



Getränkeliſte

(Teil 1 von 3 – geordnet nach Zucker-/Süßſtoffgehalt)

Eine Hilfestellung zur Getränkeauswahl

Aufgrund des großen Angebots an verschiedenen Produkten, bei welchen unterschiedliche Mengen an Zucker enthalten sind, soll die Getränkeliſte eine einfache Orientierungshilfe zur Produktauswahl bieten.

Bei der Getränkeliſte, die vom unabhängigen vorsorgemedizinischen Institut *SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben* erstellt wurde, handelt es sich um einen Praxisleitfaden. Neben dem Zucker- und Süßſtoffgehalt bietet die Liſte auch Informationen, sofern auf der jeweiligen Produktverpackung erwähnt, über den Fruchtanteil an sowie darüber, ob ein Produkt biologisch oder koffeinhaltig ist. Für die Erstellung wurden bundesweit über den Einzel- und Großhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit den Getränkeproduzenten über 500 Produkte in (verschließbaren) PET-Gebinden sowie Kartonverpackungen von 0,20 bis 0,75 Liter erhoben. (Anmerkung: Spezielle isotonische Sportgetränke sowie Energy Drinks werden gesondert gelistet.)

Das vorliegende Dokument informiert über alle recherchierten Getränke, die geordnet nach dem Zucker- und Süßſtoffgehalt dargestellt werden. Zusätzlich stehen auch eine Darstellung in alphabetischer Reihenfolge sowie eine Kurzversion auf www.sipcan.at zum Download bereit.

Die Getränkeliſte richtet sich sowohl an alle KonsumentInnen (mit speziellem Fokus auf Kinder und Jugendliche) als auch an MultiplikatorInnen, Fachpersonal und Verpflegungsbetriebe.



Als Hilfestellung zur Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien festgelegt^a:

- 1) Der **Zuckergehalt^b** liegt bei **max. 7,4 g/100 ml** (inkl. natürlichem Zucker).
- 2) Es sind **keine Süßſtoffe^c** enthalten.

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

- **Weitere Inhaltsstoffe:** z.B. Teein/Koffein^d oder bestimmte Farbstoffe (z.B. Azofarbstoffe) sollten gerade bei Produkten, die von Kindern konsumiert werden, nicht enthalten sein. (Anmerkung: Weiterführende Informationen zu Farbstoffen etc. finden Sie z.B. unter: www.ages.at oder www.zusatzstoffe-online.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 das Getränkeangebot an Schulen gilt folgende Orientierungshilfe:

- 1) Im Produktsortiment sind mindestens 8 von 10 Getränken ideale Durstlöcher (siehe Liſte A) bzw. Produkte mit moderatem Zuckergehalt und ohne Süßſtoffe (siehe Liſte B).
- 2) 80 % der Verkaufsfläche für Getränke (Anzahl der Tasten bzw. Verkaufreihen bei Getränkeautomaten) wird für diese Produkte verwendet.

Da die im Handel erhältlichen Produkte die Orientierungskriterien unterschiedlich erfüllen, wurden vier verschiedene Listen erstellt, die alle entsprechenden Produkte übersichtlich zusammenfassen.

Orientierungskriterien erfüllt

- **Liste A** – (ideale Getränke)
- **Liste B** – (alle Kriterien werden erfüllt)

Orientierungskriterien nicht erfüllt

- **Liste C** – (zu hoher Gesamtzuckeranteil pro 100 ml)
- **Liste D** – (es sind Süßstoffe enthalten)

Orientierungskriterien	Liste	Zuckeranteil von max. 7,4 g/100 ml	Keine Süßstoffe enthalten
erfüllt	Liste A	JA	JA
	Liste B	JA	JA
nicht erfüllt	Liste C	NEIN	JA
	Liste D	JA	NEIN

JA: das jeweilige Orientierungskriterium wird von allen Produkten der Liste erfüllt

NEIN: das jeweilige Orientierungskriterium wird von allen Produkten der Liste nicht erfüllt

Anhang: Listen zu speziellen Sportgetränken und Energy Drinks



Hinweise

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: Februar 2014). Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, wird die Liste jährlich überarbeitet. Aufgrund des umfassenden Angebots im Handel ist es möglich, dass einzelne Produkte nicht aufgelistet sind. Es wird keine Verantwortung für das Fehlen etwaiger Produkte bzw. für etwaige Druckfehler übernommen. Rückmeldungen senden Sie bitte an office@sipcan.at. Alle Logos von SIPCAN sind urheberrechtlich und teilweise musterrechtlich geschützt und dürfen im geschäftlichen Verkehr nicht verwendet werden. Die Getränkeliste ist nur zum privaten/eigenen Gebrauch bestimmt. Die in der Liste angeführten Zuckergehalte wurden von den Nährwertangaben auf den Produkten oder direkt von den Firmenangaben übernommen. Gab es nur eine Angabe zum Kohlenhydratgehalt, so wurde diese mit dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



Erläuterungen

- ^a Die Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer ExpertInnengruppe festgelegt (siehe www.sipcan.at). Der Praxisleitfaden für Getränke ist Bestandteil des Maßnahmenkataloges des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).
- ^b Die WHO- und FAO-Empfehlung lautet, dass maximal 10 % der täglichen Energieaufnahme aus zugesetztem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften) zugeführt werden soll.^{1,2} Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2450 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen)³ circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der weiteren Festlegung, dass mit einem halben Liter Getränk (gängige Gebinde) maximal die Hälfte dieser täglichen Obergrenze aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Wert von 30 g pro 500 ml. Dies entspricht einem Wert von 6 g Zucker pro 100 ml. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 25 %, kann ein Getränk maximal 7,4 g zugesetzten Zucker pro 100 ml beinhalten.
- ^c 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 insgesamt wird durch den Konsum von Produkten mit sowohl künstlichen als auch natürlichen Süßstoffen 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 mit Süßstoff gesüßten Produkten und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.⁵
- ^d Teein ist dieselbe chemische Verbindung wie Koffein. Eine Tasse Schwarztee bzw. Grüntee enthält ca. 20-50 mg Koffein, ein halber Liter koffeinhaltiger Softdrink ca. 60 mg und eine Tasse Kaffee ca. 80 mg. Eine Dose (250 ml) Energiedrink enthält ebenfalls ca. 80 mg Koffein.^{6,7} Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität und Impulsivität führen. Mit steigender Dosis (ab einer Aufnahme von ca. 100 mg Koffein) können zum Beispiel auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten.^{8,9}

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 (2011): Süßstoffe, URL: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1784-suessstoffe> (Stand: 02.2014).
- 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: 02.2014).
- ⁷ Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, 339:b5268.
- ⁸ Food Information Council (2007): Koffein und Gesundheit, URL: <http://www.eufic.org/article/de/ernaehrung/funktionale-lebensmittel/artid/Koffein-Gesundheit/> (Stand: 02.2014).
- 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, 33:793-8.

Liste A – ideale Getränke

Als ideale **Durstlöscher** gelten:

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



Hinweise:

- Aus Gründen der einfacheren 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, Genusssäuren. Farb- und Konservierungsstoffe erlaubt. Zitrusgetränke: Orangeade, Zitronade.
 - **Limonade:** kein Fruchtsaftanteil bzw. bei Hinweis auf Saft: 3 – 15 %, Wasser, Zucker, Aromen, Genusssäuren. Weiters möglich: Chinin, Koffein, Molkenerzeugnisse, Farbstoffe, Vitamin C, Verdickungsmittel, Süßstoffe, Konservierungsmittel.
 - **Fruchtsirup:** geringer Fruchtanteil, dickflüssige Zubereitung aus Fruchtsaft mit bis zu 68 % Zucker und Wasser.

Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Orientierungskriterien:

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

Alle Produkte in Liste B enthalten max. 7,4 g Zucker pro 100 ml und keine Süßstoffe. Orientieren Sie sich innerhalb der Liste an Produkten mit geringem Zuckergehalt!

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100 ml)
Ganic Cranberry Pearl		0,0
Güssinger Mineralwasser mit Zitronengeschmack (1 % Frucht)		0,1
Schartner Bombe Orange zuckerfrei (6,5 % Frucht)		0,5
Dr. Martins Coco Drink Pur (bio) ^b		2,6
Inaara Kokoswasser 100 %		2,6
NOW Naturell Apfel Traube (bio, 24 % Frucht) ^b		2,9
Peterquelle Mizi (26,2 % Frucht)		3,0
Peterquelle Kirschoko (1 % Frucht)		3,1
Vöslauer Balance Kiwi Feige (2 % Frucht)		3,1
Römerquelle flowers hibiskus löwenzahn		3,2
Römerquelle flowers jasmin holunderblüte		3,2
Römerquelle flowers veilchen orangerblüte		3,2
Vöslauer Balance Bitter Grapefruit-Ingwer (3 % Frucht)		3,2
Hipp Purer Apfel mit stillem Mineralwasser (bio, 33 % Frucht)		3,3
Vöslauer Balance Zitrone-Ingwer (1 % Frucht)		3,3
Gasteiner Elements Preiselbeere (1 % Frucht)		3,4
Römerquelle emotion blutorange grapefruit (2 % Frucht)		3,4
Römerquelle emotion cranberry granatapfel (1 % Frucht)		3,4
Römerquelle emotion Freche Römer kirsche kiwi (1,1 % Frucht)		3,4
Römerquelle emotion Freche Römer marille holunderblüte (1 % Frucht)		3,4
Römerquelle emotion marille holunderblüte (1 % Frucht)		3,4
Vöslauer Balance Mango-Orangerblüte (1,5 % Frucht)		3,4
Gasteiner Elements Stachelbeere (1 % Frucht)		3,5
Hipp Bio-Saft & Mineralwasser Milder Apfel (bio, 35 % Frucht)		3,5
Hipp Bio-Tee & Saft Fenchel-Tee mit Apfel (bio, 35 % Frucht)		3,5
Hipp Rote Früchte mit stillem Mineralwasser (bio, 33 % Frucht)		3,5
Römerquelle emotion weintraube drachenfrucht (1,8 % Frucht)		3,5
Römerquelle emotion zitrone passionsfrucht (2 % Frucht)		3,5
Vöslauer Balance Zwetschke-Marille (2 % Frucht)		3,5
Well + Active Blackberry-Lime (2 % Frucht)		3,5
Well + Active Brombeer-Limette (2 % Frucht)		3,5
Römerquelle emotion brombeere limette (2 % Frucht)		3,6
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Holunderblüte-Zitrone (35,3 % Frucht)		3,6
Gasteiner Elements Zitronenmelisse (2 % Frucht)		3,7
Hipp Apfel Kirsche mit stillem Mineralwasser (bio, 33 % Frucht)		3,7
Rauch Coco Mio Ananas		3,7
Römerquelle emotion apfel ribisel (2 % Frucht)		3,7
Well + Active Apfel-Ribisel (2 % Frucht)		3,7
Carpe Diem Botanic Water belebend		3,8
Carpe Diem Botanic Water beruhigend		3,8

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

^b Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.



Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100 ml)
Carpe Diem Botanic Water harmonisierend		3,8
Take Shape Legère Erdbeere Pfeffer		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 Lychee-Quitte (2,5 % Frucht)		3,8
Vöslauer Balance Rote Traube (1 % Frucht)		3,8
S-Budget Aqua Jostabeere (0,8 % Frucht)		3,9
Vöslauer Balance Juicy Pfirsich Grapefruit (7 % Frucht)		3,9
Arlberg GletscherEis Heidelbeere		4,0 ^c
Arlberg GletscherEis Limette		4,0 ^c
Arlberg GletscherEis Mango		4,0 ^c
Römerquelle emotion jostabeere (1 % Frucht)		4,0
S-Budget Aqua Brombeer-Limette		4,0
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Orange-Pfirsich-Karotte (40 % Frucht)		4,0
Stiegl Bräu Flүx Aronie-Beere		4,0
Take Shape Legère Rote Traube (1 % Frucht)		4,0
Vöslauer Balance Bitter Granatapfel-Cassia-Zitrone (1,1 % Frucht)		4,0
Well + Active Jostabeere (1 % Frucht)		4,0
Hipp Bio-Saft & Mineralwasser Milde Birne (bio, 45 % Frucht)		4,1
Römerquelle emotion birne melisse (3 % Frucht)		4,1
Vöslauer Balance Juicy Pink Grapefruit (7 % Frucht)		4,1
Vöslauer Balance Juicy Zitrone (7 % Frucht)		4,1
Alnatura Rhabarber-Trauben-Schorle (bio, 50 % Frucht)		4,2
Nature Drinks "apple temptation" (bio, 17,6 % Frucht)		4,2
Nature Drinks "cherry cool" (bio, 10,6 % Frucht)		4,2
Römerquelle emotion lemongrass (3 % Frucht)		4,2
Bionade Ingwer-Orange (bio)		4,3
Peterquelle Himbeer-Zitron (3 % Frucht)		4,3
Rauch Coco Mio pure		4,3
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Sauerkirsche (40 % Frucht)		4,3
Bionade Streuobst (bio)		4,4
Carpe Diem Kombucha Classic fresh		4,4
Carpe Diem Kombucha Quitte fresh (0,3 % Frucht)		4,4
Nature Drinks "yellow sun pear" (bio, 17,6 % Frucht)		4,4
Babylove Fruchtschorle Apfel-Erdbeere-Himbeere (50 % Frucht)		4,5
Brunner Orangensaft gspritzt (50 % Frucht)		4,5
Carpe Diem Kombucha Cranberry fresh (5,1 % Frucht)		4,5
Ganic Love Juice White Plum		4,5
S-Budget Aqua Birne-Melisse (3 % Frucht)		4,5
Ganic Golden Rush		4,6
Nature Drinks "red berry mix" (bio, 10,6 % Frucht)		4,6
Peterquelle Apfel-Holunder (4 % Frucht)		4,6
Adelholzener Bio Apfel Lemongrass (bio, 5 % Frucht)		4,7
Adelholzener Bio Birne Holunderblüte (bio, 5 % Frucht)		4,7
Alpine Vitamin Drink Vitality Orange-Guave		4,7
Bionade Litschi (bio)		4,7
Rauch Coco Mio Mango		4,7

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

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100 ml)
Adelholzener Bio Himbeer Weißer Tee (bio, 7 % Frucht)	✓	4,8
Alnatura Cocodrink Natur (bio)		4,8
Alpine Vitamin Drink Vitality Cranberry-Limette		4,8
DM Das Gesunde Plus Kindergetränk Apfel-Heidelbeere (30 % Frucht)		4,8
Ganic Daily Max	✓	4,8
Hipp Frucht Plus Rote Früchte in Apfel (50 % Frucht)		4,8
Hipp Multifrukt mit stillem Mineralwasser (bio, 50 % Frucht)		4,8
Rauch EisTee "weniger Zucker" Pfirsich (4,4 % Frucht)	✓	4,8
Rauch EisTee "weniger Zucker" Zitrone (1,5 % Frucht)	✓	4,8
Bionade Holunder (bio)		5,0
Bionade Kräuter (bio)		5,0
Hipp Trinkspaß Bio Apfelsaft (bio, 50 % Frucht) ^b		5,0
Hohes C Naturelle Apfel-Zitrone (50 % Frucht)		5,0
Nature Drinks "Spring Magic" (bio, 6,1 % Frucht)		5,0
EZA Mate Eistee (bio)	✓	5,1 ^c
Almdudler still		5,2
Brunner Apfelspritzer (50 % Frucht)		5,2
Schartner Polo Apfel Spritzer (55 % Frucht)		5,2
Adelholzener Bio Schorle Apfel (bio, 50 % Frucht)		5,3
Alnatura Apfel-Johannisbeer-Schorle (bio, 50 % Frucht)		5,3
EZA Mate Grüntee Maracuja (bio, 1 % Frucht)	✓	5,3 ^c
Höllinger Bio Multi Sun mit Wasser ohne Kohlensäure (bio, 60 % Frucht) ^b		5,4
NOW Naturell Orange Mango (bio, 32 % Frucht) ^b		5,4
Nature Drinks "berry dream" (bio, 10,6 % Frucht)		5,5
Vöslauer Bio Zitrone (bio, 3 % Frucht)		5,5
Hohes C Naturelle Apfel-Kirsche (50 % Frucht)		5,6
Obi gespritzt (55 % Frucht)		5,6
Almdudler gespritzt		5,7
Arlberg Aktiv Pfirsich & Melisse (5 % Frucht)		5,7
Vöslauer Bio Himbeere (bio, 3 % Frucht)		5,7
Vöslauer Bio Holunderblüte (bio)		5,7
Bionade Cola (bio)	✓	5,8
Freeway Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		5,8
Mojo Vitaminwater Apricon		5,8 ^c
Mojo Vitaminwater Dragonfruit		5,8 ^c
Mojo Vitaminwater Mango-Peach		5,8 ^c
Active Fruits + Mineralwasser Birne Zwetschke (30 % Frucht)		5,9
Adelholzener Bio Schorle Apfel Traube (bio, 50 % Frucht)		5,9
Alnatura Naturel Apfel-Johannisbeere (bio, 50 % Frucht)		5,9
Alnatura Naturel Apfel-Pfefferminze (bio, 50 % Frucht)		5,9
Granini Frucht Prickler Exotic (60 % Frucht)		5,9
Granini Frucht Prickler Pink Grapefruit-Orange (60 % Frucht)		5,9
Granny's Apfelsaft gespritzt (55 % Frucht)		5,9
Hipp Frucht Plus Banane-Pfirsich in Apfel (50 % Frucht)		5,9
Rauch Happy Day Cranberry Spritzer (11 % Frucht)		5,9
Alnatura Cocodrink Ananas (bio, 20 % Frucht)		6,0
Alnatura Cocodrink Mango (bio, 15 % Frucht)		6,0
Granini Frucht Prickler Apfel-Cassis (60 % Frucht)		6,0

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

^b Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100 ml)
Lipton Ice Tea Lemon (0,1 % Frucht)	✓	6,0
Lipton Ice Tea Superberry Granatapfel (0,1 % Frucht)	✓	6,0
Adelholzener Active fresh Apfel-Maracuja (50 % Frucht)		6,1
Arlberg Durstlöscher Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,1
Billa 4 kids Eistee Pfirsich		6,1
Granini Frucht Prickler Apfel (60 % Frucht)		6,1
Pfanner Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,1
Adelholzener Bio Apfel Orange mit Maracuja (bio, 30 % Frucht)		6,2
Adelholzener Bio Johannisbeere (bio, 10 % Frucht)		6,2
Alnatura Teegetränk Grüntee-Zitrone (bio, 2 % Frucht)		6,2
Hipp Trinkspaß Rote Früchte (bio, 56 % Frucht) ^b		6,2
Vöslauer Bio Orange (bio, 3 % Frucht)		6,2
Willi Dungal g'spritzt Kraft für den Tag (60 % Frucht)		6,2
Active Fruits + Mineralwasser Apfel Himbeere Granatapfel (30 % Frucht)		6,3
Adelholzener Active fresh Cherry Apple Lime (50 % Frucht)		6,3
GOAL Fit Apfel gespritzt (30 % Frucht)		6,3
Höllinger Bio Apfel mit Wasser ohne Kohlensäure (bio, 60 % Frucht) ^b		6,3
Rauch Bio-Apfel Spritzer (60 % Frucht)		6,3
Rauch Happy Day Apfel-Birnen Spritzer (60 % Frucht)		6,3
Spar Jack's Juice Apple (40 % Frucht) ^b		6,3
Capri-Sonne Bio-Schorly Gelbe Früchte (bio, 60 % Frucht) ^b		6,4
Capri-Sonne Bio-Schorly Rote Früchte (bio, 60 % Frucht) ^b		6,4
DM Das Gesunde Plus Apfel-Kirsche-Holunder (47,4 % Frucht)		6,4
Hipp Frucht Plus Vitamin C (50 % Frucht)		6,4
Pfanner Johannisbeere gespritzt (12,5 % Frucht)		6,4
Rauch Happy Day Orangen Spritzer (20 % Frucht)		6,4
DM Das Gesunde Plus Apfel-Limette-Maracuja (49 % Frucht)		6,5
Fruchtiger Früchte Jagd (70 % Frucht)		6,5
Fruchtiger Vitamin-Schatz (70 % Frucht)		6,5
Granny's Apfelsaft mit stillem Wasser (60 % Frucht)		6,5
Höllinger Bio Holunderblüten Sprizz (bio)		6,5
Höllinger Bio Johannisbeer Sprizz (bio, 12 % Frucht)		6,5
Höllinger Bio Lemon Sprizz (bio, 12 % Frucht)		6,5
Höllinger Bio Orange Sprizz (bio, 12 % Frucht)		6,5
Pago Apfel gespritzt (60 % Frucht)		6,5
Pfanner Der Grüne Lemon-Lychee (1 % Frucht)	✓	6,5
Pfanner Der Grüne Zitrone-Kaktusfeige (1 % Frucht)	✓	6,5
Adelholzener Bio Kirsche (bio, 13,5 % Frucht)		6,6
Fruchtiger Orange-Maracuja (60 % Frucht)		6,6
Pfanner IceTea Lemon-Lime (1,5 % Frucht)	✓	6,6
Pfanner IceTea Pfirsich (1 % Frucht)	✓	6,6
Pfanner The Green Tea Lemon Prickly Pear (0,5 % Frucht)	✓	6,6
Pure Fruits g'spritzt Apfel naturtrüb (60 % Frucht)		6,6
Traubisoda klassik (3 % Frucht)		6,6
Alnatura Apfelschorle (bio, 60 % Frucht)		6,7
Cappy Orange g'spritzt (30 % Frucht)		6,7
Fruchtiger Dschungel Spaß (70 % Frucht)		6,7
Höllinger naturtrüber Apfel Spritzer (bio, 60 % Frucht)		6,7

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

^b Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100 ml)
Höllinger Schulsaft Vitamin Apfel naturtrüb mit stillem Wasser (60 % Frucht) ^b		6,7
Pago Orange-Maracuja gespritzt (45 % Frucht)		6,7
Rauch Happy Day Apfel Spritzer (60 % Frucht)		6,7
Rauch Happy Day Marillen Spritzer (15 % Frucht)		6,7
Spar natur pur Bio-Apfelsaft gespritzt (bio, 60 % Frucht)		6,7
Traubisoda rot (3 % Frucht)		6,7
Voelkel Heimische BIO-Apfelschorle naturtrüb (bio, 60 % Frucht)		6,7
Zielpunkt Trink! Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,7
Adelholzener Bio Birne Rhabarber (bio, 14 % Frucht)		6,8
Cappy Apfel g'spritzt (35 % Frucht)		6,8
Fruchttiger Apfel-Erdbeer (60 % Frucht)		6,8
Lipton Ice Tea Peach	✓	6,8
Pfanner IceTea Wildkirsche (1 % Frucht)		6,8
Arlberg Durstlöcher Johannisbeere gespritzt (12,5 % Frucht)		6,9
Arlberg Eistee Pfirsich (2,1 % Frucht)	✓	6,9
Arlberg Eistee Zitrone (2,5 % Frucht)	✓	6,9
Lipton Ice Tea Mango (0,1 % Frucht)		6,9
Rauch Happy Day Mango Spritzer (12,5 % Frucht)		6,9
Spar Jack's Juice Orange (40 % Frucht) ^b		6,9
Willi Dungi g'spritzt Munter und aktiv (60 % Frucht)		6,9
Adelholzener Active fresh Orange Apple Starfruit (50 % Frucht)		7,0
Arizona Blueberry White Tea (5 % Frucht)		7,0
Arizona Original Green Tea with Honey	✓	7,0 ^c
Nestle Alete Kleine Entdecker Birne-Apfel (63 % Frucht) ^b		7,0
Schartner Eistee Pfirsich	✓	7,0
Schartner Polo Johannisbeer Spritzer (12,5 % Frucht)		7,0
Voelkl Bio-Naturel Apfel-Cassis (bio, 50 % Frucht)		7,0
Voelkl Bio-Naturel Apfel-Holunder (bio, 50 % Frucht)		7,0
Capri-Sonne Red Fruits & Lemon (bio, 10 % Frucht) ^b		7,1
Dr. Martins Coco Drink Ananas Acerola (bio, 32 % Frucht) ^b		7,1
GOAL Frucht Mix (10 % Frucht) ^b		7,1
GOAL Orange (10 % Frucht) ^b		7,1
Pago Mango gespritzt (15 % Frucht)		7,1
Pago Marille gespritzt (20 % Frucht)		7,1
Pure Fruits g'spritzt Johannisbeere (60 % Frucht)		7,1
Rauch Eistee Kirsch		7,1
Rauch Eistee Pfirsich (5,5 % Frucht)	✓	7,1
Rauch Eistee Zitrone (1,5 % Frucht)	✓	7,1
Rauch Happy Day Zitronenspritzer (14 % Frucht)		7,1
Spar Jack's Juice Peach (40 % Frucht) ^b		7,1
Brunner Guute Beere Johannisbeer gespritzt (12,5 % Frucht)		7,2
Brunner Johannisbeere gspritzt (12,5 % Frucht)		7,2
GOAL Apfel (10 % Frucht) ^b		7,2
GOAL Eistee Pfirsich (5,5 % Frucht) ^b		7,2
Granny's Apfel Holunder gespritzt (32 % Frucht)		7,2
Hofer Ice Tea Pfirsich (5,5 % Frucht)	✓	7,2
Höllinger Bio Cranberry Sprizz (bio, 4 % Frucht)		7,2
Pago Schwarze Johannisbeere gespritzt (18 % Frucht)		7,2

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

^b Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100 ml)
Rauch Eistee Erdbeer-Kiwi (3 % Frucht)		7,2
Rauch Happy Day Johannisbeere Spritzer (12,5 % Frucht)		7,2
Willi Dungal Durstlöscher g'spritzt (51 % Frucht)		7,2
Pataya Eistee Zitrone (1 % Frucht)	✓	7,4 ^c
Rauch Eistee Mango (3 % Frucht)		7,4
Schartner Bombe Ginko Orange (4,5 % Frucht)		7,4
Spar Eistee Pfirsich (1 % Frucht)	✓	7,4
Spar Eistee Zitrone (1,5 % Frucht)	✓	7,4

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

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Liste C

– Orientierungskriterien nicht erfüllt Zu hoher Zuckergehalt pro 100 ml

Orientierungskriterien:

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

Alle Produkte in Liste C enthalten über 7,4 g Zucker pro 100 ml und keine Süßstoffe. Orientieren Sie sich innerhalb der Liste an Produkten mit möglichst geringem Zuckergehalt!

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
C Swiss Ice Tea	✓	7,5 ^c
Hofer Ice Tea Zitrone (1 % Frucht)	✓	7,5
Pataya Eistee Pfirsich (0,2 % Frucht)	✓	7,5
Active Fruits + Mineralwasser Pfirsich Melone Geschmack (30 % Frucht)		7,6
Pago Lemon Lime gespritzt (13 % Frucht)		7,7
Höllinger Bio Birne mit Wasser ohne Kohlensäure (bio, 60 % Frucht) ^b		7,9
Almdudler		8,0
Arizona Iced Tea Peach Flavour	✓	8,0 ^c
Arizona Pomegranate Green Tea	✓	8,0 ^c
Rauch Happy Day Traube-Holler Spritzer (50 % Frucht)		8,0
Capri-Sonne Cola Mix ^b		8,1
Schartner Eistee Zitrone	✓	8,2
Adelholzener Bio Orange Karotte (bio, 20 % Frucht)		8,3
Arlberg Multivitamin (9 % Frucht)		8,3
Capri-Sonne Apfel-Kirsche + Zitrone (8 % Frucht) ^b		8,4
Capri-Sonne Kirsche (10 % Frucht) ^b		8,5
Brunner Alm Kräuterli		8,6
Capri-Sonne Elfentrank Fairy Drink (10 % Frucht) ^b		8,6
Capri-Sonne Cool Summer (10 % Frucht) ^b		8,7
Schartner Bombe Orange		8,7
Granini Die Limo Orange + Lemongras (18 % Frucht)		8,8
Piratinos Kinderfruchtdrink Apfel-Himbeere (25 % Frucht) ^b		8,8
Piratinos Kinderfruchtdrink Apfel-Waldfrucht (25 % Frucht) ^b		8,8
Piratinos Kinderfruchtdrink Orange-Mandarine (25 % Frucht) ^b		8,9
Babylove Fruchtschorle Traube Birne (50 % Frucht)		9,0
Fanta Orange (3 % Frucht)		9,0
Capri-Sonne Orange & Peach (10 % Frucht) ^b		9,1
Dreh und Trink Apfel (10 % Frucht) ^b		9,1
Freeway Zitronenlimonade		9,1
Granini Die Limo Pink Grapefruit + Cranberry (18 % Frucht)		9,1
Pfanner Red Orange (10 % Frucht)		9,1
Schweppes American Ginger Ale		9,1
Capri-Sonne Pink Grapefruit (10 % Frucht) ^b		9,2
Dreh und Trink Erdbeere (5 % Frucht) ^b		9,2
Pfanner Orange (10 % Frucht)		9,2
Schweppes Indian Tonic Water		9,2
Capri-Sonne Power Team (10 % Frucht) ^b		9,3
Plein Sud Funny Fruit Drinks Multivitamin ^b		9,3
Schartner Bombe Cola koffeinfrei		9,3

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

^b Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Fortsetzung Liste C – Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zuckergehalt)

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Capri-Sonne Multi Vitamin (12 % Frucht) ^b		9,4
GOAL Fit ACE (17 % Frucht)		9,4
Pfanner Multivitamin (12 % Frucht)		9,4
Radlberger Zitrone		9,4
Arlberg Cola Mix	✓	9,5
Höllinger Bio Cola (bio, 9 % Frucht)		9,5
Pfanner Berry Acai (10 % Frucht)		9,5
Pfanner Lemon Lychee (10 % Frucht)		9,5
Schartner Bombe Cola		9,5
Schartner Bombe Himbeere		9,5
Spar fresh orange		9,5
Arizona Iced Tea Lemon Flavour	✓	9,6 ^c
Cappy Junior Orange-Mandarine-Traube (65 % Frucht)		9,6
Cappy Junior schwarze Johannisbeere-Traube (59 % Frucht)		9,6
Höllinger Bio Traube mit Wasser ohne Kohlensäure (bio, 60 % Frucht) ^b		9,6
Pfanner Green Apple (10 % Frucht)		9,6
Pfanner Mango Maracuja (10 % Frucht)		9,6
Radlberger Ananas		9,6
Seven up Orange (2,5 % Frucht)		9,6
Capri-Sonne Safari Fruits (12 % Frucht) ^b		9,7
Billa Himbeer Limonade (5 % Frucht)		9,8
Brunner Vitalis Orangen-Karotten-Vitamin-Getränk (24,5 % Frucht)		9,8
Freeway Orangenlimonade (3 % Frucht)		9,8
Happy Fruits Apfel Kirsche (15 % Frucht) ^b		9,8
Pago Blutorange-Limette (41 % Frucht)		9,8
Radlberger Pfirsich		9,8
Spar fresh Kräuter Limo		9,8
Black Jack Cola	✓	9,9
Dreh und Trink Cola Mix (3 % Frucht) ^b		9,9
Frucade Orangenfruchtsaftlimonade (10 % Frucht)		9,9
Happy Fruits Orange (20 % Frucht) ^b		9,9
Capri-Sonne Orange (12 % Frucht) ^b		10,0
Keli Cola	✓	10,0 ^c
Plein Sud Funny Fruit Drinks Orange ^b		10,0
Pure Fruits g'spritzt Rote Traube (12,5 % Frucht)		10,0
Rauch Bravo Mandarine (12 % Frucht)		10,0
Sprite		10,0
Zielpunkt Trink! Orange (3 % Frucht)		10,0
Mezzo Mix (1,5 % Frucht)	✓	10,1
Spar fresh Cola Mix (1,5 % Frucht)	✓	10,1
Dreh und Trink Orange (6 % Frucht) ^b		10,2
Freeway Cola	✓	10,2
Hello Kitty Strawberry Rasberry (20 % Frucht)		10,2 ^c
Spar fresh lemon & lime		10,2
Wachauer Kracherl (3 % Frucht)		10,2
Granini Die Limo Limette + Zitrone (10 % Frucht)		10,3
Keli Klassik Zitrone (4,5 % Frucht)		10,3 ^c

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

^b Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



Fortsetzung Liste C – Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zuckergehalt)

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Radlberger Orange		10,3
Wake up Exotic ACE (17 % Frucht)		10,3
Zielpunkt Trink! Zitrone	✓	10,3
Dreh und Trink Himbeere (1 % Frucht) ^b		10,4
Hello Kitty Multivitamin (20 % Frucht)		10,4 ^c
Keli Klassik Ananas (3 % Frucht)		10,4 ^c
Keli Klassik Himbeer		10,4 ^c
Keli Klassik Maracuja (3 % Frucht)		10,4 ^c
Keli Klassik Orange (3 % Frucht)		10,4 ^c
Pago ACE Orange-Karotte-Zitrone (25 % Frucht)		10,4
Frucade Zitronenfruchtsaftlimonade (10 % Frucht)		10,5
Spar fresh Cola	✓	10,5
Coca-Cola	✓	10,6
Dreh und Trink Kirsche (2 % Frucht) ^b		10,6
Flinky Fit Himbeere-Brombeere (17 % Frucht)		10,6
Rauch Bravo Red Orange (12 % Frucht)		10,6
Seven up Lemon		10,6
Dreh und Trink Waldbeere (6 % Frucht) ^b		10,7
Zielpunkt Trink! Cola	✓	10,7
Pepsi Cola	✓	10,9
Fanta Lemon (2 % Frucht)		11,0
Rauch Yippy Multi (12 % Frucht)		11,7
Rauch Yippy Cherry (12 % Frucht)		11,8
Rauch Yippy Peach (12 % Frucht)		11,9
Rauch Yippy Apple (12 % Frucht)		12,0
Rauch Yippy Red Berries (12 % Frucht)		12,0
Schweppes Original Bitter Lemon (3 % Frucht)		12,1
Pago Erdbeere (43,9 % Frucht)		12,4
Pago Lemon Lime (24 % Frucht)		12,6
Spitz Johannisbeer Nektar (30 % Frucht)		12,6
Spitz Erdbeer Nektar (40 % Frucht)		12,7
Pago Kirsche naturtrüb (34 % Frucht)		12,8
Pago Schwarze Johannisbeere (30 % Frucht)		12,9
Pago Mango (30 % Frucht)		13,4
Pago Mango Passion-Fruit (28 % Frucht)		13,4
Spitz Pfirsich Nektar (50 % Frucht)		13,5
Pago Pfirsich (50 % Frucht)		14,1
Pago Birne (50 % Frucht)		14,5
Pago Cranberry (30 % Frucht)		14,7
Pago Marille (40 % Frucht)		14,7
Spitz Marillen Nektar (40 % Frucht)		14,8

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

^b Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Liste D

– Orientierungskriterien nicht erfüllt
Es sind Süßstoffe enthalten.

Orientierungskriterien:

- Die Getränke **enthalten Süßstoffe statt oder zusätzlich zu Zucker** (inkl. fruchteigenem Zucker)

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Almdudler zuckerfrei		0,0
Coca-Cola light	✓	0,0
Coca-Cola zero	✓	0,0
Lipton Ice Tea Zero sugar Peach (0,1 % Frucht)	✓	0,0
Pepsi light	✓	0,0
Pepsi max	✓	0,0
Keli Mango zuckerfrei		0,0 ^c
Freeway Cola light	✓	0,1
Lipton Ice Tea Zero sugar Lemon (0,1 % Frucht)	✓	0,1
Schartner Bombe Grapefruit zuckerfrei (1,5 % Frucht)		0,1
Spar fresh Cola light	✓	0,1
Arizona Green Tea Zero	✓	0,1 ^c
Keli Maracuja zuckerfrei		0,1 ^c
Keli Orange zuckerfrei		0,1 ^c
Keli Pfirsich zuckerfrei		0,1 ^c
Gröbi Grapefruit zuckerfrei (4 % Frucht)		0,2
Gröbi Orange-Maracuja zuckerfrei (3,5 % Frucht)		0,2
Schartner Bombe ACE zuckerfrei (3 % Frucht)		0,3
Keli Ananas (3 % Frucht)		0,4 ^c
Vitus Grapefruit Diät		0,5
SilberQuelle Sunny Orange kalorienarm (6 % Frucht)		1,6
Rauch Nativa water Grüner Tee - Pfirsich ^d		1,6
Rauch Nativa water Jasmin Tee - Passionsfrucht ^d		1,6
Rauch Nativa water Weißer Tee - Yuzu Citrus ^d		1,6
Frucade Orangenfruchtsaftlimonade light (10 % Frucht)		1,9
SilberQuelle 10 Vitamine kalorienarm (12 % Frucht)		2,1
SilberQuelle Multivitamin Rot (12 % Frucht)		2,2
Punica Classics Tropical Fruits		2,7
Spar Vital Apfel Johannisbeer gespritzt (15 % Frucht) ^d		2,7
Spar Vital Apfel Litschi gespritzt (15 % Frucht) ^d		3,0
Adelholzener Active O2 Cherry		3,3
Adelholzener Active O2 Raspberry		3,3
Brunner Top Fit Orangen-Mandarinen-Erfrischungsgetränk		3,3 ^c
Adelholzener Active O2 Lemon		3,4
Punica Classics Multivitamin 17+4 (50 % Frucht)		3,6
Wake up Zitrone		3,6
Adelholzener Active O2 Apple Kiwi		3,7
Spar Vital Apfel Holunderblüte gespritzt (15 % Frucht)		3,7
Wake up Orange (3 % Frucht)		3,9
Adelholzener Active O2 Orange-Lemon		4,0
Adelholzener Active O2 Peach-White Tea		4,0
Adelholzener Active O2 Strawberry		4,0

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

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

^d Getränk ist mit Steviolglykosiden gesüßt.



Fortsetzung Liste D – Orientierungskriterien nicht erfüllt (Süßstoffe)

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Spar Vital stilles Wasser + Saft Apfel-Sauerkirsche-Minze (40 % Frucht)		4,3
Vitus Himbeer Kracherl		4,5
Vitus Kräuterlimonade		4,5
Vitus Pfirsich-Mango ACE		4,5
Lipton Ice Tea Zero Green Limone (0,1 % Frucht) ^d	✓	4,5
Lipton Ice Tea Zero Green Stevia (0,1 % Frucht) ^d	✓	4,5
Nestea Green Tea Citrus (0,2 % Frucht) ^d	✓	4,5
Rauch Nativa Green Tea Gingko ^d	✓	4,5
Rauch Nativa Green Tea Lemon ^d	✓	4,5
Rauch Nativa Green Tea Peach	✓	4,5
Rauch Nativa Green Tea Pomegranate ^d		4,5
Tiroler Alm		4,6
Vitus Zitronenlimonade		4,6
Nestea Green Tea Peach (0,1 % Frucht) ^d	✓	4,6
Nestea Lemon (0,1 % Frucht) ^d	✓	4,6
Nestea Mango-Pineapple (0,2 % Frucht) ^d	✓	4,6
Nestea Peach (0,1 % Frucht) ^d	✓	4,6
Vitus Orangenlimonade		4,7
Arizona Half Ice Tea & Half Lemonade	✓	6,0 ^c
Arlberg Aktiv Holunderblüte & Minze (0,9 % Frucht) ^d		6,2
Brunner Steverl Zitronen-Fruchtsaftlimonade (10 % Frucht) ^d		6,3
Rauch Bravo Cocos-Ananas (10 % Frucht)		6,4
Cappy Ice Fruit - Multivitamin with mangosteen flavour (13 % Frucht) ^d		6,7
Dr. Pepper Cola	✓	6,8
Cappy Ice Fruit - Apple Pear with elderflower flavour (12 % Frucht) ^d		6,9
Rauch Bravo Multivit (12 % Frucht) ^d		7,1
Rauch Happy Day Breakfast (65 % Frucht)		8,0

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

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

^d Getränk ist mit Steviolglykosiden gesüßt.

Anhang – diverse Sportgetränke

Getränke, die speziell für den Sport beworben werden (mit diversen Zusatzstoffen wie Mineralstoffen, Vitaminen, Maltodextrin etc.), werden als ergänzende Information angeführt.

- Diverse Sportgetränke mit **Zucker** (inkl. fruchteigenem Zucker)

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Gatorade Fitness (Citrus Mix)		2,9
Well + Active Apfel/Calcium/Magnesium Sport		5,6
Well + Active Zitrone/Calcium/Magnesium Sport		5,6
Well + Active Orange/Calcium/Magnesium		5,6
Pure Sport Apfel-Zitrone-Minze (bio, 52 % Frucht)		5,8
Isostar Fast Hydration Lemon		6,0
Isostar Fast Hydration Orange		6,0
Gatorade Cool Blue		6,0
Gatorade Mandarine		6,0
Gatorade Orange		6,0
Gatorade Red Orange		6,0
Gatorade Green Lemon		6,0
Gatorade Lemon		6,0
Rauch Sport Isotonic Wildberries (3,5 % Frucht)		6,0
Vitacan best for sport power lemon		6,0
Vitacan best for sport wild cherry		6,0
Isostar Fast Hydration Fresh Grapefruit		6,2
Adelholzener Active O2 Sport Apple		6,2
Adelholzener Active O2 Sport Lemon		6,2
Rauch Sport Isotonic Citrus Power (10 % Frucht)		6,4
Adelholzener Active O2 Sport Apple		6,5
Adelholzener Active O2 Sport Lemon		6,5
Adelholzener Active O2 Sport Orange		6,6
Adelholzener Active O2 Sport Orange		6,6
Pure Sport Himbeer-Traube-Minze (bio, 42,5 % Frucht)		6,8
Isostar Energy Shot	✓	25,5

- Diverse Sportgetränke mit **Süßstoffen statt oder zusätzlich zu Zucker**

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Powerade ZERO Berry & Tropical		0,0
Isostar Fitness L- Carnitine Red Fruits ^e		0,0
Vitacan best for sport slim		0,1
DM Das Gesunde Plus Iso Sports Drink Zitrone-Grapefruit (6 % Frucht)		3,7
Freeway Sportivo Sportdrinks Orange, Apfel, Mango (20 % Frucht)		3,8
Freeway Sportivo Sportdrinks Apfel, Cranberry (20 % Frucht)		3,8
Powerade ION 4 Mountain blast		3,9
Powerade ION 4 Orange		3,9
Arlberg Sport Iso (6 % Frucht)		4,3
Vitacan Sporty best for kids Kirschd		5,0
Vitacan Sporty best for kids Himbeer-Zitroned		5,3

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

^d Getränk ist mit Steviolglykosiden gesüßt.

^e Getränk enthält den Azofarbstoff Azorubin (E122). Getränke mit Azofarbstoffen können die Aktivität und die Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.

Anhang – diverse Energy Drinks

Energy Drinks werden als ergänzende Information angeführt.

- Diverse Energy Drinks mit **Zucker**

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
C-Swiss the original cannabis Ice Tea	✓	7,5 ^c
Race Fresh	✓	7,9
Guarana antartica	✓	10,0
Monster Ripper Energy + Saft (50 % Frucht)	✓	10,0
Xact Energy Drink	✓	10,1
Take Off Energy Drink	✓	10,6
Blue Bear Stimulation Drink	✓	10,8
Hell Energy Drink	✓	10,9
Joy'ce Energydrink Classic	✓	10,9
Flying Power Energy Drink	✓	11,0
Golden Eagle	✓	11,0
Imola Energy Drink	✓	11,0
Monster Energy	✓	11,0
Oxxenkracherl	✓	11,0
Power Horse	✓	11,0
Red Bull	✓	11,0
Red Bull The Blue Edition	✓	11,0
Red Bull The Red Edition	✓	11,0
Red Bull The Silver Edition	✓	11,0
S-Budget Energy Drink	✓	11,0
S-Budget Energy Heidelbeere	✓	11,0
S-Budget Energy Limette	✓	11,0
Energy Rocket	✓	11,1
Face Classic	✓	11,1
Flying Power Energy Cola	✓	11,1
Full Speed Cranberry	✓	11,1
Bizz'up	✓	11,2
Clever Energy Drink	✓	11,2
Full Speed	✓	11,2
Joy'ce Energydrink Limette	✓	11,2
BluOstar	✓	11,3
Joy'ce Energydrink Heidelbeere	✓	11,3
Race	✓	11,3
Race	✓	11,3
Wild Dragon	✓	11,3 ^c
Joy'ce Energydrink Cranberry	✓	11,4
S-Budget Energy Cola	✓	11,4
S-Budget Energy Cranberry	✓	11,4
Alpen Yod'l (bio)	✓	11,5 ^c
My E. Bio – The organic Energy Drink (bio)	✓	11,8
Flying Power Juicy Energy Drink	✓	11,9
Mad Bat – Bio Energy (bio)	✓	11,9
Pure Cofain 699	✓	12,0

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

^c Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



- **Fortsetzung** diverse Energy Drinks mit **Zucker**

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Burn Energy Drink	✓	13,3
Take Off Energy Drink + Fruit Mix (9 % Frucht)	✓	13,3
28 Black Acai	✓	13,8
Shark Energy drink	✓	15,0

- Diverse Energy Drinks mit **Süßstoffen statt oder zusätzlich zu Zucker**

Produkt	Teein/ Koffein ^a	Zucker (g/100ml)
Flying Power sugarfree	✓	0,0
Full Speed sugarfree	✓	0,0
Race sugarfree	✓	0,0
Red Bull sugarfree	✓	0,0
Red Bull Zero Calories	✓	0,0
S-Budget sugarfree	✓	0,0
BluOstar sugarfree	✓	< 0,1
Monster Energy low-carb	✓	1,4
Monster Energy Rehab	✓	2,1
Race Stevia ^d	✓	7,1

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

^d Getränk ist mit Steviolglykosiden gesüßt.