



Zuckergehalt diverser Getränkegruppen

Produkt	Pro 100 ml ^a			Pro 500 ml		
	Natürl. Zucker	Zugesetzter Zucker	Zucker gesamt	Zucker gesamt	Zuckerwürfel ^d	% der tägl. Empfehlung ^b
Energiedrinks	-	11,0 g	11,0 g	55,0 g	14,5 Stk	92 %
Fruchtsäfte pur ³	10,5 g	-	10,5 g	52,5 g	14 Stk	88 %
Limonaden		10,5 g	10,5 g	52,5 g	14 Stk	88 %
Sirup 1:6 verdünnt		10,0 g	10,0 g	50,0 g	13 Stk	83 %
Fruchtsaft-Getränke ^c	3,0 g	7,0 g	10,0 g	50,0 g	13 Stk	83 %
Eistee	-	7,3 g	7,3 g	37,5 g	10 Stk	63 %
Fruchtsäfte gespritzt ^c	6,3 g	-	6,3 g	32,0 g	8 Stk	53 %
Wellness-Getränke	-	4,0 g ^{e)}	4,0 g	20,0 g	5 Stk	33 %

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 2400 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 7,4 g Zucker pro 100 ml beinhalten.
- c) Der natürliche Zuckergehalt wurde entsprechend des Fruchtanteils berechnet.
 - ad Fruchtsäfte pur: 100 % Fruchtanteil
 - ad Fruchtsaftgetränke: 30 % Fruchtanteil
 - ad Fruchtsäfte gespritzt: 60 % Fruchtanteil
- d) 1 Stk. Würfelzucker = 3,8 g
- e) meist Fruktose als Hauptzuckerart

Literaturquelle

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