter Quelle Johannisbeere-Apfel (4 % Frucht)		4,5
S-Budget Aqua Birne-Melisse (3 % Frucht)		4,5
Adelholzener Bio Himbeer Weisser Tee (5,6 % Frucht)	✓	4,6
Peter Quelle Apfel Holunder (4 % Frucht)		4,6
Bionade Aktiv		4,7
Bionade Litschi		4,7
Punica Abenteuer Drink Orange (50 % Frucht)		4,7
Goldana Birne naturrüb gespritzt (60 % Frucht)		4,9
Bionade Kräuter (0 % Frucht)		5,0
Hohes C Naturelle Apfel Grapefruit (50 % Frucht)		5,0
Hohes C Naturelle Apfel- Zitrone (50 % Frucht)		5,0
Punica Abenteuer Drink Apfel-Kirsche (50 % Frucht)		5,1
Almdudler still (0 % Frucht)		5,2
Carpe Diem Kombucha Quitte fresh (0,3 % Frucht)		5,2
Punica Abenteuer Drink Apfel-Maracuja (50 % Frucht)		5,2
Adelholzener Apfel gespritzt (50 % Frucht)		5,3
Rauch Ice Tea less sugar Lemon (1,5 % Frucht)	✓	5,3
Rauch Ice Tea less sugar Peach (4,4 % Frucht)	✓	5,3
Traditional Refreshment - The Spirit of Georgia - Blood Orange (6 % Frucht)		5,3
Hohes C Naturelle (50 % Frucht)		5,4
Traditional Refreshment - The Spirit of Georgia - Peach, Limette (5,8 % Frucht)		5,4
Carpe Diem Kombucha Classic – fresh (0 % Frucht)		5,5
Höllinger Bio Multi Sun Soda (12 % Frucht)		5,5
Vöslauer Biolimo Zitrone (3 % Frucht)		5,5
Adelholzener Bio Schorle Apfel (51 % Frucht)		5,6
Hohes C Naturelle Apfel-Kirsche		5,6
Original Obi gespritzt (55 % Frucht)		5,6
Adelholzener Apfel gespritzt (55 % Frucht)		5,7
Vöslauer Biolimo Himbeere (3 % Frucht)		5,7
Active fresh Apple Passion (50 % Frucht)		5,8
Adelholzener Apfel Birne Quitte (30 % Frucht)		5,8
Arlberg Wellness Pfirsich & Melisse (5 % Frucht)		5,8
Freeway Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		5,8
Pfanner fruit aqua wild berries (30 % Frucht)		5,8
Pfanner fruit aqua dragon grapefruit (30 % Frucht)		5,8
Rauch Happy Day Cranberries (11 % Frucht)		5,8
Almdudler gespritzt		5,9
Carpe Diem Kombucha Cranberry-fresh (5,1 % Frucht)		5,9
Granini Frucht Prickler Pink Grapefruit-Orange (60 % Frucht)		5,9
Granny Apfelsaft gespritzt (55 % Frucht)		5,9
Happy Fruits g` spritzter Apfel (60 % Frucht)		5,9
Vöslauer Biolimo Apfel-Kräuter (2 % Frucht)		5,9
Vöslauer Biolimo Holunderbeere (0 % Frucht)		5,9

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – akzeptable Getränke

Produkt	Teein/ Koffein*	Zucker (g/100 ml)
EZA Mate Eistee (0 % Frucht)	✓	6,0
Granini Frucht Prickler Exotic (60 % Frucht)		6,0
Adelholzener Bio Schorle Apfel-Traube (50 % Frucht)		6,1
Adelholzener Orange Maracuja (30 % Frucht)		6,1
Arlberg Durstlöscher Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,1
Pfanner Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,1
Adelholzener Bio Orange Maracuja (30 % Frucht)		6,2
Alnatura Naturel stilles Wasser + reiner Saft Apfel Orangenblüte (50 % Frucht)		6,2
Alnatura Naturel stilles Wasser + reiner Saft Apfel Pfefferminze (50 % Frucht)		6,2
Alnatura Naturel stilles Wasser+ reiner Saft Apfel-Johannisbeere (50 % Frucht)		6,2
Höllinger naturrüber Apfel Spritzer (60 % Frucht)		6,2
Vöslauer Biolimo Orange (biologisch) (3 % Frucht)		6,2
Active fresh Cherry Lime Mix (50 % Frucht)		6,3
Obsthof Retter Granatapfel gespritzt (50 % Frucht)		6,3
Dm Das gesunde Plus Apfel-Kirsche-Holunder (50 % Frucht)		6,4
Fruity Johannisbeere gespritzt (42 % Frucht)		6,4
Pfanner Apfel-Johannisbeere gespritzt (42 % Frucht)		6,4
Rauch Happy Orangen Spritzer (20 % Frucht)		6,4
Dm Das gesunde Plus Limette-Maracuja (50 % Frucht)		6,5
Fruchtiger Früchte Jagd (70 % Frucht)		6,5
Fruchtiger Vitamin-Schatz (70 % Frucht)		6,5
Höllinger Bio Holunderblüten Spritzer		6,5
Höllinger Johannisbeer Soda (12 % Frucht)		6,5
Höllinger Lemon Soda (12 % Frucht)		6,5
Höllinger Orange Soda (12 % Frucht)		6,5
Pago Apfel gespritzt (70 % Frucht)		6,5
Pago Orange Passion-Fruit (52 % Frucht)		6,5
Trendy Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,5
Arlberg Wellness Birne & Zitrone (10 % Frucht)		6,6
Goldana Apfel naturrüb (60 % Frucht)		6,6
Granini Frucht Prickler Apfel Cassis (60 % Frucht)		6,6
Nestea Peach (0,1 % Frucht)	✓	6,6
Pfanner Ice Tea Lemon Lime (1,5 % Frucht)	✓	6,6
Pfanner Ice Tea Peach (1 % Frucht)	✓	6,6
Pfanner The Green Tea Lemon Prickly Pear (0,5 % Frucht)		6,6
Rauch Happy Day Apfel-Birnen Spritzer (11 % Frucht)		6,6
Rauch Happy Day Marillen Spritzer (20 % Frucht)		6,6
Pure Fruits g'spritzt Apfel naturrüb (60% Frucht)		6,6
Rauch Happy Day Apfel Spritzer (60 % Frucht)		6,7
Spar Natur pur Bio-Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,7
Cappy Orangensaft g'spritzt (30 % Frucht)		6,7
Fruchtiger Dschungel Spaß (70 % Frucht)		6,7
Höllinger Vitamin Apfel (60 % Frucht)		6,7
Cappy Apfelsaft g'spritzt (35 % Frucht)		6,8
Lipton Eistee Pfirsich (0,1 % Frucht)	✓	6,8
Lipton Eistee Zitrone (0,1 % Frucht)	✓	6,8
Arlberg Durstlöscher Johannisbeere gespritzt (12,5 % Frucht)		6,9
Lipton Eistee Mango (0,1 % Frucht)		6,9
Active fresh Orange Starfruit Mix (50 % Frucht)		7,0

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – akzeptable Getränke

Produkt	Teein/ Koffein*	Zucker (g/100ml)
Schartner Polo Johannisbeere Spritzer (12,5 % Frucht)		7,0
Voelkel Bio Naturell Apfel-Cassis (50 % Frucht)		7,0
Voelkel Bio Naturell Apfel-Holunder (50 % Frucht)		7,0
Adelholzener Aprikose (20 % Frucht)		7,1
Dm Das gesunde Plus Bärentrink (20 % Frucht)		7,1
Pago Apricot gespritzt (20 % Frucht)		7,1
Pago Mango gespritzt (15 % Frucht)		7,1
Pago Marille gespritzt (20 % Frucht)		7,1
Pago Orange-Maracuja gespritzt (42 % Frucht)		7,1
Rauch Happy Day Johannisbeere Spritzer (12,5 % Frucht)		7,1
Pure Fruits g'spritzt Johannisbeere (12,5% Frucht)		7,1
Nestea Lemon (0,1 % Frucht)	✓	7,2
Rauch Ice Tea Strawberry-Kiwi (3 % Frucht)		7,2
Vitacan Winny Kirsche		7,2
Rauch Ice Tea Peach (5,5 % Frucht)	✓	7,3
Rauch Ice Tea Black Berry (3,0 % Frucht)	✓	7,4
Rauch Ice Tea Lemon (1,5 % Frucht)	✓	7,4
Rauch Ice Tea Mango (3 % Frucht)		7,4
Schartner Bombe Gingko (4,5 % Frucht)		7,4

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.