



# SIPCAN Süßigkeiten-Check

## Süßigkeiten nach Alphabet sortiert

Fett- und/oder zuckerreiche Süßigkeiten gehören zu den „Genussmitteln“, die möglichst selten und in kleinen Mengen verzehrt werden sollten. Aufgrund des großen Angebots an verschiedenen Produkten mit unterschiedlichen Verpackungsgrößen, soll der SIPCAN Süßigkeiten-Check eine einfache Orientierungshilfe zur Produktauswahl bieten.

Bei der Süßigkeitenliste, die vom unabhängigen vorsorgemedizinischen Institut *SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben* im Rahmen des SIPCAN Süßigkeiten-Checks erstellt wurde, handelt es sich um einen Praxisleitfaden. Für die Erstellung wurden bundesweit im Einzelhandel über 300 Produkte erhoben, die in Verpackungseinheiten bis 30 bzw. 50 g erhältlich sind.

Der Praxisleitfaden<sup>a</sup> informiert über Süßigkeiten im „engeren Sinn“ (klassische Produkte wie Schokoladeriegel, Lutscher etc.) sowie über Süßigkeiten im „weiteren Sinn“ (Produkte wie Trockenobst, Müsliriegel ohne Schokoladезusatz etc.). Das vorliegende Dokument enthält alle recherchierten Produkte, die den Orientierungskriterien entsprechen, alphabetisch geordnet. Zusätzlich zu diesem Dokument steht auch eine Darstellung nach Verpackungsgröße auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) zum Download zur Verfügung.

Der SIPCAN Süßigkeiten-Check 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<sup>1</sup>:

- 1) Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten im engeren Sinn liegt bei **max. 30 g**.
- 2) Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten im weiteren Sinn liegt bei **max. 50 g**.

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

- **Zuckergehalt:** Je weniger Zucker enthalten ist, umso besser. Außerdem ist natürlicher Zucker gegenüber zugesetzten Zuckern (z.B. Traubenzucker, Zuckersirup etc. oder auch Süßstoffe) zu bevorzugen. Je höher der Fruchtanteil, desto höher der Anteil an natürlichen Zuckern.
- **Fettgehalt:** Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie pro Gramm wie Kohlenhydrate/Zucker. Zudem enthalten Süßigkeiten oftmals ernährungsphysiologisch ungünstige Fette. Achten Sie deshalb bei der Produktauswahl auch auf einen möglichst geringen Fettgehalt.
- **Weitere Inhaltsstoffe:** Es wird empfohlen, auch auf weitere Inhaltsstoffe Rücksicht zu nehmen. So sollten bestimmte Farbstoffe (z.B. Azofarbstoffe) 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))

## Für das Angebot von Süßigkeiten in Schulen gilt folgende Orientierungshilfe:

- 1) Im Rahmen des Pausenverkaufs werden max. 10 verschiedene Süßigkeiten angeboten.
- 2) Süßigkeiten im engeren Sinn werden ausschließlich in Verpackungsgrößen bis 30 g angeboten.
- 3) Süßigkeiten im weiteren Sinn werden ausschließlich in Verpackungsgrößen bis 50 g angeboten.

## Hinweise

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: März 2021). Um der Dynamik des Marktes entgegen zu kommen, 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 Süßigkeitenliste ist nur zum privaten/eigenen Gebrauch bestimmt. Die im Praxisleitfaden geführten Produkte sind nach der jeweils kleinsten verfügbaren Verpackungseinheit mit gültiger Produktdeklaration gelistet.

## Erläuterung

<sup>a</sup> Der Praxisleitfaden für Süßigkeiten ist Bestandteil des Maßnahmenkatalogs des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).

## Literaturquellen

<sup>1</sup> Bundesministerium für Gesundheit (2011/Auflage 2015): Leitlinie Schulbuffet, Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets

# Liste A

## – Süßigkeiten im engeren Sinn alphabetisch

Die aufgelisteten Produkte erfüllen das folgende Kriterium:

- Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten im engeren Sinn liegt bei **max. 30 g**.

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Allos Amaranth-Schokolette, div. Sorten	25
Alnatura Amaranth Riegel mit Schokolade, div. Sorten	25
Alnatura Feige-Dattel-Riegel schokoliert	30
Alnatura Nougat Stängli	22
Barnhouse Krunchy Riegel Schoko	30
Billa Schoko Apfelstücke	30
Billa Schoko Cranberries	30
Billa Schoko-Beeren Mix	30
Bio Primo Puffreisriegel	21
Candy Tree Maislutscher, div. Sorten	13
Chocolat Schönenberger Schoko Branchli Vollmilch	22
Chocolat Schönenberger Swiss ChocoRoc Schokoriegel, div. Sorten	20
Chupa Chups Crazy Dips	14
Chupa Chups Lollys, div. Sorten	12
Cool & Sweet Crazy Popping Dip	18
Cool & Sweet Neon Lolly mit Brausepulver	15
Cool & Sweet Snap & Glow Neon Stick Lollipops	15
Cool Blinki Schnuller	15
Cool Candy Cane, div. Sorten	28
dmBio Amaranth Riegel Zartbitter	25
DOK Bazooka Chew Bar	14
DOK Candy Spray, div. Sorten	26
DOK Juicy Drop Pop, div. Sorten	26
DOK Spin Ice Twister Lolly	24
Don Candy Traubenzucker Halskette	17
Don Candy Traubenzucker Lolly	8
Ferrero Duplo	18,2
Ferrero Duplo White	18,2
Ferrero Giotto Haselnuss Mini Stangen	12,9
Ferrero Hanuta	22
Ferrero Kinder Country	23,5
Ferrero Kinder Happy Hippo	20,7
Ferrero Kinder Joy	20
Ferrero Kinder Pingui, div. Sorten	30
Ferrero Kinder Überraschung	20
Ferrero Milchschnitte	28
Ferrero Tic Tac, div. Sorten	18
Finest Bakery Knuspi Kokos	25
Fishermans' s Friend Pastillen, div. Sorten	25
Fizzers Lolly	11
Freche Freunde Bio Knabber Fruchtgummi Erdbeere	30
Freche Freunde Bio Müsliwürfel Kakao	20
Frigeo Ahoj Brause Brocken	8
Frigeo Ahoj Brausepulver	5,8
Fritt Kaubonbon Streifen, div. Sorten	11,7
Frusano Janosch Schoko-Minis	12,5

## Fortsetzung Liste A Süßigkeiten im engeren Sinn alphabetisch

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Funny Candy Grab Pop, div. Sorten	17
Gittis Ballaststoff-Riegel, div. Sorten (mit Schoko)	28
Go4Raw glutenfreier Bio Rohkost Riegel Kakao	25
Go4Raw glutenfreier Bio Rohkostriegel Kokosnuss & Kakao	25
Granola Müsliriegel, div. Sorten (mit Schoko)	25
Gschwandtner Quick Milk, div. Sorten	30
Haas Knabberesspapier	24
Haribo Roulette	25
Hauswirth Big Banana	25
Hirsch Zitro Cola Lutscher	15
Knusperone Müsliriegel div. Sorten	25
Kornland echt guat Nuss-Schoko	25
Kornland proSports choco-orange	27
Kornland Schoko-Banane Müsli-Riegel	20
Kras Bananko Original	30
Kras Tierreichschokolade	15
Küchle Knabber Esspapier, div. Sorten	25
Leibnitz Pick up, div. Sorten	28
Lindt Hello Emotis	30
Lindt Kugeln Lindor	12
Manner Casali Schokobananen XL	22
Manner Neapolitaner Mini	15
Manner Nougatcreme Knödel	12,5
Manner Picknick Sticks, div. Sorten	30
Manner Sticks Mignon	30
Manner Sticks Original	30
Manner Wachauer Schnitten	29
Milka Choco Wafer	30
Mogli Kakao Waffel	15
Mogli Naschgebäck Kakao Waffeln	15
Monster Minis Esspapier, div. Sorten	9
Munz Prügeli Riegel, div. Sorten	23
Neoh Cross Bar (enthält Süßungsmittel)	30
Neoh CrossBar Choco (enthält Süßungsmittel)	30
Neoh CrossBar Rasperry (enthält Süßungsmittel)	30
Nestlé Nesquik Snack	26
Palazzo Choco Snack div. Sorten	17
PEZ Brause & Traubenzucker	30
Pischinger Betthupferl	22
Pischinger Golf Schnitte	17
Pischinger Haselnuss Ecken	16,3
Pischinger Haselnuss Riegel ungetunkt	24
Pischinger Kleine Wiener	25
Pischinger Mandel Ecken	16,3
Pischinger Mignonschnitten, div. Sorten	30
Pischinger Schoko Maroni	11
Ponchito Überraschung-Ei	20
Rapunzel Müsli-Snack Schoko	29
Rapunzel Rumba Puffreisriegel	21
Rapunzel Samba Snack Haselnuss-Schoko	25

## Fortsetzung Liste A Süßigkeiten im engeren Sinn alphabetisch

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Rapunzel Schokolade Täfelchen, div. Sorten	20
Rapunzel Sesamini Schoko	27
Rapunzel Sticks, div. Sorten	22
Rapunzel Tiger Picnic Vollkornwaffeln gefüllt	23
Rapunzel Tiger Stick Vollmilch-Riegel	22
Salzburg Schokolade Pardos	30
Schär Cereal Bar, div. Sorten	25
Schär Cerealito Cerealienkeks	14
Schär Melto glutenfreier Schokoriegel	30
Schneekoppe Müesli Pause Schokolade	25
Sonnentor Schoko-Power-Kugeln Bio Bengelchen	25
Spar Müsliriegel Kokos	25
Spar Müsliriegel Schoko-Apfel	25
Spar Natur*pur Bio-Müsliriegel Schoko	25
Spar Natur*pur Bio-Müsliriegel Schoko-Banane	25
Spar S-Budget Knusper Snack	25
Storck Knoppers	25
Sweet´n Fun Schnur Pop Lolly	23
Swizzels Candy Lipstick	30
Swizzels Candy Lipstick Traubenzucker	6
Swizzels Fruity Straws	12
Swizzels Lolly Zitronen Cola	11
Swizzels Matlow Double Dip Orange & Kirsch Schleckpulver	18
Swizzles Drumstick Lolly, div. Sorten	12
Swizzles Love Hearts	11
Trolli Sour Brite Jelly Beans	30
Trolls Pop Up Lollipop Branch, div. Sorten	10
Veganz Bio-Hanfriegel Schoko	30
Veganz Waffelschnitte, div. Sorten	22
Victor Schmidt Mozartkugel	17
Warheads Super Sour Spray, div. Sorten	20
Willi Dungal Kraftriegel Kakao-Nuss	30
Wonka Fun Dip, div. Sorten	12
Wonka Laffy Taffy, div. Sorten	22,9
Wonka Nerds Rope, div. Sorten	26
Zeta Espacial S.A. Pop Rocks Popping Candy, div. Sorten	9,5
Zeta Espacial S.A. Pop Rocks X-Treme, div. Sorten	7
Zotter Chocoshot, div. Sorten	12
Zotter Lollytop, div. Sorten	20
Zotter Nutting Hills Riegel	25
Zotter Schoko Minis, div. Sorten	20

# Liste B

## – Süßigkeiten im weiteren Sinn alphabetisch

Die aufgelisteten Produkte erfüllen das folgende Kriterium:

- Die **Verpackungsgröße** von Süßigkeiten im weiteren Sinn liegt bei **max. 50 g**.

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Allos Amaranth Früchte Müsli Riegel	25
Allos Birchers Müsli-Schnitte	30
Allos Cashew-Schnitte	30
Allos Ernie&Bert-Müsli-Riegel Sesamstraße	25
Allos Fruchtschnitte, div. Sorten	30
Allos Haselnuss-Schnitte	30
Allos Hildegard Müsli-Schnitte	30
Allos Nuss-Schnitte, div. Sorten	30
Allos Sesam-Krokant-Riegel	30
Allos Sesam-Mandel-Krokant-Riegel	30
Alnatura Amaranth Riegel	25
Alnatura Banane Frucht-Riegel	40
Alnatura Cashew Krokant	30
Alnatura Erdnuss Krokant	30
Alnatura Fruchtriegel, Mango Dattel	40
Alnatura Honig Reiswaffeln	32
Alnatura Mandel Honig-Riegel	40
Alnatura Müsli Riegel, div. Sorten	25
Alnatura Sesam Krokant Riegel, div. Sorten	27
Alnatura Vielfrucht-Riegel	40
Alnavit Fruchtriegel, div. Sorten	40
Apfelino Apfelchips	50
Bio Primo Apfelchips	50
Bio Primo Fruchtriegel, div. Sorten	30
Bio Primo Fruchtschnitte Kokos	40
Bio Primo Sesam-Krokant Riegel	28
Bio Primo Sesam-Krokant-Kokos Riegel	27
Bio Primo Superfood Riegel, div. Sorten	40
Bio Veganz Bliss Ball, div. Sorten	42
Black Bear Riegel	35
Corny Classic Müsliriegel Nussig	25
Corny Riegel Nussvoll Nuss-Quartett & Traube	24
Crownfield Müsliriegel, div.Sorten (ohne Schokolade)	25
Darbo Fruchtschnitte, div. Sorten	40
Denree Himbeeren gefriergetrocknet	35
dmBio Fruchtschnitte, div. Sorten	40
dmBio Krokantriegel, div. Sorten	30
dmBio Müsli Riegel, div. Sorten	35
Eat natural Maple Syrup, Pecan & Peanuts extra protein	45
Freche Freunde Bio Fruchtchips , div. Sorten	12
Freche Freunde Bio Mini Knusperschnitte Kokos mit Multikorn	50
Freche Freunde Bio Müsli-Würfel, div. Sorten	20
frusano Fili-Bären	50
frusano Janosch Bärenfreunde	50
Frutura Genuss Apfelsticks	50
Gittis Sport Activa Frucht Riegel	25

## Fortsetzung Liste B Süßigkeiten im weiteren Sinn alphabetisch

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Go4Raw Müsliriegel Starry Inca Berry	20
Granola Müsliriegel Cranberry	25
Granola Müsliriegel Erdnuss	25
Granola Müsliriegel Haselnuss	25
Gut & Gerne Bio Apfel Chips	50
Gut & Gerne Bio Frucht Snack	40
Gut & Gerne Bio Müsli-Frucht-Riegel Aprikose	25
Gut & Gerne Bio Müsli-Frucht-Riegel Naturell	25
Hej Natural Bite Almond & Sea Salt	40
Hochgenuss Fruchtschnitte, div. Sorten	40
Holle Crunchy Snack Apfel-Zimt	25
Kellogg's Special Red Fruit Riegel	21,5
Knusperone Obst Riegel, div. Sorten (ohne Schoko)	30
Kornland Apfel Müsli-Riegel	20
Kornland echt guat Cranberry	25
Kornland Heidelbeer-Buttermilch Müsli-Riegel	20
Landgarten Studentenfutter Apfel-Cranberry	50
Lebepur Bio-Rohkostriegel, div. Sorten	50
Lifefood Lifebar Energieriegel, div. Sorten	47
Lubs Bio Energie Riegel, div. Sorten	30
Lubs Bio Fruchtschnitte, div. Sorten	47
Lubs Bio Rohköstlich, div. Sorten	47
Lubs Bio-Aronia Fruchtriegel	30
Lubs Bio-Fruchtriegel Spirulina-Zitrone	40
Lubs Fruchtriegel, div. Sorten	30
Lubs Omega 3 Walnuss Riegel	40
Lubs Premium Fruchtriegel, div. Sorten	30
Meierhof Waldviertler Bio Fruchtriegel, div. Sorten	40
Mivolis Beeren-Schnitte	40
Mivolis Nuss-Mandel-Schnitte	40
Mixme Premium Bio Energieriegel, div. Sorten	40
Mogli Bio Kokos Kekse mit Dinkel und Butter	50
Mogli Bio Müsli Riegel, div. Sorten	25
Mogli Bio Riegel Mandel	25
Mogli Crunchy-Riegel	25
Mogli Kokos-Riegel	25
Mogli Naschgebäck Kokos Waffel	15
Müller Fit + Vital Fruchtschnitten, div. Sorten	40
N.A. Nature addicts Fruit Sticks (100 % Frucht), div. Sorten	40
Natur aktiv Bio Obst-Riegel, div. Sorten	30
Nectaflor Fruit & More Goji-Nut	35
NUSSY Bio Riegel, div. Sorten	35
PURYA! Protein Crisp Bar Original	35
Rapunzel Fruchtschnitte, div. Sorten	40
Rapunzel Müsli-Snack Apfel	29
Rapunzel Müsli-Snack Erdbeere	29
Rapunzel Peanut Snack Erdnuss-Krokant-Riegel	30
Rapunzel Sesamini	27
Rapunzel Sesamini Kokos	27
Raw Bite Rohkost Riegel, div. Sorten	50

## Fortsetzung Liste B Süßigkeiten im weiteren Sinn alphabetisch

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Redcoco Organic Coconut Bar Natural	40
Schär glutenfreie Cerealienriegel	25
Schneekoppe Bio Obst-Riegel mit Erdbeer-Banane	30
Schneekoppe Fruchtbeisser, div. Sorten	40
Schneekoppe Müesli Pause Mandel-Nuss	25
Schneekoppe Müesliriegel Apfel Aprikose	22
Schneekoppe Müesliriegel Cranberry	22
Schneekoppe Riegelmahlzeit, div. Sorten	25
Schnitzer.Break. Canihua + Cranberries Riegel	30
Schnitzer.Break. Riegel Nussmix	40
Schock's Bio Mandel Krokant	30
Schock's Bio Cashew Krokant	30
Schock's Bio Haselnuss Krokant	30
Schock's Bio Cranberry Mandel-Krokant	25
Schock's Bio Erdnuss Krokant	30
Schock's Bio Erdnuss Krokant	25
Schock's Bio Kürbiskrokant	25
Schock's Bio Nussmix Honig Krokant	25
Schock's Bio Sesam Krokant	30
Schock's Bio Sesamac	45
Schwartau fruity Riegel, div. Sorten	24
Sekem Sesam Krokantriegel, div. Sorten	27
Sesamstraße Früchteriegel Krümelmonster	25
Sirius Müsli Riegel Cranberry	25
Sirius Müsli Riegel Haselnuss-Mandel	25
Sonnentor Bio Bengelchen Apfel Power Chips	50
Spar Müsliriegel Apfel	25
Spar Natur*pur Bio Kinder-Fruchtriegel Apfel-Banane	25
Spar Natur*pur Bio Kinder-Fruchtriegel Rote Beeren	25
Spar Natur*pur Bio Kinder-Reiswaffeln Apfel	40
Spar Natur*pur Bio Kinder-Reiswaffeln Heidelbeere	40
Spar Natur*pur Bio Mandel Riegel	30
Spar Natur*pur Bio Müsliriegel Früchte	25
Spar Natur*pur Bio Müsli-Riegel Kokos-Amaranth	25
Taste of Nature, div. Sorten	40
Veganz Hanfriegel Blaubeere-Vanille	30
Veganz Waffelschnitte Kokos	22
Wasa Crisp & Cereals, div. Sorten	35
Werz Knusperschnitte 5-Korn	30
Willi Dungal Kraftriegel, div. Sorten	30
Zagler Fruchtschnitte, div. Sorten	50
Zurück zum Ursprung Bio-Müsliriegel	25