

Nährwerttabellen und Zutatenlisten

Nährwerttabellen auf Getränkeverpackungen informieren über die enthaltene Menge bestimmter Inhaltsstoffe pro 100 ml. Bei Getränken ist vor allem der Zuckergehalt interessant.

Die SIPCAN Orientierungskriterien für Getränke lauten:

- max. 6,7 g Zucker pro 100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker)
- keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe

Achtung!

Vielen Getränken, die einen geringen Zuckergehalt haben, werden häufig künstliche Süßstoffe wie z.B. Aspartam, Cyclamat, Acesulfam K, Saccharin oder Steviolglykoside zugesetzt. Kontrolliere deshalb die Zutatenliste, ob Süßstoffe enthalten sind.

Welches der drei Getränke ist der bessere Durstlöcher?

Getränk Nr. 1	
In 100 ml sind durchschnittlich enthalten:	
Energie	43 kcal
Fett	< 0,01g
gesättigte Fettsäuren	< 0,01g
Kohlenhydrate	10,5g
davon Zucker	10,5g
Ballaststoffe	< 0,01g
Eiweiß	< 0,1g
Salz	0,005g

Ohne Süßstoffe

Getränk Nr. 2	
In 100 ml sind durchschnittlich enthalten:	
Energie	2 kcal
Eiweiß	< 0,1g
gesättigte Fettsäuren	< 0,01g
Kohlenhydrate	0,5g
davon Zucker	0,5g
Ballaststoffe	< 0,01g
Eiweiß	< 0,1g
Salz	0,005g

Mit Cyclamat und Saccharin

Getränk Nr. 3	
In 100 ml sind durchschnittlich enthalten:	
Energie	23 kcal
Eiweiß	< 0,1g
gesättigte Fettsäuren	< 0,01g
Kohlenhydrate	5,6g
davon Zucker	5,5g
Ballaststoffe	< 0,01g
Eiweiß	< 0,1g
Salz	0,005g

Ohne Süßstoffe