



# SIPCAN Süßigkeiten-Check

## Süßigkeiten nach Verpackungsgröße 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, nach Verpackungsgröße geordnet. Zusätzlich zu diesem Dokument steht auch eine Darstellung nach Alphabet geordnet 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 nach Verpackungsgröße

Die aufgelisteten Produkte erfüllen das folgende Kriterium:

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

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Frigeo Ahoj Brausepulver	5,8
Swizzels Candy Lipstick Traubenzucker	6
Zeta Espacial S.A. Pop Rocks X-Treme, div. Sorten	7
Don Candy Traubenzucker Lolly	8
Frigeo Ahoj Brause Brocken	8
Monster Minis Esspapier, div. Sorten	9
Zeta Espacial S.A. Pop Rocks Popping Candy, div. Sorten	9,5
Trolls Pop Up Lollipop Branch, div. Sorten	10
Fizzers Lolly	11
Pischinger Schoko Maroni	11
Swizzels Lolly Zitronen Cola	11
Swizzles Love Hearts	11
Fritt Kaubonbon Streifen, div. Sorten	11,7
Chupa Chups Lollys, div. Sorten	12
Lindt Kugeln Lindor	12
Swizzels Fruity Straws	12
Swizzles Drumstick Lolly, div. Sorten	12
Wonka Fun Dip, div. Sorten	12
Zotter Chocoshot, div. Sorten	12
Frusano Janosch Schoko-Minis	12,5
Manner Nougatcreme Knödel	12,5
Ferrero Giotto Haselnuss Mini Stangen	12,9
Candy Tree Maislutscher, div. Sorten	13
Chupa Chups Crazy Dips	14
DOK Bazooka Chew Bar	14
Schär Cerealito Cerealienkeks	14
Cool & Sweet Neon Lolly mit Brausepulver	15
Cool & Sweet Snap & Glow Neon Stick Lollipops	15
Cool Blinki Schnuller	15
Hirsch Zitro Cola Lutscher	15
Kras Tierreichschokolade	15
Manner Neapolitaner Mini	15
Mogli Kakao Waffel	15
Mogli Naschgebäck Kakao Waffeln	15
Pischinger Haselnuss Ecken	16,3
Pischinger Mandel Ecken	16,3
Don Candy Traubenzucker Halskette	17
Funny Candy Grab Pop, div. Sorten	17
Palazzo Choco Snack div. Sorten	17
Pischinger Golf Schnitte	17
Victor Schmidt Mozartkugel	17
Cool & Sweet Crazy Popping Dip	18
Ferrero Tic Tac, div. Sorten	18
Swizzels Matlow Double Dip Orange & Kirsch Schleckpulver	18
Ferrero Duplo	18,2
Ferrero Duplo White	18,2

## Fortsetzung Liste A Süßigkeiten im engeren Sinn nach Verpackungsgröße

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Chocolat Schönenberger Swiss ChocoRoc Schokoriegel, div. Sorten	20
Ferrero Kinder Joy	20
Ferrero Kinder Überraschung	20
Freche Freunde Bio Müsliwürfel Kakao	20
Kornland Schoko-Banane Müsli-Riegel	20
Ponchito Überraschungs-Ei	20
Rapunzel Schokolade Täfelchen, div. Sorten	20
Warheads Super Sour Spray, div. Sorten	20
Zotter Lollytop, div. Sorten	20
Zotter Schoko Minis, div. Sorten	20
Ferrero Kinder Happy Hippo	20,7
Bio Primo Puffreisriegel	21
Rapunzel Rumba Puffreisriegel	21
Alnatura Nougat Stängli	22
Chocolat Schönenberger Schoko Branchli Vollmilch	22
Ferrero Hanuta	22
Manner Casali Schokobananen XL	22
Pischinger Betthupferl	22
Rapunzel Sticks, div. Sorten	22
Rapunzel Tiger Stick Vollmilch-Riegel	22
Veganz Waffelschnitte, div. Sorten	22
Wonka Laffy Taffy, div. Sorten	22,9
Munz Prügeli Riegel, div. Sorten	23
Rapunzel Tiger Picnic Vollkornwaffeln gefüllt	23
Sweet´n Fun Schnur Pop Lolly	23
Ferrero Kinder Country	23,5
DOK Spin Ice Twister Lolly	24
Haas Knabberesspapier	24
Pischinger Haselnuss Riegel ungetunkt	24
Allos Amaranth-Schokolette, div. Sorten	25
Alnatura Amaranth Riegel mit Schokolade, div. Sorten	25
dmBio Amaranth Riegel Zartbitter	25
Finest Bakery Knuspi Kokos	25
Fishermans´ s Friend Pastillen, div. Sorten	25
Go4Raw glutenfreier Bio Rohkost Riegel Kakao	25
Go4Raw glutenfreier Bio Rohkostriegel Kokosnuss & Kakao	25
Granola Müsliriegel, div. Sorten (mit Schoko)	25
Haribo Roulette	25
Hauswirth Big Banana	25
Knusperone Müsliriegel div. Sorten	25
Kornland echt guat Nuss-Schoko	25
Küchle Knabber Esspapier, div. Sorten	25
Pischinger Kleine Wiener	25
Rapunzel Samba Snack Haselnuss-Schoko	25
Schär Cereal Bar, div. Sorten	25
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

## Fortsetzung Liste A Süßigkeiten im engeren Sinn nach Verpackungsgröße

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Spar Natur*pur Bio-Müsliriegel Schoko-Banane	25
Spar S-Budget Knusper Snack	25
Storck Knoppers	25
Zotter Nutting Hills Riegel	25
DOK Candy Spray, div. Sorten	26
DOK Juicy Drop Pop, div. Sorten	26
Nestlé Nesquik Snack	26
Wonka Nerds Rope, div. Sorten	26
Kornland proSports choco-orange	27
Rapunzel Sesamini Schoko	27
Cool Candy Cane, div. Sorten	28
Ferrero Milchschnitte	28
Gittis Ballaststoff-Riegel, div. Sorten (mit Schoko)	28
Leibnitz Pick up, div. Sorten	28
Manner Wachauer Schnitten	29
Rapunzel Müsli-Snack Schoko	29
Alnatura Feige-Dattel-Riegel schokoliert	30
Barnhouse Krunchy Riegel Schoko	30
Billa Schoko Apfelstücke	30
Billa Schoko Cranberries	30
Billa Schoko-Beeren Mix	30
Ferrero Kinder Pingui, div. Sorten	30
Freche Freunde Bio Knabber Fruchtgummi Erdbeere	30
Gschwandtner Quick Milk, div. Sorten	30
Kras Bananko Original	30
Lindt Hello Emotis	30
Manner Picknick Sticks, div. Sorten	30
Manner Sticks Mignon	30
Manner Sticks Original	30
Milka Choco Wafer	30
Neoh Cross Bar (enthält Süßungsmittel)	30
Neoh CrossBar Choco (enthält Süßungsmittel)	30
Neoh CrossBar Rasperry (enthält Süßungsmittel)	30
PEZ Brause & Traubenzucker	30
Pischinger Mignonschnitten, div. Sorten	30
Salzburg Schokolade Pardos	30
Schär Melto glutenfreier Schokoriegel	30
Swizzels Candy Lipstick	30
Trolli Sour Brite Jelly Beans	30
Veganz Bio-Hanfriegel Schoko	30
Willi Dunzl Kraftriegel Kakao-Nuss	30

# Liste B

## – Süßigkeiten im weiteren Sinn nach Verpackungsgröße

Die aufgelisteten Produkte erfüllen das folgende Kriterium:

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

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Freche Freunde Bio Fruchtchips , div. Sorten	12
Mogli Naschgebäck Kokos Waffel	15
Freche Freunde Bio Müsli-Würfel, div. Sorten	20
Go4Raw Müsliriegel Starry Inca Berry	20
Kornland Apfel Müsli-Riegel	20
Kornland Heidelbeer-Buttermilch Müsli-Riegel	20
Kellogg's Special Red Fruit Riegel	21,5
Schneekoppe Müesliriegel Apfel Aprikose	22
Schneekoppe Müesliriegel Cranberry	22
Veganz Waffelschnitte Kokos	22
Corny Riegel Nussvoll Nuss-Quartett & Traube	24
Schwartau fruity Riegel, div. Sorten	24
Allos Amaranth Früchte Müsli Riegel	25
Allos Ernie&Bert-Müsli-Riegel Sesamstraße	25
Alnatura Amaranth Riegel	25
Alnatura Müsli Riegel, div. Sorten	25
Corny Classic Müsliriegel Nussig	25
Crownfield Müsliriegel, div.Sorten (ohne Schokolade)	25
Gittis Sport Activa Frucht Riegel	25
Granola Müsliriegel Cranberry	25
Granola Müsliriegel Erdnuss	25
Granola Müsliriegel Haselnuss	25
Gut & Gerne Bio Müsli-Frucht-Riegel Aprikose	25
Gut & Gerne Bio Müsli-Frucht-Riegel Naturell	25
Holle Crunchy Snack Apfel-Zimt	25
Kornland echt guat Cranberry	25
Mogli Bio Müsli Riegel, div. Sorten	25
Mogli Bio Riegel Mandel	25
Mogli Crunchy-Riegel	25
Mogli Kokos-Riegel	25
Schär glutenfreie Cerealienriegel	25
Schneekoppe Müesli Pause Mandel-Nuss	25
Schneekoppe Riegelmahlzeit, div. Sorten	25
Schock's Bio Cranberry Mandel-Krokant	25
Schock's Bio Erdnuss Krokant	25
Schock's Bio Kürbiskrokant	25
Schock's Bio Nussmix Honig Krokant	25
Sesamstraße Früchteriegel Krümelmonster	25
Sirius Müsli Riegel Cranberry	25
Sirius Müsli Riegel Haselnuss-Mandel	25
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 Müsliriegel Früchte	25
Spar Natur*pur Bio Müsli-Riegel Kokos-Amaranth	25
Zurück zum Ursprung Bio-Müsliriegel	25

## Fortsetzung Liste B Süßigkeiten im weiteren Sinn nach Verpackungsgröße

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Alnatura Sesam Krokant Riegel, div. Sorten	27
Bio Primo Sesam-Krokant-Kokos Riegel	27
Rapunzel Sesamini	27
Rapunzel Sesamini Kokos	27
Sekem Sesam Krokantriegel, div. Sorten	27
Bio Primo Sesam-Krokant Riegel	28
Rapunzel Müsli-Snack Apfel	29
Rapunzel Müsli-Snack Erdbeere	29
Allos Birchers Müsli-Schnitte	30
Allos Cashew-Schnitte	30
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 Cashew Krokant	30
Alnatura Erdnuss Krokant	30
Bio Primo Fruchtriegel, div. Sorten	30
dmBio Krokantriegel, div. Sorten	30
Knusperone Obst Riegel, div. Sorten (ohne Schoko)	30
Lubs Bio Energie Riegel, div. Sorten	30
Lubs Bio-Aronia Fruchtriegel	30
Lubs Fruchtriegel, div. Sorten	30
Lubs Premium Fruchtriegel, div. Sorten	30
Natur aktiv Bio Obst-Riegel, div. Sorten	30
Rapunzel Peanut Snack Erdnuss-Krokant-Riegel	30
Schneekoppe Bio Obst-Riegel mit Erdbeer-Banane	30
Schnitzer.Break. Canihua + Cranberries Riegel	30
Schock's Bio Mandel Krokant	30
Schock's Bio Cashew Krokant	30
Schock's Bio Haselnuss Krokant	30
Schock's Bio Erdnuss Krokant	30
Schock's Bio Sesam Krokant	30
Spar Natur*pur Bio Mandel Riegel	30
Veganz Hanfriegel Blaubeere-Vanille	30
Werz Knusperschnitte 5-Korn	30
Willi Dungal Kraftriegel, div. Sorten	30
Alnatura Honig Reiswaffeln	32
Black Bear Riegel	35
Denree Himbeeren gefriergetrocknet	35
dmBio Müsli Riegel, div. Sorten	35
Nectaflor Fruit & More Goji-Nut	35
NUSSY Bio Riegel, div. Sorten	35
PURYA! Protein Crisp Bar Original	35
Wasa Crisp & Cereals, div. Sorten	35
Alnatura Banane Frucht-Riegel	40
Alnatura Fruchtriegel, Mango Dattel	40
Alnatura Mandel Honig-Riegel	40
Alnatura Vielfrucht-Riegel	40

## Fortsetzung Liste B Süßigkeiten im weiteren Sinn nach Verpackungsgröße

Produkt	Verpackungsgröße (in g)
Alnavit Fruchtriegel, div. Sorten	40
Bio Primo Fruchtschnitte Kokos	40
Bio Primo Superfood Riegel, div. Sorten	40
Darbo Fruchtschnitte, div. Sorten	40
dmBio Fruchtschnitte, div. Sorten	40
Gut & Gerne Bio Frucht Snack	40
Hej Natural Bite Almond & Sea Salt	40
Hochgenuss Fruchtschnitte, div. Sorten	40
Lubs Bio-Fruchtriegel Spirulina-Zitrone	40
Lubs Omega 3 Walnuss Riegel	40
Meierhof Waldviertler Bio Fruchtriegel, div. Sorten	40
Mivolis Beeren-Schnitte	40
Mivolis Nuss-Mandel-Schnitte	40
Mixme Premium Bio Energieriegel, div. Sorten	40
Müller Fit + Vital Fruchtschnitten, div. Sorten	40
N.A. Nature addicts Fruit Sticks (100 % Frucht), div. Sorten	40
Rapunzel Fruchtschnitte, div. Sorten	40
Redcoco Organic Coconut Bar Natural	40
Schneekoppe Fruchtbeisser, div. Sorten	40
Schnitzer.Break. Riegel Nussmix	40
Spar Natur*pur Bio Kinder-Reiswaffeln Apfel	40
Spar Natur*pur Bio Kinder-Reiswaffeln Heidelbeere	40
Taste of Nature, div. Sorten	40
Bio Veganz Bliss Ball, div. Sorten	42
Eat natural Maple Syrup, Pecan & Peanuts extra protein	45
Schock's Bio Sesamac	45
Lifefood Lifebar Energieriegel, div. Sorten	47
Lubs Bio Fruchtschnitte, div. Sorten	47
Lubs Bio Rohköstlich, div. Sorten	47
Apfelino Apfelchips	50
Bio Primo Apfelchips	50
Freche Freunde Bio Mini Knusperschnitte Kokos mit Multikorn	50
frusano Fili-Bären	50
frusano Janosch Bärenfreunde	50
Frutura Genuss Apfelsticks	50
Gut & Gerne Bio Apfel Chips	50
Landgarten Studentenfutter Apfel-Cranberry	50
Lebepur Bio-Rohkostriegel, div. Sorten	50
Mogli Bio Kokos Kekse mit Dinkel und Butter	50
Raw Bite Rohkost Riegel, div. Sorten	50
Sonnentor Bio Bengelchen Apfel Power Chips	50
Zagler Fruchtschnitte, div. Sorten	50