

SIPCAN Milchalternativen-Check



Pflanzendrinks & Produkte zum Löffeln nach Zuckergehalt sortiert

Am österreichischen Markt gibt es ein großes Angebot an verschiedenen pflanzlichen Alternativen zu Milchprodukten, die unterschiedliche Mengen an Zucker enthalten. Der Milchalternativen-Check vom unabhängigen, vorsorgemedizinischen Institut **SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben** soll daher im Hinblick darauf eine einfache Orientierungshilfe für eine gesündere Auswahl bieten.

Bundesweit wurden im Einzelhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit der Lebensmittelindustrie Daten zu knapp 400 pflanzlichen Milchalternativen erhoben. Das vorliegende Dokument enthält alle recherchierten Produkte nach Zuckergehalt geordnet. Zusätzlich steht auch eine Version geordnet nach Alphabet auf www.sipcan.at zum Download zur Verfügung.

Neben dem Zucker- und Fettgehalt wird auch angeführt, ob ein Produkt Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthält. Weitere Angaben, wie über den Fruchtanteil oder ob ein Produkt biologisch oder koffeinhaltig ist, finden Sie - sofern auf der jeweiligen Verpackung ersichtlich - in der Onlinesuche auf www.sipcan.at.

Der SIPCAN Milchalternativen-Check richtet sich sowohl an Konsument*innen, als auch an Multiplikator*innen und Fachpersonal.

» Als Hilfestellung für die Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien^a festgelegt^b:

- 1) Der **Zuckergehalt^c** liegt bei **max. 6,7 g/100 g bzw. 100 ml** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe^d und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt^e** liegt bei **max. 4,2 %**.

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

Weitere Inhaltsstoffe: z.B. Koffein^f oder bestimmte Farbstoffe (z.B. Azofarbstoffe) sollten gerade bei Produkten, die von Kindern konsumiert werden, nicht enthalten sein. (Weiterführende Informationen zu Farbstoffen etc. finden Sie z.B. unter: www.ages.at oder www.zusatzstoffe-online.de)

Zuckerquelle: Natürlich enthaltener Zucker ist gegenüber zugesetztem Zucker zu bevorzugen. Da man in der Nährwertabelle nicht erkennen kann, ob der enthaltene Zucker aus Früchten stammt, im Rahmen enzymatischer Reaktionen bei der Herstellung entstanden ist oder zugesetzt wurde, ist es ratsam einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Dabei ist zu beachten, dass es verschiedene Bezeichnungen für „Zucker“ gibt. Einige Beispiele sind: Glukose, Fruktose, Saccharose, Glukose-Fruktose-Sirup, Maltodextrin, Dextrose, Gerstenmalzextrakt oder Maissirup.

» Gliederung der Recherche:

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 – (Alle Orientierungskriterien erfüllt)

Orientierungskriterien nicht erfüllt

Liste B – (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g bzw. 100 ml)

Liste C – (Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten)

Liste D – (Zu hoher Fettgehalt pro 100 g bzw. 100 ml)

Orientierungskriterien	Liste	Gesamtzucker- gehalt von max. 6,7 g/100 ml	Keine Süßstoffe bzw. Zuckeraus- tauschstoffe	Gesamtfett- gehalt von max. 4,2 %
erfüllt	Liste A	JA	JA	JA
nicht erfüllt	Liste B	NEIN	JA	JA/NEIN
	Liste C	JA/NEIN	NEIN	JA/NEIN
	Liste D	JA	JA	NEIN

JA: Alle Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium.

NEIN: Alle Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium nicht.

JA/NEIN: Die Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium nicht zwingend.

Anmerkung: Da bei der aktuellen Recherche kein Produkt Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthielt, gibt es im vorliegenden Dokument keine Liste C.

» Erläuterungen:

- ^a Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien – Zuckergehalt von max. 6,7 g/100 g bzw. 100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker); Gesamtfettgehalt von max. 4,2 %; keine Süßstoffe – decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorie „ZUCKERARM“ bzw. "ZUCKERFREI" sowie „FETTARM“ bzw. „FETTFREI/OHNE FETT“.
- ^b Die einzelnen Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer Expert*innengruppe festgelegt (siehe www.sipcan.at). Der Praxisleitfaden für Getränke ist Bestandteil des Maßnahmenkataloges des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).
- ^c Die WHO-Empfehlung lautet, dass weniger als 10 % der täglichen Energieaufnahme aus freiem 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 2400 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 über pflanzliche Milchalternativen maximal die Hälfte dieser täglichen Obergrenze aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Wert von 30 g Zucker. Auf die Empfehlung bei Milchprodukten umgelegt, gehen wir von einem täglichen Verzehr von 2 Portionen à durchschnittlich 250 g bzw. 250 ml aus. Dadurch ergibt sich ein Wert von 6 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 12 % liegt der Orientierungswert bei 6,7 g Gesamtzucker pro 100 g bzw. 100 ml (entsprechend der Nährwertkennzeichnung).
- ^d 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-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 und in einer Kohortenstudie konnte außerdem für Kinder ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von mit Süßstoff gesüßten Produkten und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.^{5, 6}
- ^e Neben dem Zuckergehalt liefert die Liste auch Informationen über den Fettgehalt pro 100 g bzw. 100 ml. Hierfür orientiert sich der Grenzwert am SIPCAN Milchprodukte-Check, um eine Vergleichbarkeit herzustellen. Auf Basis ernährungswissenschaftlicher Empfehlungen wird aber ausdrücklich dazu geraten sich an Produkten mit möglichst niedrigem Fettgehalt zu orientieren.
- ^f Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie z.B. Kaffee/Kaffee-Pflanzendrink-Getränken (eine Tasse enthält ca. 80 mg Koffein) 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.^{7, 8, 9}

» Hinweise:

Bei der vorliegenden Recherche handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: September 2023). Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, wird die Übersicht jährlich überarbeitet.

Die angeführten Zuckergehalte wurden von der Nährwertangabe auf den Produkten oder direkt von den Firmenangaben übernommen. 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 Dokumente zum Milchalternativen-Check sind nur zum privaten/eigenen Gebrauch bestimmt.

» Literaturquellen:

- ¹ WHO (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.
- ² FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition, 61: 132-137.
- ³ DGE, ÖGE, SGE (2020): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn: Umschau/Braus, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe.
- ⁴ Sylvetsky AC et al. (2017): Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. Endocr Dev, 32:87-99.
- ⁵ Brown RJ et al. (2010): Artificial sweeteners: a syst. review of metabolic effects in youth, Int. J Ped. Obes, (4):305-12.
- ⁶ Macintyre AK et al. (2018): Exposure to liquid sweetness in early childhood: artificially-sweetened and sugar-sweetened beverage consumption at 4-5 years and risk of overweight and obesity at 7-8 years. Pediatr Obes, 13(12):755-765.
- ⁷ Owens JA et al. (2014): Effect of energy drink and caffeinated beverage consumption on sleep, mood, and performance in children and adolescents. Nutr Rev, 72 Suppl 1:65-71.
- ⁸ Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, (339):b5268.
- 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):793-806



Liste A – Alle Orientierungskriterien erfüllt

Orientierungskriterien*:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **max. 6,7 g/100 g bzw. 100 ml**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fett**gehalt liegt bei **max. 4,2 %**.

* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Allos Kokosdrink 0% Zucker (1,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Allos Mandeldrink natur (2,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Allos Soja Barista Drink (1,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Haferdrink Not Milk 1,8% Fett (1,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Haferdrink Not Milk 3,5% Fett (3,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Haferdrink Ohne Zucker (1,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker (1,2 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Mandel ohne Zucker (1,1 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Sojadrink ohne Zucker (1,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Soya Natur Ungesüßt (2,3 g Fett pro 100 g)	0,0
Alpro Soya Skyr Style Natur ungesüßt (3,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Frenkenberger Trinkhanf Natur (3,2 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Bio Soja Natur (2,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Bio-Drink Soja (1,6 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Frischer Mandel Drink (1,2 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Frischer Soja Protein Drink (1,7 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Haferdrink 0% Zucker (0,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Kokosdrink Barista (2 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Mandel Drink 0% Sugar (1,2 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Mandel Drink Barista (1,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Protein Mandel Drink (3 g Fett pro 100 g)	0,0
Joya Reisdink 0% Zucker (0,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Natumi Haferdrink Zero (0,8 g Fett pro 100 g)	0,0
Natumi Kokosdrink Zuckerfrei (2,9 g Fett pro 100 g)	0,0
Natumi Mandeldrink Barista (1,5 g Fett pro 100 g)	0,0
OATLY Haferdrink "No" Sugars (1,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Haferdrink Ohne Zucker (1,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Mandeldrink Ohne Zucker (2,5 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Skyr Style Soja Ohne Zucker (3,4 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Soja Ohne Zucker (2,3 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Sojadrink Ohne Zucker (2,1 g Fett pro 100 g)	0,0
Provamel Soja-Kokos Ohne Zucker (3 g Fett pro 100 g)	0,0
Sojade So Soja! Natur (2,9 g Fett pro 100 g)	0,0
Natumi Mandeldrink Ungesüßt (2,2 g Fett pro 100 g)	0,2
Ja! Natürlich Bio Mandeldrink Ungesüßt (gekühlt) (2,7 g Fett pro 100 g)	0,3
Alnatura Joghurt Cashew Natur (3,3 g Fett pro 100 g)	0,4
BIO PRIMO Sojadrink Natur (2 g Fett pro 100 g)	0,4
dmBio Cashewdrink Natur (2,9 g Fett pro 100 g)	0,4

Fortsetzung Liste A
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
dmBio Mandeldrink Natur (1,9 g Fett pro 100 g)	0,4
Ja! Natürlich Bio Mandel Pur (3,1 g Fett pro 100 g)	0,4
milfina Sojagurt Natur ungesüßt (2,3 g Fett pro 100 g)	0,4
MyLove-MyLife Mandeldrink (2,7 g Fett pro 100 g)	0,4
Natumi Cashewdrink Natural (3 g Fett pro 100 g)	0,4
Natumi Soja Drink Barista Kokos (1,6 g Fett pro 100 g)	0,4
Naturli Joe Kurt Natural (2,1 g Fett pro 100 g)	0,4
SPAR Veggie Veganer Bio-Drink Cashew 1L (3,2 g Fett pro 100 g)	0,4
Allos Sojadrink natur (2,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Cashew Drink Ungesüßt (3,2 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Haselnuss Drink Natur Ungesüßt (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Joghurt Mandel Natur (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Joghurt Soja Natur (2,9 g Fett pro 100 g)	0,5
Alnatura Mandel Drink Ungesüßt (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
BIO natura Mandelcreme (3,1 g Fett pro 100 g)	0,5
BIO natura Mandeldrink UHT (1,4 g Fett pro 100 g)	0,5
BIO natura Mandeldrink ungesüßt (1,2 g Fett pro 100 g)	0,5
Dennree Mandel Natur (3,1 g Fett pro 100 g)	0,5
Dennree Mandeldrink (1,4 g Fett pro 100 g)	0,5
Dennree Soja Natur (2,5 g Fett pro 100 g)	0,5
Dennree Sojadrink (2 g Fett pro 100 g)	0,5
Joya Haferdrink voll frisch (3,5 g Fett pro 100 g)	0,5
MyLove-MyLife Mandel Natur (3,1 g Fett pro 100 g)	0,5
SPAR Natur*pur Bio-Mandel natur (3,3 g Fett pro 100 g)	0,5
Joya 1,8% 1L UHT (1,8 g Fett pro 100 g)	0,6
Joya 3,5% 1L UHT (3,5 g Fett pro 100 g)	0,6
Alnatura Soja Alge Drink (1,9 g Fett pro 100 g)	0,7
BIO PRIMO Kokosdrink Natur (2,1 g Fett pro 100 g)	0,7
dmBio Sojadrink Natur (1,9 g Fett pro 100 g)	0,7
Dr. Antonio Martins coco coconut milk for drinking (2,1 g Fett pro 100 g)	0,7
Joya Sojadrink Barista (1,9 g Fett pro 100 g)	0,7
Natumi Bio Milchalternative Fettarm (1,8 g Fett pro 100 g)	0,7
Natumi Bio Milchalternative Voll (3,5 g Fett pro 100 g)	0,7
SPAR Sojadrink Barista (1,9 g Fett pro 100 g)	0,7
SPAR Veggie Soja Drink ungesüßt (2,2 g Fett pro 100 g)	0,7
Vega Vita Sojadrink (ungesüßt) (2 g Fett pro 100 g)	0,7
Alnatura Soja Drink Ungesüßt (2,1 g Fett pro 100 g)	0,8
Natumi Soja Drink Natural (2,1 g Fett pro 100 g)	0,8
Ja! Natürlich Bio Sojadrink Pur (2,7 g Fett pro 100 g)	0,9
Harvest Moon Bio Original Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	1,1
Alnatura Kokos Drink Ungesüßt (0,5 g Fett pro 100 g)	1,3
dmBio Kokosdrink Natur (0,4 g Fett pro 100 g)	1,3
Alnatura Barista Erbsendrink (2,4 g Fett pro 100 g)	1,4
dmBio Barista Erbsendrink (2,4 g Fett pro 100 g)	1,4
Harvest Moon Bio Milk Alternative Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	1,4
Harvest Moon Bio Milk Alternative Extra Creamy (3,9 g Fett pro 100 g)	1,4
LUVE Lupinen Drink Natur (1,5 g Fett pro 100 g)	1,6
Natumi Haferdrink Hanf (2,2 g Fett pro 100 g)	1,6

Fortsetzung Liste A
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
VEMONDO Hafer Barista Drink (3,4 g Fett pro 100 g)	1,6
Alnatura Hafer Mandel Drink Natur (2,2 g Fett pro 100 g)	1,7
BIO natura Hafercreme (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
MyLove-MyLife Hafer Natur (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
Nussy Bio Hafer-Mandel-Drink (2,2 g Fett pro 100 g)	1,7
SPAR Natur*pur Bio-Hafer Natur fermentiert (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
Vega Vita Hafergurt (3,1 g Fett pro 100 g)	1,7
aito bio Haferdrink Natur (0,7 g Fett pro 100 g)	1,8
Alpro Hafer-Mandeldrink (1 g Fett pro 100 g)	1,8
BIO natura Kokosnuss-Reisdrink (0,6 g Fett pro 100 g)	1,8
milfina Sojagurt Natur gesüßt (2,2 g Fett pro 100 g)	1,8
Allos Ohne Muhhh 1,5% Fett (1,5 g Fett pro 100 g)	1,9
Alpro Kokosnussdrink Original (0,9 g Fett pro 100 g)	1,9
VEMONDO Bio Kokos-Reis Drink (1,3 g Fett pro 100 g)	1,9
Alpro Soya Natur mit Kokosnuss (3 g Fett pro 100 g)	2,1
dmBio Not MLK 3,5% 1l (3,5 g Fett pro 100 g)	2,1
Joya Hafer Drink Protein (1,7 g Fett pro 100 g)	2,1
Provamel Barista Mandeldrink (1,9 g Fett pro 100 g)	2,2
Provamel Mandeldrink (2,5 g Fett pro 100 g)	2,2
Provamel Kokos-Mandel-Drink (2,4 g Fett pro 100 g)	2,3
SPAR Natur*pur Bio-Mandel-Drink (2,7 g Fett pro 100 g)	2,3
Alpro Mandel Original (1,1 g Fett pro 100 g)	2,4
Nussy Bio Mandel-Kokos-Drink (2,2 g Fett pro 100 g)	2,4
Alpro Barista Mandel (1,2 g Fett pro 100 g)	2,5
Alpro Haferdrink Growing Up (3,3 g Fett pro 100 g)	2,5
Alpro Protein Drink Natur (2,8 g Fett pro 100 g)	2,5
Alpro Sojadrink Original (1,8 g Fett pro 100 g)	2,5
Happy Soya Soja Drink Natur (1,7 g Fett pro 100 g)	2,5
Joya Soja Drink Natur (2,1 g Fett pro 100 g)	2,5
Provamel Hafer-Mandel-Drink (2,5 g Fett pro 100 g)	2,5
VEMONDO Bio Sojadrink natur (gesüßt) (1,7 g Fett pro 100 g)	2,5
Zurück zum Ursprung Soja-Drink Natur (2 g Fett pro 100 g)	2,5
Ja! Natürlich Bio Mandeldrink (2,2 g Fett pro 100 g)	2,7
share Bio Haferdrink (1,6 g Fett pro 100 g)	2,7
SPAR Natur*pur Bio-Soja-Drink (2,2 g Fett pro 100 g)	2,7
SPAR Veggie Soja Drink Natur (1,9 g Fett pro 100 g)	2,7
VEMONDO Bio Organic Bio Mandeldrink (1,2 g Fett pro 100 g)	2,7
Frenkenberger Trinkhanf mit Kaffee (3,2 g Fett pro 100 g)	2,8
Joya Frischer Hafer-Drink (0,7 g Fett pro 100 g)	2,8
Campo Verde demeter Haferdrink aus Österreich (1 g Fett pro 100 g)	2,9
SPAR Natur*pur Bio-Reis-Kokos-Drink pur & ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	3,0
SPAR Veggie Mandeldrink (1,1 g Fett pro 100 g)	3,0
Vega Vita Bio Mandeldrink (1,6 g Fett pro 100 g)	3,0
Alpro Barista Hafer (1,5 g Fett pro 100 g)	3,2
Alpro Haselnussdrink Original (1,6 g Fett pro 100 g)	3,2
Joya Hafer Barista 500ml (2,4 g Fett pro 100 g)	3,2
Allos Hafer-Mandeldrink natur (2,8 g Fett pro 100 g)	3,3
Alpro Barista Kokosnuss (1,4 g Fett pro 100 g)	3,3

Fortsetzung Liste A
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Alpro Haferdrink Original (1,5 g Fett pro 100 g)	3,3
OATLY Haferdrink Bio (0,5 g Fett pro 100 g)	3,3
OATLY Haferdrink Barista (3 g Fett pro 100 g)	3,4
OATLY Haferdrink Fettarm (1,5 g Fett pro 100 g)	3,4
OATLY Haferdrink Voll Hafer (2,8 g Fett pro 100 g)	3,4
SPAR Haferdrink Barista (2,5 g Fett pro 100 g)	3,4
Vega Vita Bio Kokos-Reisdrink (0,9 g Fett pro 100 g)	3,5
Alnatura Soja Drink Vanille (2 g Fett pro 100 g)	3,8
Provamel Barista Haferdrink (1,4 g Fett pro 100 g)	3,9
Provamel Haferdrink Natur (1,3 g Fett pro 100 g)	3,9
SIGL Bio Hafer & Gerste (0,6 g Fett pro 100 g)	3,9
UNMILK High Protein Shake Eiskaffee glutenfrei (1,5 g Fett pro 100 g)	3,9
UNMILK High Protein Shake Schoko glutenfrei (1,5 g Fett pro 100 g)	3,9
Allos Haferdrink Barista (1,2 g Fett pro 100 g)	4,0
VEMONDO Bio Haferdrink (1,2 g Fett pro 100 g)	4,0
Alnatura Soja Reis Drink Ungesüßt (1,2 g Fett pro 100 g)	4,1
Joya Bio-Haferdrink Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	4,1
Rude Health Oat Drink Organic (1,6 g Fett pro 100 g)	4,1
share Bio Haferdrink Barista (2,1 g Fett pro 100 g)	4,1
aito bio barista Haferdrink (3 g Fett pro 100 g)	4,2
Allos Haferdrink natur (1 g Fett pro 100 g)	4,2
Dodoni Plant'd Greek Pot Hafer Natur (3,4 g Fett pro 100 g)	4,2
Rude Health Coconut Drink Organic (1,2 g Fett pro 100 g)	4,2
SPAR Natur*pur Bio-Soja-Reis-Drink pur & ungesüßt (1 g Fett pro 100 g)	4,2
Alnatura Hafer Drink Barista mit Soja (2 g Fett pro 100 g)	4,3
Rude Health Turmeric Latte Organic (0,1 g Fett pro 100 g)	4,3
Alpro Soya Himbeere-Apfel (1,9 g Fett pro 100 g)	4,4
BIO PRIMO Mandeldrink Natur (3,7 g Fett pro 100 g)	4,5
Dennree Haferdrink (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
dmBio Haferdrink glutenfrei (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Ja! Natürlich Bio Haferdrink in der Mehrwegflasche (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Joya Bio Hafer Kaffee Blend (1,5 g Fett pro 100 g)	4,5
Joya Bio-Drink Hafer (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Joya Bio-Haferdrink glutenfrei (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Natumi Haferdrink Glutenfrei (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Natumi Haferdrink Kaffee (1,5 g Fett pro 100 g)	4,5
Schärdinger Hafer Trinkgenuss vegan (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
SPAR Natur*pur Bio-Haferdrink (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
SPAR Natur*pur Bio-Hafer-Drink pur & ungesüßt (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Zurück zum Ursprung Hafer-Drink Natur (0,8 g Fett pro 100 g)	4,5
Emmi Caffè Drink Almond Macchiato (1,2 g Fett pro 100 g)	4,6
Frenkenberger Trinkhanf Kakao (3,2 g Fett pro 100 g)	4,6
Provamel Barista Kokosdrink (1,5 g Fett pro 100 g)	4,7
Rude Health Almond Drink Organic (1,5 g Fett pro 100 g)	4,7
Nussy Bio Oat Caffè Latte (1,2 g Fett pro 100 g)	4,8
Rude Health Brown Rice Drink Organic (1,4 g Fett pro 100 g)	4,8
Sojade So Soja! Heidelbeer-Kirsche (2,3 g Fett pro 100 g)	4,8
Alpro Sojadrink Kaffee-Karamell (0,8 g Fett pro 100 g)	4,9



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Hakuma Kokos Latte (2,9 g Fett pro 100 g)	4,9
Alpro Soyadrink Protein Schokolade (2,8 g Fett pro 100 g)	5,0
BIO PRIMO Haferdrink glutenfrei (1,2 g Fett pro 100 g)	5,0
BIO PRIMO Sojadrink Vanille (2 g Fett pro 100 g)	5,0
Rude Health Tiger Nut Drink Organic (1,6 g Fett pro 100 g)	5,0
Joya Kokosdrink (1,3 g Fett pro 100 g)	5,1
Nussy Bio Oat Cacao Drink (1,9 g Fett pro 100 g)	5,1
Alnatura Hafer Alge Drink (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
Alnatura Hafer Drink Ungesüßt (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
Alnatura Hafer Drink Vanille (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
Alnavit Hafer Drink Natur (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
dmBio Haferdrink Natur (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
dmBio Haferdrink Vanille (1,4 g Fett pro 100 g)	5,2
Lattella 100% pflanzlich Mango vegan (0,6 g Fett pro 100 g)	5,3
Alnatura Hafer Drink Schoko (1,5 g Fett pro 100 g)	5,4
Natumi Haferdrink Kokos (1,5 g Fett pro 100 g)	5,4
Allos Dinkeldrink natur (1,1 g Fett pro 100 g)	5,5
Allos Reisdink natur (1 g Fett pro 100 g)	5,5
Allos Reis-Haselnussdrink natur (1,9 g Fett pro 100 g)	5,5
Allos Reis-Mandeldrink natur (2,6 g Fett pro 100 g)	5,5
dmBio Barista Haferdrink mit Soja (1,8 g Fett pro 100 g)	5,5
Natumi Haferdrink Barista (1,8 g Fett pro 100 g)	5,5
Natumi Haferdrink Chai (1,2 g Fett pro 100 g)	5,5
Natumi Hirsedrink Natural (1,1 g Fett pro 100 g)	5,5
Alpro Soya Mango (2 g Fett pro 100 g)	5,6
Dennree Barista Haferdrink mit Soja (1,9 g Fett pro 100 g)	5,6
Hofgut Storzeln Buchweizendrink (1,1 g Fett pro 100 g)	5,6
Joya Bio-Drink Reis (1 g Fett pro 100 g)	5,6
Lattella 100% pflanzlich Maracuja vegan (0,7 g Fett pro 100 g)	5,6
Natumi Buchweizen Natural (1,1 g Fett pro 100 g)	5,6
Natumi Haferdrink Natural (1,3 g Fett pro 100 g)	5,6
OATLY Haferdrink Vanille (2,5 g Fett pro 100 g)	5,6
Alnatura Dinkel Drink Ungesüßt (1,5 g Fett pro 100 g)	5,7
Dennree Reis-Kokosdrink (1,1 g Fett pro 100 g)	5,7
dmBio Dinkeldrink Natur (1,5 g Fett pro 100 g)	5,7
Harvest Moon Bio Cashew Vanille (4,1 g Fett pro 100 g)	5,7
Natumi Haferdrink Mandel (2,1 g Fett pro 100 g)	5,7
Provamel Sojadrink Vanille (1,9 g Fett pro 100 g)	5,7
SPAR Veggie Kokos Drink ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	5,8
SPAR Veggie Reisdink Natur (0,9 g Fett pro 100 g)	5,8
Natumi Haferdrink Omega-3 (1,4 g Fett pro 100 g)	5,9
Natumi Haferdrink Vanille (1,4 g Fett pro 100 g)	5,9
SPAR Veggie Veganer Bio-Drink Hafer-Vanille 1L (1,4 g Fett pro 100 g)	5,9
BIO natura Reisdink - Haselnuss (1,4 g Fett pro 100 g)	6,0
BIO natura Reisdink - Original (1 g Fett pro 100 g)	6,0
BIO PRIMO Haferdrink Natur (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
BIO PRIMO Haferdrink Vanille (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
Dennree Haferdrink Alge (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0

Fortsetzung Liste A
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Dennree Reisdrink (1,1 g Fett pro 100 g)	6,0
SPAR Veggie Veganer Bio-Drink Hafer-Schoko 1L (1,3 g Fett pro 100 g)	6,0
Voelkel Frischer Haferdrink mit Rotalge (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
Voelkel Haferdrink glutenfrei mit Calcium (1,2 g Fett pro 100 g)	6,0
Alnatura Hafer Drink Cappuccino (1,2 g Fett pro 100 g)	6,1
Happy Oats Barista (2,6 g Fett pro 100 g)	6,1
Just Veg! Barista Hafer-Drink (2,6 g Fett pro 100 g)	6,1
Sojade So Soja! Mango ohne Zuckerzusatz (2,2 g Fett pro 100 g)	6,1
Voelkel Haferdrink glutenfrei (1,3 g Fett pro 100 g)	6,1
Hakuma Caffè Latte (3 g Fett pro 100 g)	6,2
Sojade So Soja! Banane-Passion ohne Zuckerzusatz (2 g Fett pro 100 g)	6,2
Natumi Haferdrink & Alge (1,4 g Fett pro 100 g)	6,3
Freche Freunde Bio Haferdrink Banane & Kakao (1,3 g Fett pro 100 g)	6,4
Joya Soja Drink Vanille (1,7 g Fett pro 100 g)	6,4
Vega Vita Bio Reisdrink (0,8 g Fett pro 100 g)	6,4
Allos Reis-Kokosdrink natur (0,8 g Fett pro 100 g)	6,5
BIO PRIMO Haferdrink Kokos (3,5 g Fett pro 100 g)	6,5
OATLY Haferdrink Kakao (1,5 g Fett pro 100 g)	6,5
Provamel Reisdrink (1,1 g Fett pro 100 g)	6,5
Happy Soya Soja Drink Vanille (1,7 g Fett pro 100 g)	6,6
OATLY Organic Mocha Latte (2,7 g Fett pro 100 g)	6,6
Alpro Sojadrink Vanille (1,8 g Fett pro 100 g)	6,7
dmBio Reisdrink Natur (1,1 g Fett pro 100 g)	6,7
Hakuma Mango Latte (1,7 g Fett pro 100 g)	6,7
Natumi Dinkeldrink Natural (1 g Fett pro 100 g)	6,7
Voelkel Reisdrink (1 g Fett pro 100 g)	6,7

Liste B – Zu hoher Zuckergehalt

Orientierungskriterien* nicht erfüllt:

- » Der **Gesamtzuckergehalt** liegt über **6,7 g/100 g bzw. 100 ml**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt **möglicherweise über 4,2 %**.

* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“ und „Zuckerfrei“, (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
SPAR Natur*pur Bio-Dinkel-Drink pur & ungesüßt (1 g Fett pro 100 g)	6,8
BIO PRIMO Haferdrink Schoko (1,3 g Fett pro 100 g)	7,0
Joya Soja Drink Schoko (1,6 g Fett pro 100 g)	7,0
Natumi Dinkeldrink Mandel (2,4 g Fett pro 100 g)	7,0
Voelkel Haferdrink glutenfrei Golden Kurkurma (2,6 g Fett pro 100 g)	7,0
Zurück zum Ursprung Dinkel-Drink Natur (0,5 g Fett pro 100 g)	7,0
Alnatura Reis Alge Drink (1,1 g Fett pro 100 g)	7,1
Alnatura Reis Drink Natur Ungesüßt (1,1 g Fett pro 100 g)	7,1
Natumi Reisdrink Natural (1,1 g Fett pro 100 g)	7,1
Natumi Reisdrink Vanille (1,1 g Fett pro 100 g)	7,2
Natumi Reisdrink & Alge (1,1 g Fett pro 100 g)	7,3
Happy Coco! Blueberry (9,1 g Fett pro 100 g)	7,4
Natumi Reisdrink Kokos (1,2 g Fett pro 100 g)	7,4
BIO PRIMO Reisdrink Natur (1 g Fett pro 100 g)	7,5
BIO PRIMO Reisdrink Vanille (1 g Fett pro 100 g)	7,5
Happy Coco! Stracciatella (11,6 g Fett pro 100 g)	7,5
Harvest Moon Bio Coconut Dark Berry (7,8 g Fett pro 100 g)	7,5
Alpro Sojadrink Schokolade (1,8 g Fett pro 100 g)	7,6
milfina Sojagurt Vanille (2 g Fett pro 100 g)	7,6
Provamel Reis-Kokos-Drink (0,8 g Fett pro 100 g)	7,7
Ja! Natürlich Bio Dinkeldrink (0,6 g Fett pro 100 g)	7,8
Provamel Sojadrink Schokolade (2,4 g Fett pro 100 g)	7,8
Alnatura Joghurt Soja Vanille (2 g Fett pro 100 g)	7,9
Alpro Soya Erdbeere (2,1 g Fett pro 100 g)	7,9
Alpro Soya Heidelbeere (2,2 g Fett pro 100 g)	7,9
milfina Sojagurt Mango (2 g Fett pro 100 g)	7,9
OATLY Haferdrink Orange-Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	7,9
BIO PRIMO Haferdrink Barista (2,3 g Fett pro 100 g)	8,0
Alpro Soya Skyr Style Mango (3 g Fett pro 100 g)	8,1
milfina Sojagurt Heidelbeere (2 g Fett pro 100 g)	8,2
MyLove-MyLife Hafer Heidelbeere (2,5 g Fett pro 100 g)	8,3
SPAR Natur*pur Bio-Hafer Heidelbeere (2,5 g Fett pro 100 g)	8,3
Müller Vegan Reis auf Kokosbasis Vanille (4,1 g Fett pro 100 g)	8,4
Provamel Skyr Style Soja Himbeere (2,9 g Fett pro 100 g)	8,4
Dodoni Plant'd Greek Pot Hafer Vanille (3,1 g Fett pro 100 g)	8,5
MyLove-MyLife Hafer Müsli-Apfel (2,8 g Fett pro 100 g)	8,5
Alpro Sojadessert Feine Vanille (1,8 g Fett pro 100 g)	8,6
Joya Bio Soja Vanille (2,1 g Fett pro 100 g)	8,6

Fortsetzung Liste B
Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt)



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
Naturli Joe Kurt Strawberry (1,9 g Fett pro 100 g)	8,6
Müller Vegan Reis auf Kokosbasis Schoko (4,2 g Fett pro 100 g)	8,7
Billa Bio Kokos Heidelbeere aus Kokosmilch (6 g Fett pro 100 g)	8,8
BIO natura Kokoscreme Heidelbeere (6 g Fett pro 100 g)	8,8
Happy Coco! Red Berries (9,1 g Fett pro 100 g)	8,8
Müller Vegan Reis auf Kokosbasis Zimt (4,1 g Fett pro 100 g)	8,8
MyLove-MyLife Kokos Heidelbeere (6 g Fett pro 100 g)	8,8
Provamel Soja Rote Früchte (1,9 g Fett pro 100 g)	8,8
Koawach Hafer Banane Drink (3,3 g Fett pro 100 g)	8,9
OATLY Organic Caffè Latte (2,7 g Fett pro 100 g)	8,9
Andros So Good So Veggie Vanille (3,3 g Fett pro 100 g)	9,1
Dr. Oetker loVE it! pflanzlicher Grießpudding Natur (5,1 g Fett pro 100 g)	9,1
Dr. Oetker loVEit! pflanzlicher Pudding Bourbon Vanille (5,3 g Fett pro 100 g)	9,1
Provamel Soja Dessert Schokolade (1,6 g Fett pro 100 g)	9,2
Sojade So Soja! Zitrone (2,2 g Fett pro 100 g)	9,2
Harvest Moon Bio Hafer Vanille (4,5 g Fett pro 100 g)	9,4
Sojade So Soja! Himbeere-Maracuja (2,2 g Fett pro 100 g)	9,4
Harvest Moon Bio Hafer Mango Maracuja (4 g Fett pro 100 g)	9,5
Provamel Soja Dessert Vanille (1,8 g Fett pro 100 g)	9,5
Sojade So Soja! Erdbeere (2,2 g Fett pro 100 g)	9,5
Sojade So Soja! Mango-Pfirsich (2,2 g Fett pro 100 g)	9,5
Sojade So Soja! Heidelbeere (2,2 g Fett pro 100 g)	9,6
Alpro Soya Limette-Zitrone (2 g Fett pro 100 g)	9,7
Natumi Haferdrink Choco (1,3 g Fett pro 100 g)	9,8
Provamel Soja Vanille (2 g Fett pro 100 g)	9,8
Harvest Moon Bio Hafer Himbeere (4,3 g Fett pro 100 g)	9,9
Andros So Good So Veggie Heidelbeere (3,4 g Fett pro 100 g)	10,0
Andros So Good So Veggie Pfirsich-Maracuja (3,4 g Fett pro 100 g)	10,0
dmBio Kokos Zitrone Limette (4,9 g Fett pro 100 g)	10,0
Dr. Oetker loVEit! pflanzlicher Pudding Schokolade (3,8 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Kokos Vanille (6,4 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Mandel Himbeere (2,5 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Mandel Mango (2,5 g Fett pro 100 g)	10,0
MyLove-MyLife Mandel Vanille (2,7 g Fett pro 100 g)	10,0
Naturli Bio Hafer Kakao (2 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpro Sojadessert Schokolade (2 g Fett pro 100 g)	10,1
Andros Gourmand & Vegetal Kokosmilchreis (4,3 g Fett pro 100 g)	10,1
Harvest Moon Bio Coconut Chocolate (8,1 g Fett pro 100 g)	10,5
Sojade So Soja! Banane (2,1 g Fett pro 100 g)	10,5
Harvest Moon Bio Hafer Blueberry Vanilla (4 g Fett pro 100 g)	10,7
Alpro Sojadessert Karamel (1,8 g Fett pro 100 g)	10,9
Dodoni Plant'd Greek Pot Hafer Apfel & Zimt (3,1 g Fett pro 100 g)	11,0
Harvest Moon Bio Cashew Blueberry (2,3 g Fett pro 100 g)	11,0
Sojade So Soja! Aprikose (2,1 g Fett pro 100 g)	11,4
Sojade So Soja! Vanille (2,1 g Fett pro 100 g)	11,6
Alpro Sojadessert Dunkle Schokolade (2,3 g Fett pro 100 g)	11,8
Koawach Schoko Mandel Drink (1,9 g Fett pro 100 g)	12,0
LUVE Lughurt Stracciatella (6,2 g Fett pro 100 g)	12,0

Fortsetzung Liste B

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt)



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 ml)
Harvest Moon Bio Coconut Strawberry (7,6 g Fett pro 100 g)	12,5
Harvest Moon Bio Cashew Passion Fruit (2,2 g Fett pro 100 g)	12,8
UNMILK High Protein Shake Vanille glutenfrei (5 g Fett pro 100 g)	12,9

Liste D – Zu hoher Fettgehalt

Orientierungskriterien* nicht erfüllt:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei max. **6,7 g/100 g bzw. 100 ml**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt **über 4,2 %**.

* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 ml)
LUVE Lughurt Natur zuckerfrei (6 g Fett pro 100 g)	0,0
Billa Bio Coco Natur aus Kokosmilch (11,1 g Fett pro 100 g)	0,3
dmBio Kokos Natur (6,6 g Fett pro 100 g)	0,5
SPAR Veggie Bio Drink Kokos (5,1 g Fett pro 100 g)	0,5
Andros So Good So Veggie Natur (4,8 g Fett pro 100 g)	0,6
Harvest Moon Bio Coconut Natur (11,9 g Fett pro 100 g)	0,6
Alnatura Joghurt Kokos Natur (7,7 g Fett pro 100 g)	0,8
Dennree Kokos Natur (8,9 g Fett pro 100 g)	0,9
Andros So Good So Veggie Greek Style Natur (8,5 g Fett pro 100 g)	1,0
dmBio Hafer Natur (5,8 g Fett pro 100 g)	1,0
MyLove-MyLife Kokos Natur (7,7 g Fett pro 100 g)	1,0
SPAR Natur*pur Bio-Kokos Natur (7,7 g Fett pro 100 g)	1,0
Harvest Moon Bio Cashew Natur (4,5 g Fett pro 100 g)	1,2
Happy Coco! Natural (12,2 g Fett pro 100 g)	1,4
MyLove-MyLife Kokosdrink (5,2 g Fett pro 100 g)	2,4
SPAR Natur*pur Bio-Kokos-Drink Kokos (5,2 g Fett pro 100 g)	2,4
Dennree Hafer Natur (5,4 g Fett pro 100 g)	3,0
Harvest Moon Bio Coconut Lemon Bergamotte (9,9 g Fett pro 100 g)	3,9
Alnatura Joghurt Hafer Natur (5,3 g Fett pro 100 g)	4,0
Happy Coco! Mango (10,4 g Fett pro 100 g)	4,5
Bali Brunch Mango Tango Chia Pudding (14 g Fett pro 100 g)	4,7
LUVE Lughurt Natur mit Vanille (5 g Fett pro 100 g)	4,9
Harvest Moon Bio Coconut Vanille (10,7 g Fett pro 100 g)	5,2
Harvest Moon Bio Coconut Mango Maracuja (8,5 g Fett pro 100 g)	5,3
Happy Coco! Mango-Passionfruit (9,1 g Fett pro 100 g)	5,6
dmBio Cashew Natur (4,5 g Fett pro 100 g)	5,8
Harvest Moon Bio Hafer Natur (5 g Fett pro 100 g)	6,1
Alnatura Joghurt Kokos Mango Maracuja (5,9 g Fett pro 100 g)	6,3
Billa Bio Kokos Mango Maracuja aus Kokosmilch (5,9 g Fett pro 100 g)	6,3
BIO natura Kokoscreme Mango-Maracuja (5,9 g Fett pro 100 g)	6,3
Happy Coco! Banana Split (10,1 g Fett pro 100 g)	6,3
MyLove-MyLife Kokos Mango-Maracuja (5,9 g Fett pro 100 g)	6,3
Happy Coco! Vanilla (10,5 g Fett pro 100 g)	6,5
Happy Coco! Himbeere (10,4 g Fett pro 100 g)	6,7
LUVE Lughurt Heidelbeer Cassis (5 g Fett pro 100 g)	6,7
Müller Vegan Reis auf Kokosbasis Pur (4,8 g Fett pro 100 g)	6,7