

# Milchliste

## Milchprodukte nach Zuckergehalt sortiert

### Produkte zum Trinken

Milchprodukte stellen einen wertvollen Bestandteil der täglichen Ernährung dar. Milchprodukte, die die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen erfüllen, sind dabei zu bevorzugen. Aufgrund des großen Angebots an verschiedenen Milchprodukten, in denen unterschiedliche Mengen an Zucker, Süßstoffen oder Zuckeraustauschstoffen und Fett enthalten sind, soll die Milchliste eine einfache Orientierungshilfe zur Produktauswahl bieten.

Bei der Milchliste, die vom unabhängigen vorsorgemedizinischen Institut *SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben* erstellt wurde, handelt es sich um einen Praxisleitfaden, der über verschiedene Milchprodukte zum Trinken informiert. Neben dem Zucker- und Fettgehalt bietet die Liste auch Informationen, ob ein Produkt Süßstoffe enthält. **Weitere Informationen, wie über den Fruchtanteil, oder ob ein Produkt biologisch, koffeinhaltig oder laktosefrei ist, finden Sie, sofern auf der jeweiligen Produktverpackung erwähnt, in der Online-Checkliste auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) oder in unserer kostenlosen App (Suchbegriff „SIPCAN“).** Für die Erstellung wurden bundesweit im Einzel- und Großhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit den Milchproduktproduzenten über 250 Produkte in Gebinden bis 0,75 Liter bzw. 750 Gramm erhoben. Die Liste richtet sich sowohl an Konsumenten als auch an Multiplikatoren und Fachpersonal.

Das vorliegende Dokument enthält alle recherchierten Produkte zum Trinken nach Zuckergehalt geordnet. Zusätzlich zu diesem Dokument stehen auch eine Liste für Produkte zum Löffeln, sowie eine Darstellung geordnet nach Alphabet als Version zum Trinken und Löffeln auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) zum Download zur Verfügung.



### Als Hilfestellung bei der Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien festgelegt<sup>a</sup>:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt<sup>b</sup>** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker<sup>c</sup>)**.
- 2) Es sind **keine Süßstoffe<sup>d</sup> und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt<sup>e</sup>** liegt bei **max. 4,2 % (Referenz: nicht standardisierte Milch)**.

**Achten Sie auf die Verpackungsgröße. Eine Portion Milchprodukt entspricht 250 ml/g.**

Neben den genannten Kriterien wird empfohlen, auch auf weitere Inhaltsstoffe Rücksicht zu nehmen. Bestimmte Farbstoffe oder Koffein/Teein<sup>f</sup> sollten 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 Milchprodukten in Schulen gilt folgende Orientierungshilfe:

- Das Angebot beim Pausenverkauf umfasst mindestens drei Produkte zum Trinken oder Löffeln aus der Liste der idealen Milchprodukte (Liste A) oder aus der Liste jener Milchprodukte, die alle Orientierungskriterien erfüllen (Liste B).

Da die im Handel erhältlichen Produkte die Orientierungskriterien unterschiedlich erfüllen, wurden fünf verschiedene Listen erstellt, die alle entsprechenden Produkte übersichtlich zusammenfassen.

### Orientierungskriterien erfüllt

- **Liste A** – (ideale Milchprodukte)
- **Liste B** – (alle Orientierungskriterien werden erfüllt)

### Orientierungskriterien nicht erfüllt

- **Liste C** – (zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)
- **Liste D** – (Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthalten)
- **Liste E** – (zu hoher Fettgehalt pro 100 g)

Orientierungskriterien	Liste	Gesamtzuckergehalt von max. 12 g/100 g	Keine Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe	Gesamtfettgehalt von max. 4,2 %
<b>erfüllt</b>	<b>Liste A</b>	JA	JA	JA
	<b>Liste B</b>	JA	JA	JA
<b>Nicht erfüllt</b>	<b>Liste C</b>	NEIN	JA	JA/NEIN
	<b>Liste D</b>	JA	NEIN	JA/NEIN
	<b>Liste E</b>	JA	JA	NEIN

JA: das jeweilige Orientierungskriterium wird von allen Produkten der Liste erfüllt

NEIN: das jeweilige Orientierungskriterium wird von allen Produkten der Liste nicht erfüllt

## **Milchprodukte im Schulmilchprogramm**

Kindergärten und Schulen in ganz Österreich werden täglich von rund 80 regionalen Schulmilchbauern bzw. mehreren Molkereien/Logistikern mit Schulmilchprodukten beliefert. Um die Produkte günstig anbieten zu können, ist es für Lieferanten im Rahmen des EU-Schulmilchprogramms möglich eine Schulmilchbeihilfe zu beantragen. (Anm.: Durch eine Preisüberwachung der Agrarmarkt Austria in Österreich ist sichergestellt, dass die Verbilligung durch die Beihilfe tatsächlich den Kindern zugutekommt.) Um diese Schulmilchbeihilfe beanspruchen zu können, müssen die Lieferanten verschiedene Vorgaben erfüllen, so auch hinsichtlich des Zuckergehalts. Der Gesamtzuckergehalt muss dabei unter 12 g/100 ml bzw. g (vom EU-Recht aus dürfen max. 7 % Zucker zugesetzt werden) liegen. Ab dem Schuljahr 2017/18 wird der höchstzulässige Zuckergehalt jedes bzw. jedes 2. Schuljahr degressiv reduziert. Ab dem Schuljahr 2022/23 ist nur mehr 3,5 % Zuckerzusatz erlaubt (bei Joghurt 5,5 %). Der in Fruchtmischungen enthaltene Zucker ist in den maximalen Prozentsätzen einzurechnen. Nähere Informationen sind auf [ama.at](http://ama.at) abrufbar.

Durch kleine Verpackungseinheiten von max. 250 ml bzw. 250 g enthält eine Portion zudem nicht mehr als 30 g Zucker. Die im Rahmen des EU-Schulmilchprogramms geförderten Produkte entsprechen somit auch den Orientierungskriterien von SIPCAN und können der Liste B des Praxisleitfadens für Milchprodukte zugeordnet werden. Zu beachten ist jedoch, dass nicht alle im Rahmen der Schulmilchaktion angebotenen Produkte auch durch das EU-Schulmilchprogramm gefördert sind. Nur geförderte Produkte entsprechen automatisch auch den Orientierungskriterien von SIPCAN. Welche Produkte gefördert sind, ist mit dem jeweiligen Anbieter zu klären.

Die Förderabwicklung und Überprüfung der Kriterien obliegt in Österreich der Agrarmarkt Austria (Schulmilchbeihilfe). Auskunft über von der Agrarmarkt Austria zugelassene Schulmilchlieferanten sowie beihilfefähige und damit den Kriterien entsprechende Produkte kann über die Agrarmarkt Austria eingeholt werden.<sup>8</sup>



## Hinweise

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: März 2019). Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, 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 Milchliste ist nur zum privaten/eigenen Gebrauch bestimmt. Die in der Liste angeführten Zuckergehalte wurden von den Nährwertangaben auf den Produkten oder direkt von den Firmenangaben übernommen. Gab es nur eine Angabe zum Kohlenhydratgehalt, so wurde diese mit dem Zuckergehalt gleichgesetzt. Diese Produkte sind in der Liste entsprechend gekennzeichnet. Wurden im Zuge der Erhebung Produkte in zwei oder mehreren Verpackungsgrößen erfasst, so wird in der Liste die kleinste Verpackungsgröße angeführt.



## Erläuterungen

- <sup>a</sup> Die einzelnen Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer ExpertInnengruppe festgelegt (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)). Der Praxisleitfaden für Milchprodukte ist Bestandteil des Maßnahmenkataloges des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).
- <sup>b</sup> Die WHO-Empfehlung lautet, dass weniger als 10 % der täglichen Energieaufnahme aus zugesetztem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften) zugeführt werden soll.<sup>1, 2</sup> Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenehmen Durchschnittswert von 2450 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen)<sup>3</sup> circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der weiteren Festlegung, dass über Milchprodukte maximal die Hälfte dieser täglichen Obergrenze aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Wert von 30 g Zucker. Bei einer Empfehlung von zwei Portionen Milchprodukten à durchschnittlich 250 ml/g pro Tag (neben einer Portion Käse) entspricht dies einem Wert von 6 g zugesetztem Zucker pro 100 ml/g. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 25 %, kann ein Milchprodukt maximal 7,4 g zugesetzten Zucker pro 100 ml/g beinhalten. Da Milchprodukte im Gegensatz zu Wasser bereits durchschnittlich 4,6 g natürlichen Zucker (Milchzucker/Laktose) enthalten, und es bei der überwiegenden Mehrheit der im Handel erhältlichen Produkte für die Konsumenten nicht ersichtlich ist, ob es sich um zugesetzten oder von Natur aus enthaltenen Zucker handelt, werden die beiden Werte zur Bestimmung des Orientierungswertes aufsummiert. Es ergibt sich somit ein Orientierungswert von 12,0 g Gesamtzucker pro 100 ml bzw. 100 g (entsprechend der Nährwertkennzeichnung). Da Endverbraucher ihren Konsum nachweislich an der Verpackungsgröße orientieren<sup>4,5</sup>, diese aber gerade bei Milchprodukten sehr unterschiedlich ist, wird speziell für handelsübliche Produkte auch ein maximaler Gesamtzucker pro Gebinde empfohlen. Ausgehend von einer durchschnittlichen Verpackungsgröße von 250 ml/g sollte eine Gesamtzucker Menge von 30 g pro Verpackungseinheit (zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker) angestrebt werden.
- <sup>c</sup> Milch enthält von Natur aus Zucker. Die sogenannte Laktose ist ein Zweifachzucker bestehend aus Glukose und Galaktose. Der Gehalt an Laktose unterliegt je nach Tierart oder Verarbeitungsgrad natürlichen Schwankungen. So enthält Kuhmilch 4,7-5,0 g Laktose/100 g, Schafmilch 4,2-5,0 g/100 g. Der Laktosegehalt in Joghurt schwankt zwischen 3,7 und 5,6 g/100 g. Buttermilch enthält 3,5-4,0 g/100 g und Molke 2,0-5,2 g/100 g.<sup>6</sup> Aufgrund dieser Schwankungen und der fehlenden Angaben diesbezüglich auf den Produktverpackungen wurde ein durchschnittlicher Laktosegehalt von 4,6 g/100 g bzw. 100 ml berücksichtigt (siehe Erläuterung b).
- <sup>d</sup> 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.<sup>7</sup> 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-Höchstmengen 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.<sup>8,9</sup>
- <sup>e</sup> Neben den Zuckergehalten liefert die Liste auch Informationen über den Fettgehalt pro 100 ml/g. Hierfür orientiert sich die Liste am Fettgehalt nicht standardisierter Kuhmilch, da diese als natürlicher Rohstoff für weitere Verarbeitungsschritte verwendet wird. Auf Basis ernährungswissenschaftlicher Empfehlung wird aber ausdrücklich dazu geraten sich an Produkten mit möglichst niedrigem Fettgehalt zu orientieren.
- <sup>f</sup> Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie z.B. Kaffee/Kaffee-Milchgetränke (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.<sup>10-12</sup>
- <sup>g</sup> Die Informationen zum Schulmilchprogramm wurden mit einer ExpertInnengruppe abgestimmt (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)).

## Literaturquellen

- <sup>1</sup> WHO (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.
- <sup>2</sup> FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition, 61: 132-137.
- <sup>3</sup> DGE, ÖGE, SGE (2017): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn: Umschau/Braus, 2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe.
- <sup>4</sup> Livingstone MB, Poursahidi LK (2014): Portion size and obesity. Adv Nutr, 5(6):829-34.
- <sup>5</sup> Rolls BJ et al. (2004): Increasing the portion size of a packaged snack increases energy intake in men and women. Appetite, (42): 63-69.
- <sup>6</sup> Kasper H. (2009): Ernährungsmedizin und Diätetik. München: Urban und Fischer, 203-205.
- <sup>7</sup> Sylvetsky AC et al. (2017): Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. Endocr Dev, 32:87-99.
- <sup>8</sup> Brown RJ et al. (2010): Artificial sweeteners: a syst. review of metabolic effects in youth, Int. J. Ped. Obes, (4):305-12.
- <sup>9</sup> 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.
- <sup>10</sup> Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, (339):b5268.
- <sup>11</sup> 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.
- <sup>12</sup> 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

## – Ideale Milchprodukte zum Trinken

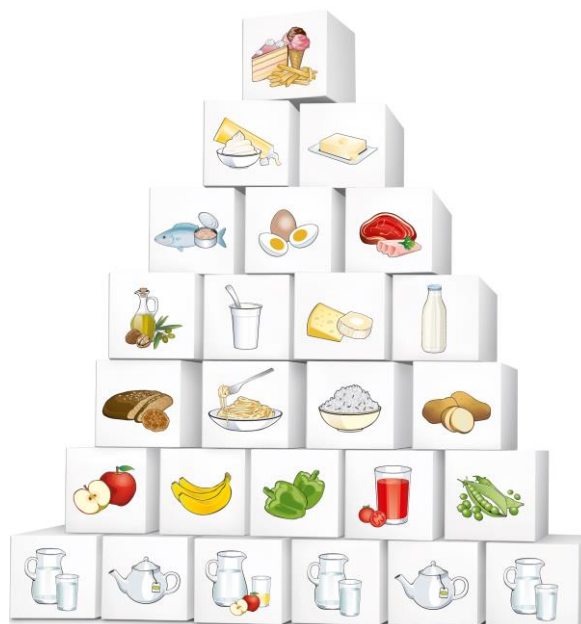
Als ideale **Milchprodukte zum Trinken** gelten:

- **Milch**
- **Sauer-/Buttermilch** (natur/ungesüßt)
- **Molke** (natur/ungesüßt)
- **Frucht-Milch-Mixgetränke** (ungesüßt/natürlich gesüßt durch Zusatz von frischen Früchten)



### Konsumempfehlungen allgemein

Milch und Milchprodukte bilden als wichtige Nährstofflieferanten (Eiweiß, Calcium, B-Vitamine etc.) einen wesentlichen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Empfehlungen lauten, neben einer Portion Käse täglich 2 Portionen Milchgetränke/Joghurt, bevorzugt als fettarme Varianten, zu konsumieren. Eine Portion entspricht dabei 200 bis 250 ml bzw. g.



(www.bmg.gv.at)

### Selbst zubereitete Frucht-Milch-Mixgetränke

Optimalerweise werden Frucht-Milch-Mixgetränke (z.B. Bananenmilch, Erdbeer-Buttermilch) ohne Zusatz von Zucker selbst zubereitet (natürlich gesüßt durch den Fruchtanteil). Die Einhaltung aller hygienischen Standards wird dabei in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung (z.B. in Schulküchen/-buffets, Betriebskantinen) vorausgesetzt.

### Anmerkung

Aufgrund des breiten Angebots an idealen Milchprodukten zum Trinken (natur/ungesüßt) werden diese Produkte zusammengefasst dargestellt.

Beispiele für verschiedene Produktgruppen	Gesamtzucker (g pro 100 ml/g)
Sauermilch (500 ml)	3,9
Naturmolke (500 ml)	4,1
Buttermilch (500 ml)	4,2
Ziegenmilch (500 ml)	4,6
Vollmilch (500 ml)	4,7
Milch (fettarm, 500 ml)	4,8

*Hinweis: Schafsmilch enthält 4,6 g Gesamtzucker pro 100 ml/g, liegt aber mit einem durchschnittlichen Fettgehalt von 5,2 % außerhalb der Orientierungskriterien.*

# Liste B

## – Orientierungskriterien erfüllt

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Arla Protein Drink Erdbeer-Himbeer-Geschmack (0,7 g Fett pro 100 g)	4,6
Arla Protein Drink Schoko-Geschmack (0,6 g Fett pro 100 g)	4,6
Arla Protein Drink Vanille-Geschmack (0,7 g Fett pro 100 g)	4,6
Schärdinger Meine Linie Schokodrink (1,6 g Fett pro 100 g)	6,1
Schärdinger Meine Linie Vanille-Kurkuma Drink (1,5 g Fett pro 100 g)	6,9
Ein gutes Stück Heimat Bio-Schokomilch (3,5 g Fett pro 100 g)	7,3
Schärdinger Meine Linie Buttermilch Erdbeere & Preiselbeere (0,8 g Fett pro 100 g)	7,7
Schärdinger Meine Linie Buttermilch Mango & Papaya (0,8 g Fett pro 100 g)	7,7
Landliebe Laktosefrei Milch Schoko (2 g Fett pro 100 g)	7,8
Gmundner Milch Kakao Milch (1,5 g Fett pro 100 g)	8,1
Bounty Milchgetränk (1,9 g Fett pro 100 g)	8,2
Gmundner Milch Trinkkakao (3,6 g Fett pro 100 g)	8,4
Schärdinger Kakao (3,6 g Fett pro 100 g)	8,4
Tirol Milch Kakao (3,6 g Fett pro 100 g)	8,4
Hofer zurück zum Ursprung Bergbauern Schokomilch (3,8 g Fett pro 100 g)	8,6
Hofer zurück zum Ursprung Bergbauern Vanillemilch (3,2 g Fett pro 100 g)	8,6
Berchtesgadener Land frische Schokoladen-Milch länger haltbar (3,7 g Fett pro 100 g)	8,9
Ländle Milch Banane (2,4 g Fett pro 100 g)	8,9
Andechser Natur Bio Sweet-Lassi (3,1 g Fett pro 100 g)	9,0
Cow Cow Banana (3,1 g Fett pro 100 g)	9,0
Hochwald Foods Happy Drink Schoko (3,5 g Fett pro 100 g)	9,0
Nöm Kakaomilch laktosefrei (1,9 g Fett pro 100 g)	9,0
Spar Kakao Drink (1,3 g Fett pro 100 g)	9,0
Ländle Milch Erdbeere (2,3 g Fett pro 100 g)	9,1
Nöm Vanillemilch (1,4 g Fett pro 100 g)	9,1
Tirol Milch Vanillemilch (3,4 g Fett pro 100 g)	9,1
Ländle Milch Schokolade (2,8 g Fett pro 100 g)	9,2
Ländle Milch Vanille (2,3 g Fett pro 100 g)	9,2
Ovomaltine OVO Drink (2 g Fett pro 100 g)	9,2
Saliter Bio Schoko Milch (1,6 g Fett pro 100 g)	9,2
Lattella Himbeer-Zitrone (0,5 g Fett pro 100 g)	9,3
Ja! Natürlich Vanillemilch (3,2 g Fett pro 100 g)	9,4
Landliebe H-Drink Schokolade (2 g Fett pro 100 g)	9,5
Milfina Enjoy free! Trinkjoghurt Erdbeer (0,5 g Fett pro 100 g)	9,5
SalzburgMilch Fruchtmolke Mango (0 g Fett pro 100 g)	9,5
SalzburgMilch Trinkjoghurt Erdbeere (0,9 g Fett pro 100 g)	9,5
SalzburgMilch Trinkjoghurt Heidelbeer-Vanille (0,9 g Fett pro 100 g)	9,5
Spar Schoko Drink (1,2 g Fett pro 100 g)	9,5
Danone Yoothie Himbeere (2,4 g Fett pro 100 g)	9,6
Danone Yoothie Schwarze Johannesbeere (2,4 g Fett pro 100 g)	9,6
Landliebe H-Milch Schoko Cartocan (2,1 g Fett pro 100 g)	9,6

Fortsetzung Liste B  
Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Lattella Marille (0,5 g Fett pro 100 g)	9,6
Milky Way Milchgetränk (2,1 g Fett pro 100 g)	9,6
Berchtesgadener Land Alpenzweg Bio-Schokomilch (1,7 g Fett pro 100 g)	9,8
Billa Vanillemilch (1,4 g Fett pro 100 g)	9,8
Lattella Ananas-Papaya (0,5 g Fett pro 100 g)	9,8
Lattella Erdbeer (0,5 g Fett pro 100 g)	9,8
Lattella Guave Limette (0,11 g Fett pro 100 g)	9,8
Lattella Mini Erdbeere SIG (0,5 g Fett pro 100 g)	9,8
Merkur Immer Gut Vanillemilch (1,4 g Fett pro 100 g)	9,8
Nestlé Nesquik to go (1,5 g Fett pro 100 g)	9,8
Kärntnermilch Frumi Molkedrink Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Kärntnermilch Frumi Molkedrink Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella Grapefruit-Orange (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella laktosefrei Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella laktosefrei Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella Mini Mango SIG (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella Mini Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Lattella Orange-Grapefruit-Zitrone (0,5 g Fett pro 100 g)	9,9
Müller Müllermilch Protein Banane (1,4 g Fett pro 100 g)	9,9
S-Budget Molke Mango (0,2 g Fett pro 100 g)	9,9
S-Budget Molke Maracuja (0,2 g Fett pro 100 g)	9,9
Spar free from Fruchtmolke Mango (0,2 g Fett pro 100 g)	9,9
Spar free from Fruchtmolke Maracuja (0,2 g Fett pro 100 g)	9,9
Alpengut Fruchtmolke Erdbeer (0,5 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpengut Fruchtmolke Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpengut Fruchtmolke Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpengut Fruchtmolke Pink Grapefruit (0,5 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpengut Joghurtdrink Banane (0,8 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpengut Joghurtdrink Erdbeere (0,8 g Fett pro 100 g)	10,0
Alpengut Schokomilch (1,9 g Fett pro 100 g)	10,0
Billa Kakaomilch (1,9 g Fett pro 100 g)	10,0
Clever Molkegetränk Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	10,0
Cosmoveda Mango Lassi (0,3 g Fett pro 100 g)	10,0
Cosmoveda Pina Colada Lassi (0,3 g Fett pro 100 g)	10,0
Cosmoveda Tropical Lassi (0,3 g Fett pro 100 g)	10,0
Emmi Choco Latte classic (4 g Fett pro 100 g)	10,0
Landliebe Trink-Joghurt mit Erdbeeren (0,7 g Fett pro 100 g)	10,0
Maresi Sigg Kakaomilch (3,6 g Fett pro 100 g)	10,0
Merkur Immer Gut Schokomilch (1,9 g Fett pro 100 g)	10,0
Milfina Frucht Molke Erdbeere (0,1 g Fett pro 100 g)	10,0
Milfina Frucht Molke Mango (0,1 g Fett pro 100 g)	10,0
Müller Müllermilch Protein Vanille (1,4 g Fett pro 100 g)	10,0
Nöm Kakaomilch (1,5 g Fett pro 100 g)	10,0
SalzburgMilch Alex Schoko-Milch (1,9 g Fett pro 100 g)	10,0
SalzburgMilch Lisa Vanille-Milch (1,4 g Fett pro 100 g)	10,0
SalzburgMilch Trinkjoghurt Multifrukt (0,9 g Fett pro 100 g)	10,0

## Fortsetzung Liste B Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Schärdinger Bananentraum (2,9 g Fett pro 100 g)	10,0
Schärdinger Erdbeertraum (2,6 g Fett pro 100 g)	10,0
Schärdinger Vanilletraum (2,7 g Fett pro 100 g)	10,0
Müller Frucht Buttermilch Ananas Kokos (0,5 g Fett pro 100 g)	10,1
Müller Frucht Buttermilch Himbeere (0,5 g Fett pro 100 g)	10,1
Müller Frucht Buttermilch Pfirsich-Nektarine (0,5 g Fett pro 100 g)	10,1
Nöm to go Bananenmilch (1,3 g Fett pro 100 g)	10,1
Nöm to go Fruchtbuttermilch Pfirsich Nektarine (0,4 g Fett pro 100 g)	10,1
Berchtesgadener Land Bio-Fruchtbuttermilch Mango-Maracuja (0,6 g Fett pro 100 g)	10,2
Müller Müllermilch Protein Coco-Schoko (1,6 g Fett pro 100 g)	10,2
Müller Müllermilch Protein Schoko (1,6 g Fett pro 100 g)	10,2
Schärdinger Smoojo Erdbeer-Banane (1,4 g Fett pro 100 g)	10,2
Zott Monte Drink (2,2 g Fett pro 100 g)	10,2
Berchtesgadener Land Bio-Fruchtbuttermilch Erd-/Johannisbeere (0,6 g Fett pro 100 g)	10,3
Danone Yoothie Apfel-Kiwi-Matcha (2,4 g Fett pro 100 g)	10,3
Danone Yoothie Mango - Maracuja (2,4 g Fett pro 100 g)	10,3
Müller Frucht Buttermilch Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	10,3
Müller Frucht Buttermilch Kirsche (0,5 g Fett pro 100 g)	10,4
Danone Actimel Acai (1,6 g Fett pro 100 g)	10,5
Danone Actimel Mango-Kurkuma-Goji (1,5 g Fett pro 100 g)	10,5
Andechser Natur Bio Trinkjoghurt Mango Vanille (0,1 g Fett pro 100 g)	10,6
Danone Actimel Erdbeer-Banane (1,5 g Fett pro 100 g)	10,6
Danone Actimel YUZU Limette/Ingwer (1,5 g Fett pro 100 g)	10,6
Andechser Natur Bio Trinkjoghurt Erdbeere (0,1 g Fett pro 100 g)	10,7
Nöm to go Vanillemilch (1,4 g Fett pro 100 g)	10,7
Danone Actimel Classic (1,6 g Fett pro 100 g)	10,8
Nöm to go Erdbeermilch (1,3 g Fett pro 100 g)	10,8
Nöm to go Fruchtbuttermilch Zitrone (0,4 g Fett pro 100 g)	10,8
Andechser Natur Bio Trinkjoghurt Himbeere-Lemon (0,1 g Fett pro 100 g)	10,9
Müller Müllermilch Kirsch-Banane (1,4 g Fett pro 100 g)	10,9
Schärdinger Smoojo Ananas-Banane-Kokos (2,7 g Fett pro 100 g)	10,9
Alpengut Buttermilch Heidelbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Alpengut Buttermilch Himbeere (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Alpengut Joghurt drink Pfirsich-Maracuja (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Alpengut Joghurt drink Waldbeere (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Clever Molkegetränk Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	11,0
Gmundner Milch Bananen Drink (1,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Gmundner Milch Erdbeer Drink (1,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Ja! Natürlich Buttermilch Heidelbeer-Brombeere (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Ja! Natürlich Buttermilch Himbeer-Erdbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Ja! Natürlich Buttermilch Mango-Maracuja (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Kärntnermilch Bio Wiesenmilch Kakaogenuss (1,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Kärntnermilch Schoko Genuss (1,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Kärntnermilch Vitaldrink Erdbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Kärntnermilch Vitaldrink Waldbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Landliebe Trink-Joghurt mit Heidelbeeren (0,7 g Fett pro 100 g)	11,0
Landliebe Trink-Joghurt mit Kirschen (0,7 g Fett pro 100 g)	11,0
Landliebe Trink-Joghurt mit Pfirsichen (0,7 g Fett pro 100 g)	11,0

## Fortsetzung Liste B Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Lattella Kiwi (0,5 g Fett pro 100 g)	11,0
Milfina Breakfast Drink Erdbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Milfina Breakfast Drink Waldbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Milfina fitness drink Erdbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Milfina fitness drink Erdbeer Banane (0,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Milfina fitness drink Orange (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Milfina Frucht Molke Maracuja (0,1 g Fett pro 100 g)	11,0
Milfina New Lifestyle Trinkjoghurt Erdbeere (0,1 g Fett pro 100 g)	11,0
Natürlich für uns Bio Kakao-Milch (2,6 g Fett pro 100 g)	11,0
SalzburgMilch Fruchtmolke Maracuja (0 g Fett pro 100 g)	11,0
Schärdinger Frisch Mix Buttermilch Heidelbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Schärdinger Schokotraum (3,1 g Fett pro 100 g)	11,0
Schärdinger Smoojo Erdbeere-Brombeere-Acai (1,6 g Fett pro 100 g)	11,0
Schärdinger Smoojo Mango-Maracuja (1,6 g Fett pro 100 g)	11,0
Schärdinger SuperSmoojo Antioxidant (1,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Schärdinger SuperSmoojo Energy (1,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Spar Natur Pur Bio Buttermilch Heidelbeere (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Tirol Milch Tiroler Buttermilch Heidelbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	11,0
Danone Actimel Granatapfel (1,5 g Fett pro 100 g)	11,1
Lattella Mini Mango (0,5 g Fett pro 100 g)	11,1
Müller Frucht Buttermilch Rote Multi-Frucht (0,5 g Fett pro 100 g)	11,1
Andechser Natur Bio Trinkjoghurt Heidelbeer-Cassis (0,1 g Fett pro 100 g)	11,2
Andechser Natur Bio Kefir mild Himbeere (1,2 g Fett pro 100 g)	11,3
Andechser Natur Bio Kefir mild Lemon (1,3 g Fett pro 100 g)	11,3
Müller Frucht Buttermilch Erdbeere (0,4 g Fett pro 100 g)	11,4
Müller Müllermilch Erdbeere (1,3 g Fett pro 100 g)	11,4
Müller Müllermilch Nocciola-Nuss (1,6 g Fett pro 100 g)	11,4
Nöm to go Fruchtbuttermilch Erdbeer (0,4 g Fett pro 100 g)	11,4
Lattella Ananas Kokos (0,5 g Fett pro 100 g)	11,5
Müller Müllermilch Banane (1,4 g Fett pro 100 g)	11,5
Nöm to go Fruchtbuttermilch Multivitamin (0,4 g Fett pro 100 g)	11,5
Stainzer Buttermilch Himbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	11,5
Müller Müllermilch Pistazie-Kokos (1,4 g Fett pro 100 g)	11,6
Müller Müllermilch Schoko (1,5 g Fett pro 100 g)	11,6
Andechser Natur Bio Lassi mild Gewürze (Chai) (2,5 g Fett pro 100 g)	11,7
Müller Müllermilch Vanilla (1,4 g Fett pro 100 g)	11,8
Nöm to go Schokomilch (1,6 g Fett pro 100 g)	11,8
Danone Actimel Erdbeere (1,5 g Fett pro 100 g)	11,9
Danone Actimel Waldfrucht (1,5 g Fett pro 100 g)	11,9
Alnatura Bergbauern Trinkjoghurt Himbeere (0,1 g Fett pro 100 g)	12,0
Alpengut Buttermilch Erdbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Berg Bauer Sodala Spritzzz Erdbeere-Uhudertraube (0,5 g Fett pro 100 g)	12,0
Berg Bauer Sodala Spritzzz Grüntee – Lemonice (0,5 g Fett pro 100 g)	12,0
Giacomo Mango Lassi (2,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Hofer zurück zum Ursprung Mühlviertler Bergbauern Buttermilch Erdbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Hofer zurück zum Ursprung Mühlviertler Bergbauern Buttermilch Mango-Maracuja (0,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Ja! Natürlich Schokomilch (3,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Ländle Trinkjoghurt Ananas-Kokos (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0



Fortsetzung Liste B  
Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Ländle Trinkjoghurt Apfel-Birne (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Ländle Trinkjoghurt Banane (0,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Ländle Trinkjoghurt Erdbeere (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Ländle Trinkjoghurt Mango (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Ländle Trinkjoghurt Pfirsich-Maracuja (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Milfina New Lifestyle Trinkjoghurt Pfirsich-Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	12,0
Müller Frucht Buttermilch Zitrone (0,4 g Fett pro 100 g)	12,0
Schärdinger Frisch Mix Buttermilch Erdbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Spar Natur Pur Bio Buttermilch Erdbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Spar Natur Pur Bio Buttermilch Marille-Maracuja (0,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Stainzer Buttermilch Heidelbeer-Holunder (0,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Tirol Milch Tiroler Buttermilch Erdbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	12,0

# Liste C

## – Orientierungskriterien nicht erfüllt

Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt** liegt möglicherweise **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Molkerei Biedermann Biolassi Rosenblüte (2,8 g Fett pro 100 g)	12,2
Bauer Der Laktosefreie Joghurtdrink Kirsch Banane (2,5 g Fett pro 100 g)	12,5
Danone Actimel Multifrukt (1,5 g Fett pro 100 g)	12,5
Molkerei Biedermann Biolassi Mango laktosefrei (2,9 g Fett pro 100 g)	12,5
Andechser Natur Bio Lassi mild Mango (2,6 g Fett pro 100 g)	12,7
Müller Frucht Buttermilch Multivitamin (0,4 g Fett pro 100 g)	12,7
Andechser Natur Bio Lassi Himbeere (2,6 g Fett pro 100 g)	12,8
Molkerei Biedermann Biolassi Ananas-Kokos (3,4 g Fett pro 100 g)	12,8
Hofer zurück zum Ursprung Mühlviertler Bergbauern Buttermilch Himbeer-Preiselbeer (0,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Hofer zurück zum Ursprung Mühlviertler Bergbauern Heumilch-Buttermilch Heidelbeere (0,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Milfina New Lifestyle Trinkjoghurt Vanille (0,1 g Fett pro 100 g)	13,0
Molkerei Biedermann Biolassi Mango (2,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Reinhard Schweitzer Choco Bio Schoko Drink (2,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Good Milk Joghurt Drink Apfel-Mango (0,1 g Fett pro 100 g)	13,5
Alnatura Bergbauern Trinkjoghurt Mango (0,1 g Fett pro 100 g)	14,0
Yakult (0 g Fett pro 100 g)	14,0
Good Milk Joghurt Drink Erdbeer (0,1 g Fett pro 100 g)	14,2
Good Milk Joghurt Drink Kirsche Vanille (0,1 g Fett pro 100 g)	14,2
Molkerei Biedermann Biolassi Himbeere (2,8 g Fett pro 100 g)	14,2
Alnatura Lassi Mango (3,1 g Fett pro 100 g)	14,5
Good Milk Joghurt Drink Pfirsich-Maracuja (0,1 g Fett pro 100 g)	14,7

# Liste D

## – Orientierungskriterien nicht erfüllt

Es sind Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe enthalten.

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzucker**gehalt liegt möglicherweise **über 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. nat. Milchzucker).
- 2) Es sind **Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt** liegt möglicherweise **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Chiefs Banana Beach (1 g Fett pro 100 g)	2,5
Chiefs Choco Mountain (1,4 g Fett pro 100 g)	2,5
Chiefs Strawberry (1,1 g Fett pro 100 g)	2,5
Chiefs Vanilla Drive (1,2 g Fett pro 100 g)	2,5
Nöm Fasten Joghurt Drink Erdbeer (0,1 g Fett pro 100 g)	3,7
Nöm Fasten Joghurt Drink Heidelbeere (0,1 g Fett pro 100 g)	3,8
Nöm Fasten Joghurt Drink Himbeere (0,1 g Fett pro 100 g)	3,8
Nöm Fasten Joghurt Drink Waldbeer (0,1 g Fett pro 100 g)	3,8
Nöm Fasten Vitaldrink Mango (0,1 g Fett pro 100 g)	3,8
Lattella Light Erdbeer Kiwi (0,5 g Fett pro 100 g)	3,9
Lattella Light Mango Maracuja (0,5 g Fett pro 100 g)	3,9
Nöm Fasten Joghurt Drink Pfirsich-Mango (0,1 g Fett pro 100 g)	3,9
PowerBar Protein Plus Chocolate (0,4 g Fett pro 100 g)	4,0
Nöm Fasten Vitaldrink Apfel-Karotte (0,1 g Fett pro 100 g)	4,1
Yakult Plus (0 g Fett pro 100 g)	4,2
Emmi Energy Milk High Protein Choco (1,5 g Fett pro 100 g)	4,5
Milbona Skyr Drink Erdbeere Granatapfel (0,2 g Fett pro 100 g)	4,5
Milbona Skyr Drink Heidelbeere (0,2 g Fett pro 100 g)	4,5
Milbona Skyr Drink Pfirsich-Maracuja (0,2 g Fett pro 100 g)	4,5
Milbona Skyr Drink Orange-Vanille (0,2 g Fett pro 100 g)	4,8
Milfina New Lifestyle Fruchtmolke Orange Karotte (0,1 g Fett pro 100 g)	4,8
Nöm Kakao leicht (1,1 g Fett pro 100 g)	4,8
Good Milk Fruchtmolke Mango (0,1 g Fett pro 100 g)	4,9
Good Milk Fruchtmolke Orange-Mandarine (0,1 g Fett pro 100 g)	4,9
Emmi Energy Milk High Protein Erdbeer (1,5 g Fett pro 100 g)	5,0
Good Milk Fruchtmolke Multifrukt (0,1 g Fett pro 100 g)	5,2
Nöm PRO Drink Schoko (0,5 g Fett pro 100 g)	5,4
Nöm PRO Drink Vanilla (0,5 g Fett pro 100 g)	5,7
Nöm PRO Drink Banane (0,5 g Fett pro 100 g)	5,8
Müller Fitness Molke Apfel (0,1 g Fett pro 100 g)	6,0
Müller Fitness Molke Pfirsich-Maracuja (0,1 g Fett pro 100 g)	6,0
Müller Fitness Molke Orange (0,1 g Fett pro 100 g)	6,1
Müller Fitness Molke Tropic (0,1 g Fett pro 100 g)	6,1
Müller Fructiv Multivitamin (0,1 g Fett pro 100 g)	6,1
Müller Fructiv Gelber Multivitamin (0,1 g Fett pro 100 g)	6,2
Müller Fructiv Blutorange (0,1 g Fett pro 100 g)	6,5
Müller Fructiv Erdbeer-Limette-Wassermelone (0,1 g Fett pro 100 g)	6,6
Müller Fructiv Pflaume-Apfel-Traube (0,1 g Fett pro 100 g)	6,9
Müller Fructiv Grapefruit-Dragenfruit (0,1 g Fett pro 100 g)	7,0
Müller Fructiv Orange-Maracuja-Guarana (0,1 g Fett pro 100 g)	7,0
Müller Fructiv Mango-Maracuja (0,1 g Fett pro 100 g)	7,1
Müller Müllermilch Die Leichte Schoko (0,1 g Fett pro 100 g)	7,1

Fortsetzung Liste D  
 Orientierungskriterien nicht erfüllt  
 (Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthalten)

Spar Vital Actiplus Drink Mango (0,9 g Fett pro 100 g)	7,4
Spar Vital Actiplus Drink Multifrukt (0,9 g Fett pro 100 g)	7,4
Müller Müllermilch Die Leichte Banane (0,1 g Fett pro 100 g)	7,6
Müller Müllermilch Die Leichte Vanilla (0,1 g Fett pro 100 g)	7,6
Müller Fructiv Roter Multivitamin (0,1 g Fett pro 100 g)	7,7
Müller Müllermilch Die Leichte Erdbeere (0,1 g Fett pro 100 g)	7,7
Spar Vital Actiplus Drink Erdbeer (0,9 g Fett pro 100 g)	9,7

# Liste E

## – Orientierungskriterien nicht erfüllt Fettgehalt liegt über 4,2 %

### Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchezucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt** liegt **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
coco aloha Kakao aus Kokosmilch (6,1 g Fett pro 100 g)	6,7
Cow Cow Brown (5 g Fett pro 100 g)	8,7
Penny to go milk shake Banane (5,2 g Fett pro 100 g)	11,3
Penny to go milk shake Bourbon Vanille (5,2 g Fett pro 100 g)	11,9
Penny to go milk shake Erdbeere (5,2 g Fett pro 100 g)	11,3
Penny to go milk shake Schoko (5,5 g Fett pro 100 g)	10,4
S-Budget Milch Shake Bourbon Vanille (5,2 g Fett pro 100 g)	12,0
S-Budget Milch Shake Erdbeere (5,4 g Fett pro 100 g)	12,0
S-Budget Milch Shake Schoko (5,8 g Fett pro 100 g)	11,0
Schärdinger Choco& Cookie Kakao (5 g Fett pro 100 g)	10,0
Spar Enjoy Schoko-Drink (4,8 g Fett pro 100 g)	12,0