

Zuckergehalt diverser Getränkegruppen

Produkt	Pro 100 ml ^a			Pro 500 ml		
	Natürl. Zucker	Zu-gesetzter Zucker	Zucker gesamt	Zucker gesamt	Zucker-würfel ^d	% der tägl. Empfeh-lung ^b
Energiedrinks	-	11,0 g	11,0 g	55,0 g	14 Stk	92 %
Fruchtsäfte pur ³	10,5 g	-	10,5 g	52,5 g	14 Stk	88 %
Limonaden		10,6 g	10,6 g	53 g	14 Stk	88 %
Sirup 1:6 verdünnt		12 g	12 g	60 g	15 Stk	100 %
Eistee	-	5,4	5,4 g	27 g	7 Stk	45 %
Fruchtsäfte gespritzt ^c	5,4 g	-	5,4 g	27 g	7 Stk	45 %
Wellness-Getränke	-	5 g ^{e)}	5 g	25 g	6 Stk	42 %

Erläuterungen:

- a) Die Zuckerangaben pro 100 ml entsprechen Durchschnittswerten gängiger Produkte aus diesem Segment.
- b) Die WHO-Empfehlung lautet, dass maximal 10% der täglichen Energieaufnahme aus Zucker zugeführt werden soll.¹ Bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2.400 kcal wären dies circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der weiteren Festlegung, dass über ein 0,5 Liter Getränk (gängiges Gebinde) maximal nur die Hälfte dieser Menge aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Grenzwert von maximal 6 g pro 100 ml. Um unter einem Toleranzbereich von 25% zu liegen, darf ein Getränk maximal 6,7 g Zucker pro 100 ml beinhalten.
- c) Der natürliche Zuckergehalt wurde entsprechend des Fruchtanteils berechnet.
 - Fruchtsäfte pur: 100 % Fruchtanteil
 - Fruchtsäfte gespritzt: 60 % Fruchtanteil
- d) 1 Stk. Würfelzucker = 3,8 g
- e) häufig Fruktose als Hauptzuckerart

Literatur:

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