

# Getränkliste

## Getränke nach Zuckergehalt sortiert

Liste mit Produkten die alle Orientierungskriterien erfüllen

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

Bei der Getränkliste, 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 550 Produkte in (verschließbaren) PET-Gebinden sowie Kartonverpackungen von 0,20 bis 0,75 Liter erhoben. (Anmerkung: Spezielle isotonische Sportgetränke, Energy Drinks und Getränke aus PostMix-Automaten werden im Anhang gelistet.) Die Liste richtet sich sowohl an Konsumenten als auch an Multiplikatoren und Fachpersonal.

Das vorliegende Dokument enthält alle recherchierten Produkte, die alle Orientierungskriterien erfüllen, nach Zuckergehalt geordnet. Zusätzlich zu diesem Dokument stehen auch eine Langversion geordnet nach Zuckergehalt sowie eine Darstellung geordnet nach Alphabet als Lang- und Kurzversion auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) zum Download zur Verfügung.

**JETZT NEU** auch als Onlinesuche auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) und als kostenlose App für Android oder iOS (Suchbegriff „SIPCAN“ oder direkt via QR-Code).



**Als Hilfestellung zur Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien festgelegt<sup>a</sup>:**

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

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

- **Weitere Inhaltsstoffe:** z.B. Teein/Koffein<sup>d</sup> 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](http://www.ages.at) oder [www.zusatzstoffe-online.de](http://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.



## Hinweise

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: März 2016). 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](mailto: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

- <sup>a</sup> Die einzelnen Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer ExpertInnengruppe festgelegt (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)). Der Praxisleitfaden für Getränke ist Bestandteil des Maßnahmenkataloges des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).
- <sup>b</sup> Die WHO-Empfehlung lautet, dass weniger als 10 % der täglichen Energieaufnahme aus zugesetztem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften) zugeführt werden soll.<sup>1,2</sup> 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)<sup>3</sup> 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.
- <sup>c</sup> 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.<sup>4</sup> 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-Höchstmenge 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.<sup>5</sup>
- <sup>d</sup> 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.<sup>6,7</sup> 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.<sup>8,9</sup>

## Literaturquellen

- <sup>1</sup> WHO (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization
- <sup>2</sup> FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions, European Journal of Clinical Nutrition, (61): 132-S137.
- <sup>3</sup> D-A-CH (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main.
- <sup>4</sup> 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: 02.2015).
- <sup>5</sup> Brown RJ, de Banate MA, Rother KI (2010): Artificial sweeteners: a systematic review of metabolic effects in youth, Int. J Pediatr. 4:305-12.
- <sup>6</sup> DGE (2007): Kaffee bzw. Koffein und Schwangerschaftsrisiken  
URL: <http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/koffein-und-schwangerschaftsrisiken/> (Stand: 02.2015).
- <sup>7</sup> Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, 339:b5268.
- <sup>8</sup> Food Information Council (2007): Koffein und Gesundheit, URL: <http://www.eufic.org/article/de/ernaehrung/funktionale-lebensmittel/artid/Koffein-Gesundheit/> (Stand: 02.2015).
- <sup>9</sup> 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.

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Frankenmarkter Mineralwasser Zitrone		0,0
Ganic Citric Lemongrass		0,0
Ganic Cranberry Pearl		0,0
nuapua Ananas-Mango-Orange		0,0
nuapua Apfel-Kirsche		0,0
nuapua Gurke-Lemongras		0,0
nuapua Holunderblüte-Minze-Limette		0,0
nuapua Karamell-Vanille		0,0
nuapua Mango-Orange		0,0
Ohnly cool down + relax (bio)		0,0
Ohnly refresh + detox (bio)		0,0
Ohnly spice up + energise (bio)	✓	0,0
Römerquelle blutorange		0,0
Römerquelle zitrone		0,0
Frankenmarkter Holunder-Birne		0,1
Güssinger Mineralwasser mit Zitronengeschmack (1 % Frucht)		0,1
MPreis Orangenlimonade kalorienarm (3 % Frucht)		1,2
BeliQua Schwarze Johannisbeere – Rotes Weinlaub – Vitamin C		1,5
BeliQua Vitamin C – Olivenblattextrakt – Mateextrakt		1,5
Gasteiner Elements BERGLUFT Holunderblüte-Minze (1 % Frucht)		2,2
Alnatura Coco Drink natur (bio)		2,3
Dr. Antonio Martins Coco Juice Grüner Tee & weißer Pfirsich (bio)		2,6
Dr. Antonio Martins Coco Juice Mango (bio)		2,6
Dr. Antonio Martins Coco Juice Pur (bio)		2,6
Inaara Kokoswasser 100 %		2,6
Hipp Birne + Limette mit stillem Mineralwasser (33% Frucht)		3,1
Peterquelle MiZi Mineral-Zitron (27,3 % Frucht)		3,2
Babylove Apfel-Himbeere-Kirsche mit stillem Mineralwasser (bio, 40 % Frucht)		3,3
Hipp Bio-Saft & Mineralwasser Milder Apfel (bio, 33 % Frucht)		3,3
Hipp Bio-Tee & Saft Fenchel-Tee mit Apfel (bio, 33 % Frucht)		3,3
Hipp Purer Apfel mit stillem Mineralwasser (bio, 33 % Frucht)		3,3
Hofer Well+Active Wasser + Marille/Holunderblüte (1 % Frucht)		3,3
Römerquelle himbeere   melone (1,1 % Frucht)		3,3
Gasteiner Elements MORGENFRISCHE Mirabelle-Ringelblume (1 % Frucht)		3,4
Hipp Früchte-Tee mit Birne und Granatapfel (33 % Frucht)		3,4
Hipp Multifrucht mit stillem Mineralwasser (bio, 33 % Frucht)		3,4
now naturell Apfel Traube (bio, 21 % Frucht)		3,4
Römerquelle emotion marille   holunderblüte (1 % Frucht)		3,4
Bebivita Apfel (35% Frucht)		3,5
Bebivita Tee & Saft Fencheltee mit Apfelsaft (35% Frucht)		3,5
Clever Wasser Plus Erdbeere Brombeere (1 % Frucht)		3,5
Gasteiner Elements EISFRISCHE Gletschereis		3,5

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Hipp Rote Früchte mit stillem Mineralwasser (bio, 33 % Frucht)		3,5
Hofer Well+Active Wasser + Brombeer-Limette (2 % Frucht)		3,5
Vöslauer Balance Himbeere-Zitrone (5 % Frucht)		3,5
Waldquelle Zitrone naturtrüb (1 % Frucht)		3,5
Gasteiner Elements ALPENGLÜHEN Preiselbeere-Pfeffer (1 % Frucht)		3,6
Römerquelle emotion brombeere limette (2 % Frucht)		3,6
Hipp Apfel Kirsche mit stillem Mineralwasser (bio, 33 % Frucht)		3,7
Römerquelle emotion ananas zitrone (2 % Frucht)		3,7
Römerquelle emotion apfel ribisel (2 % Frucht)		3,7
Wake up Wasser + Rote Traube (1 % Frucht)		3,7
Babylove Apfel-Mandarine-Acerola mit stillem Mineralwasser (bio, 40 % Frucht)		3,8
Dr. Antonio Martins Coco Juice Aprikose (bio, 16 % Frucht)		3,8
Vöslauer Balance Apfel-Cranberry (1 % Frucht)		3,8
Vöslauer Balance Erdbeere-Pfeffer (1 % Frucht)		3,8
Vöslauer Balance Rote Traube (1 % Frucht)		3,8
Wake up Wasser + Erdbeer-Pfeffer (1 % Frucht)		3,8
Hofer Well+Active Wasser + Birne/Melisse (3 % Frucht)		3,9
Spar S-Budget Aqua Erdbeer Pfeffer (1 % Frucht)		3,9
Alnatura Coco Drink Mango (bio, 15 % Frucht)		4,0
Arlberg GletscherEis Heidelbeere		4,0
Arlberg GletscherEis Limette		4,0
Arlberg GletscherEis Mango		4,0
Spar S-Budget Aqua Brombeer-Limette (0,5 % Frucht)		4,0
Vöslauer Balance Mango-Orangenblüte (1,5 % Frucht)		4,0
Waldquelle Grapefruit naturtrüb (1 % Frucht)		4,0
Waldquelle Heidelbeer Veilchen		4,0
Waldquelle Himbeere		4,0
Waldquelle Ribisel		4,0
Waldquelle Waldbeeren		4,0
Bebivita Traube-Johannisbeere in Birne (35% Frucht)		4,1
DM Bio Rhabarber Trauben Schorle (bio, 26 % Frucht)		4,1
Hipp Bio-Saft & Mineralwasser Milde Birne (bio, 45 % Frucht)		4,1
Hofer Well+Active mit Frucht Lemon (7 % Frucht)		4,1
Römerquelle emotion birne melisse (3 % Frucht)		4,1
Vöslauer Balance Juicy Pink Grapefruit (7 % Frucht)		4,1
Waldquelle Pfirsich Malve		4,1
Alnatura Rhabarber-Trauben Schorle (50% Frucht)		4,2
Alnatura Trauben Schorle (bio, 50 % Frucht)		4,2
now naturell Orange Mango (bio, 32 % Frucht)		4,2
Schlacher Requell Holunder Minze (5 % Frucht)		4,2
Vöslauer Balance Juicy Zitrone (7 % Frucht)		4,2
Waldquelle Apfel Melisse		4,2
Waldquelle Birne Holunder		4,2
Bionade Ingwer-Orange (bio)		4,3
Hofer Well+Active mit Frucht Pink Grapefruit (7 % Frucht)		4,3
Rauch CocoMio pure		4,3
Schlacher Requell Johannisbeere (5 % Frucht)		4,3
Bionade Streuobst (bio, 5,6 % Frucht)		4,4
Carpe Diem Kombucha Classic fresh		4,4

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



## Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Carpe Diem Kombucha Quitte fresh (0,3 % Frucht)		4,4
Peterquelle HiZi Himbeer-Zitron (3 % Frucht)		4,4
Vöslauer Balance Juicy Mango-Pfirsich (7 % Frucht)		4,4
Babylove Apfel-Erdbeere-Himbeere mit stillem Mineralwasser (bio, 40 % Frucht)		4,5
Brunner Orangensaft gspritzt (50 % Frucht)		4,5
Carpe Diem Kombucha Cranberry fresh (5,1 % Frucht)		4,5
Clever Wasser Plus Birne Melisse (3 % Frucht)		4,5
Ganic Love Juice (Wild Plum)		4,5
Schlacher Requell Erdbeere (5,5 % Frucht)		4,5
Spar S-Budget Aqua Birne-Melisse (1 % Frucht)		4,5
Vöslauer Balance Ananas-Grapefruit (3,9 % Frucht)		4,5
Vöslauer Balance Holunder-Gurke (4 % Frucht)		4,5
Babylove Traube-Birne mit stillem Mineralwasser (bio, 50 % Frucht)		4,6
Ganic Golden Rush (Mango Citric)		4,6
Peterquelle Holli Apfel-Holunder (4 % Frucht)		4,6
Volvic Erdbeere		4,6
Vöslauer Balance Wassermelone (1 % Frucht)		4,6
Bionade Litschi (bio)		4,7
Bionade Himbeer-Pflaume (bio)		4,8
Ganic Daily Max (Grape Acai)	✓	4,8
Rauch EisTee "weniger Zucker" Pfirsich (4,4 % Frucht)	✓	4,8
Rauch EisTee "weniger Zucker" Zitrone (1,5 % Frucht)	✓	4,8
Schlacher Requell Birne (6 % Frucht)		4,8
Volvic Zitrone - Limette		4,9
Bionade Holunder (bio,)		5,0
Bionade Kräuter (bio)		5,0
DM Bio Apfel Johannisbeer Schorle (bio, 50 % Frucht)		5,0
FruchtTiger Früchtejagd (55 % Frucht)		5,0
FruchtTiger Vitaminschatz (55 % Frucht)		5,0
Granny's Sport (45 % Frucht)		5,0
EZA Mate Grüntee Maracuja (bio, 1 % Frucht)	✓	5,1
EZA Rotbusch Eistee Limette (bio)		5,1
EZA Rotbusch-Eistee Maracuja (bio)		5,1
Waldquelle Weiße Traube		5,1
Almdudler still		5,2
Brunner Apfelspritzer (50 % Frucht)		5,2
Dr. Antonio Martins Coco Juice Ananas & Acerola (bio, 28 % Frucht)		5,2
FruchtTiger Dschungelspaß (55 % Frucht)		5,2
Peterquelle MiRa Rhabarber-Apfel (5 % Frucht)		5,2
Schartner Polo Apfel Spritzer (55 % Frucht)		5,2
Adelholzener Bio Schorle Apfel (bio, 50 % Frucht)		5,3
Alnatura Apfel-Johannisbeer Schorle (50% Frucht)		5,3
EZA Mate Eistee (bio)	✓	5,3
MPreis Apfel gespritzt (50 % Frucht)		5,3
SilberQuelle Apfelsaft g'spritzt		5,3
Vöslauer Biolimo Zitrone (bio, 3 % Frucht)		5,5
Arlberg Aktiv Pfirsich & Melisse (5 % Frucht)		5,6
OBI gspritzt (55 % Frucht)		5,6
Almdudler gespritzt		5,7

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Sinalco Apfelschorle (55 % Frucht)		5,7
Spar Steirischer Apfel Fruchtsaftgetränk (60 % Frucht)		5,7
Vöslauer Biolimo Himbeere (bio, 3 % Frucht)		5,7
all i need. inspiring green tea (bio) <sup>b</sup>	✓	5,8
Freeway Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		5,8
Mojo Vitaminwater Apricon		5,8
Mojo Vitaminwater Chillout Dragonfruit		5,8
Mojo Vitaminwater Chillout Mango Peach		5,8
Adelholzener Bio Schorle Apfel Traube (bio, 50 % Frucht)		5,9
GOAL Apfel gespritzt (60 % Frucht)		5,9
Granny's Apfelsaft gespritzt (55 % Frucht)		5,9
Hofer Active Fruits + Mineralwasser Birne Zwetschke (30 % Frucht)		5,9
Hofer Happy Fruits g'spritzt Apfelsaft (60 % Frucht)		5,9
Little Miracles Grüner Tee, Ginseng, Granatapfel, Acai, Agave (bio, 4,7 % Frucht)	✓	5,9
Little Miracles Zitronengras, Orange, Ingwer, Ginseng, Agave (bio, 6 % Frucht)		5,9
Granny's Apfelsaft mit stillem Wasser (55 % Frucht)		6,0
Lipton Ice Tea Lemon (0,1 % Frucht)	✓	6,0
Spar Natur pur Bio-Eistee Grüner Tee (bio, 4 % 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
Dr. Antonio Martins Coco Juice Banane (bio, 24 % Frucht)		6,1
Pfanner Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)		6,1
DM Bio Apfel Schorle (bio, 60 % Frucht)		6,2
Vöslauer Biolimo Orange (bio, 3 % Frucht)		6,2
Willi Dungl g'spritzt Kraft für den Tag (60 % Frucht)		6,2
Adelholzener Active fresh Cherry Apple Lime (50 % Frucht)		6,3
Hofer Active Fruits + Mineralwasser Apfel Cranberry (30 % Frucht)		6,3
Hofer Active Fruits + Mineralwasser Apfel Himbeere Granatapfel (30 % Frucht)		6,3
Hofer zurück zum Ursprung Apfelsaft g'spritzt (bio, 60 % Frucht)		6,3
Höllinger Bio Apfel mit Wasser ohne Kohlensäure (bio, 60 % Frucht) <sup>b</sup>		6,3
Höllinger Bio Apfelspritzer (bio, 60 % Frucht)		6,3
Little Miracles Weißer Tee, Ginseng, Kirsche, Acai, Agave (bio, 5 % Frucht)		6,3
Merziger Fresh Apple (60% Frucht)		6,3
Rauch Bio-Apfel Spritzer (60 % Frucht)		6,3
Rauch Happy Day Apfel-Birnen Spritzer (60 % Frucht)		6,3
SilberQuelle Holler g'spritzt		6,3
Spar Jack's Juice Apple (40 % Frucht) <sup>b</sup>		6,3
DM Das Gesunde Plus Apfel-Kirsche-Holunder (50 % Frucht)		6,4
Hipp Frucht Plus Vitamin C (50 % Frucht)		6,4
Little Miracles Black Tea, Ginseng, Peach, Acai, Agave (bio, 8 % Frucht)	✓	6,4
Pfanner Johannisbeere gespritzt (12,5 % Frucht)		6,4
Rauch Happy Day Orangen Spritzer (20 % Frucht)		6,4
Alete Frucht & Mineral Birne Apfel (60,9 % Frucht) <sup>b</sup>		6,5
Billa Apfelsaft g'spritzt (60 % Frucht)		6,5
DM Das Gesunde Plus Apfel-Limette-Maracuja (50 % Frucht)		6,5
Freeway Ice Tea Peach (0,1 % Frucht)	✓	6,5
Höllinger Bio Holunderblüten Sprizz (bio)		6,5
Höllinger Bio Johannisbeer Sprizz (bio, 12 % Frucht)		6,5

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

## Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Höllinger Bio Lemon Sprizz (bio, 12 % Frucht)		6,5
Höllinger Bio Orange Sprizz (bio, 12 % Frucht)		6,5
Müller Bio Primo Kräuter Limonade (bio)		6,5
Pago Mango gespritzt (14 % Frucht)		6,5
Pfanner Fairtrade Orange gespritzt (20 % Frucht)		6,5
Pfanner Green Tea Lemon-Lychee (2 % Frucht)	✓	6,5
Pfanner Green Tea Zitrone-Kaktusfeige (1 % Frucht)	✓	6,5
Spar Natur pur Bio-Eistee Zitrone	✓	6,5
fitrabbitt Bio Drachen Trank (bio, 75 % Frucht) <sup>b</sup>		6,6
Frucade Orangenfruchtsaftlimonade g'spritzt (7 % Frucht)		6,6
Hofer Pure Fruits g'spritzt Apfel naturtrüb (60 % Frucht)		6,6
Pago Apfel gespritzt (61 % Frucht)		6,6
Pfanner IceTea Lemon-Lime (1,5 % Frucht)	✓	6,6
Pfanner IceTea Pfirsich (1 % Frucht)	✓	6,6
Sol Mate Original	✓	6,6
Alnatura Apfel Schorle (bio, 60 % Frucht)		6,7
Cappy Orange g'spritzt (30 % Frucht)		6,7
Höllinger Bio Kirsche Sprizz (bio, 5 % Frucht)		6,7
Höllinger Vitamin Apfel (60 % Frucht) <sup>b</sup>		6,7
Pfanner Fairtrade Green Tea Mango	✓	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
Voelkl Heimische BIO-Apfelschorle naturtrüb (bio, 60 % Frucht)		6,7
Cappy Apfel g'spritzt (35 % Frucht)		6,8
Friya Basil Seed Drink Weichsel-Rosenblüten (11 % Frucht)		6,8
Höllinger Bio Pfirsich Eistee (bio, 2 % Frucht)	✓	6,8
Lipton Ice Tea Peach	✓	6,8
Pago Marille gespritzt (20 % Frucht)		6,8
Arlberg Eistee Pfirsich (3 % Frucht)	✓	6,9
Arlberg Eistee Zitrone (2,5 % Frucht)	✓	6,9
Freeway Ice Tea Lemon (1 % Frucht)	✓	6,9
Hipp Frucht Plus Eisen Rote Traube in Apfel (63 % Frucht)		6,9
Höllinger Bio Himbeer Sprizz (bio, 5 % Frucht)		6,9
Pago Lemon Lime gespritzt (12 % Frucht)		6,9
Rauch EisTee Pfirsich (5,5 % Frucht)	✓	6,9
Rauch EisTee Zitrone (1,5 % Frucht)	✓	6,9
Rauch Happy Day Mango Spritzer (12,5 % Frucht)		6,9
Spacy Bio Himbeerlimonade (bio, 2 % Frucht)		6,9
Spar Jack's Juice Orange (40 % Frucht) <sup>b</sup>		6,9
Willi Dungl g'spritzt Munter und aktiv (60 % Frucht)		6,9
Adelholzener Active fresh Orange Apple Starfruit (50 % Frucht)		7,0
Arizona Original Green Tea with Honey	✓	7,0 <sup>c</sup>
Arlberg Durstlöscher Johannisbeere gespritzt (12,5 % Frucht)		7,0
Dr. Antonio Martins Kid's Coco Juice Banane (bio, 25 % Frucht) <sup>b</sup>		7,0
Hofer Ice Tea Kirsche (1,5 % Frucht)		7,0
MPreis Eistee Pfirsich (2 % Frucht)	✓	7,0
Müller Bio Primo Apfel-Himbeer-Schorle (bio, 50 % Frucht)		7,0
Müller Bio Primo Apfelschorle (bio, 60 % Frucht)		7,0

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.



## Fortsetzung Liste B – Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Müller Bio Primo Holunderblüten Limonade (bio)		7,0
Schartner Eistee Pfirsich	✓	7,0
Schartner Polo Johannisbeer Spritzer (12,5 % Frucht)		7,0
SilberQuelle Eistee Pfirsich	✓	7,0
Sol Mate Lemon	✓	7,0
Spar Enjoy Green Tea Honey		7,0
Spar Enjoy White Tea Blueberry (1 % 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 Bio-Schorly Rote Früchte (bio, 75 % Frucht) <sup>b</sup>		7,1
DM Das Gesunde Plus Tropical Orange (13,9 % Frucht)		7,1
GOAL Eistee Pfirsich (5,5 % Frucht)	✓	7,1
GOAL Eistee Zitrone (1 % Frucht)	✓	7,1
GOAL Frucht Mix (10 % Frucht) <sup>b</sup>		7,1
GOAL Johannisbeer gespritzt (12,5 % Frucht)		7,1
GOAL Orange (10 % Frucht) <sup>b</sup>		7,1
Hofer Pure Fruits g'spritzt Johannisbeere (12,5 % Frucht)		7,1
Rauch Eistee Kirsch		7,1
Rauch Happy Day Zitronenspritzer (14 % Frucht)		7,1
Spar Jack's Juice Peach (40 % Frucht) <sup>b</sup>		7,1
Adelholzener Bio Apfel Orange mit Maracuja (bio, 20 % Frucht)		7,2
Brunner Johannisbeere gspritzt (12,5 % Frucht)		7,2
GOAL Apfel (10 % Frucht) <sup>b</sup>		7,2
GOAL Eistee Pfirsich Tetrapack (5,5 % Frucht) <sup>b</sup>	✓	7,2
Granny's Apfel Holunder gespritzt (32 % Frucht)		7,2
Hofer Ice Tea Pfirsich (5,5 % Frucht)	✓	7,2
Hofer zurück zum Ursprung Johannisbeersaft g'spritzt (bio, 12,5 % Frucht)		7,2
Höllinger Bio Cranberry Sprizz (bio, 4 % Frucht)		7,2
Kärntnermilch Durstlöscher Holunder Limette (0,5 % Frucht)		7,2
Pago Schwarze Johannisbeere gespritzt (19 % Frucht)		7,2
Rauch EisTee Erdbeer-Kiwi (3 % Frucht)		7,2
Rauch Happy Day Johannisbeere Spritzer (12,5 % Frucht)		7,2
Willi Dungl Durstlöscher g'spritzt (51 % Frucht)		7,2
Capri-Sonne Bio-Schorly Gelbe Früchte (bio, 75 % Frucht)		7,3
Hofer Ice Tea Grüntee Zitrone (1 % Frucht)	✓	7,3
Kärntnermilch Durstlöscher Blutorange (2,3 % Frucht)		7,3
Kärntnermilch Durstlöscher Cranberry Johannisbeere (2,3 % Frucht)		7,3
Hofer Ice Tea Erdbeere Kiwi (3 % Frucht)		7,4
Rauch EisTee Mango (3 % Frucht)		7,4
Spar Eistee Pfirsich (1 % Frucht)	✓	7,4
Spar Eistee Zitrone (1,5 % Frucht)	✓	7,4

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

# Anhang – diverse Sportgetränke

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

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Gatorade Low Calorie Citrus Mix		4,0
Arriba! Sport Drink still Mango		4,2
Saskia Aqua+Sport Blutorange & Limette		4,3
Saskia Aqua+Sport Lemon & Lime		4,3
Saskia Aqua+Sport Limette & Grapefruit		4,3
Hofer Well+Active Wasser + Cranberry/Calcium/ Magnesium Sport		5,6
Hofer Well+Active Wasser + Orange/ Calcium/ Magnesium Sport		5,6
Hofer Well+Active Wasser + Zitrone / Calcium/ Magnesium Sport		5,6
PurSport Apfel-Zitrone-Minze (bio, 52 % Frucht)		5,8
Isostar Fast Hydration Lemon		6,0
Isostar Fast Hydration Orange		6,0
Rauch Sport Isotonic Wildberries (3,5 % Frucht)		6,0
Vitacan power lemon		6,0
Vitacan wild cherry		6,0
Isostar Fast Hydration Fresh		6,2
Rauch Sport Isotonic Citrus Power (10 % Frucht)		6,4
PurSport Himbeer-Traube-Minze (bio, 42,5 % Frucht)		6,8

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

# Anhang – Getränke aus PostMix-Automaten

Getränke werden im Gerät mit frischem Wasser zubereitet.

Getränke aus PostMix-Automaten werden als ergänzende Information angeführt.

Produkt	Teein/ Koffein <sup>a</sup>	Zucker (g/100ml)
Nature Drinks "apple temptation" (bio, 17,6 % Frucht)		4,2
Nature Drinks "cherry cool" (bio, 10,6 % Frucht)		4,2
Nature Drinks "yellow sun pear" (bio, 17,6 % Frucht)		4,4
Nature Drinks "red berry mix" (bio, 10,6 % Frucht)		4,6
Nature Drinks "spring magic" (bio, 6,1 % Frucht)		5,0
Nature Drinks "berry dream" (bio, 10,6 % Frucht)		5,5
Froody Eistee Bio – Birne – Sunflower (bio)		6,0
Froody Eistee Bio - Ceylon Maracuja-Pfirsich (bio)		6,0
Froody Eistee Bio – Pfefferminze (bio)		6,0
Froody Eistee Bio – Rooibos Himbeer (bio)		6,0
Froody Eistee Bio – Rooibos Kirsch (bio)		6,0
Froody Eistee Bio Fruchtmix (bio)		6,0
Froody Eistee Bio Lemongras (bio)		6,0
Froody Eistee Bio Rooibos Pfirsich (bio)		6,0
Froody Eistee Grüner Tee – Orange		6,0
Rauch Orangensaft gespritzt (50 % Frucht)		6,4
Rauch Apfelsaft gespritzt (50 % Frucht)		6,7
Rauch Eistee Pfirsich	✓	6,9
Rauch Multivitamin (50 % Frucht)		7,0

<sup>a</sup> Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

<sup>b</sup> Getränkekarton und/oder Gebinde ist nicht wiederverschließbar.

<sup>c</sup> Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.