

Getränkeliſte

(alphabetiſch)

Eine Hilfestellung zur Getränkeauswahl

Bei der vorliegenden Getränkeliſte handelt es ſich um eine Praxisleitlinie. Die Liſte iſt wie folgt aufgebaut:

Alle Getränke ſind alphabetiſch geliſtet mit Angabe des genauen Zuckergehalts und der Information, ob Süßstoff(e) und Koffein/Tein enthalten ſind.

Anhang: diverse Sportgetränke und diverse Energy Drinks

Anmerkung: Alle Getränke finden Sie auch im Dokument „Getränkeliſte nach Zucker-/Süßstoffgehalt“ ſortiert!

Ideale Getränke, die die wiſſenſchaftlichen Empfehlungen in jeglicher Hinſicht erfüllen, ſind allgemein zu bevorzugen. Aus vielerlei Gründen weicht das aktuelle Handelsangebot von der wiſſenſchaftlichen Empfehlung ab. Eine Orientierungshilfe erſcheint daher ſinnvoll.

Die in der Liſte angeführten Getränke beziehen ſich auf eine Marktanalyse von rund 400 Produkten (verſchließbare PET-Gebinde, 0,33 bis 0,75 Liter, beziehbar über Einzel- bzw. Großhandel). (Anmerkung: Spezielle isotonische Sportgetränke ſowie Energy Drinks wurden nicht in die Bewertung einbezogen und ſind im Anhang nur geliſtet.)



Als Einſchlusskriterien wurden folgende Punkte feſtgelegt:

- 1) Der **Zuckergehalt^a** liegt bei **max. 7,4 g/100 ml** (inkl. natürlich enthaltener Fruchtzucker).
- 2) Es ſind **keine Süßstoffe^b** enthalten.

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

- **Weitere Inhaltsstoffe:** z.B. Tein/Koffein^c, Aromastoffe oder künstliche Farbstoffe ſollten gerade bei Produkten, die von Kindern konsumiert werden, möglichſt nicht enthalten ſein. (Anmerkung: Weiterführende Informationen zu Farbstoffen etc. finden Sie z.B. unter: www.zusatzstoffe.de)
- **Zuckerquelle:** Natürlicher Zuckergehalt iſt gegenüber zugeſetzten Zuckern (z.B. Fruchtzucker, Traubenzucker oder auch Süßstoffe) zu bevorzugen. Je höher der Fruchtanteil, deſto höher der Anteil an natürlichen Zuckern. (Anmerkung: Der Fruchtanteil wird in der Liſte angegeben, wenn auf dem Produkt oder aus Firmenangaben erſichtlich).



Für Schulen gilt folgende Orientierungshilfe:

- 1) Mindestens 80 % des Gesamtangebots beſtehen aus idealen und akzeptablen Getränken.
- 2) Mineralwaſſer (ohne Geſchmack) und geſpritzte Fruchtsäfte machen mindestens ein Drittel des Gesamtangebots aus.

Weitere Darſtellungsvarianten der Marktanalyse ſtehen auf www.sipcan.at zum Download bereit.

Hinweis

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme. Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, wird die Liste halbjährlich überarbeitet. Aufgrund des umfassenden Angebots am Getränkemarkt ist es möglich, dass einzelne Produkte nicht gelistet sind. Es wird keine Verantwortung für das Fehlen etwaiger Produkte übernommen.

Die Zuckergehalte wurden von den Nährwertangaben auf den Produkten oder direkt von den entsprechenden Firmen übernommen. Gab es nur Angaben zum Kohlenhydratgehalt, so wurde nach plausiblen Vergleich mit der Zutatenliste dieser mit dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Erläuterungen

^a Die WHO und FAO Empfehlung lautet, dass maximal 10 % der täglichen Energieaufnahme aus Zucker zugeführt werden darf.^{1,2} Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2400 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13-14 jährigen Buben und Mädchen)³ circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der weiteren Festlegung, dass mit einem halben Liter Getränk (gängiges Gebinde) maximal die Hälfte der täglichen Obergrenze von 60 g aufgenommen werden sollte, ergibt sich ein Grenzwert von 30 g pro 500 ml. Dies entspricht einem Grenzwert von 6 g pro 100 ml. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 25 %, darf ein Getränk maximal 7,4 g Zucker pro 100 ml beinhalten.

^b 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 wird 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 konnte außerdem für Kinder ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von süßstoffgesüßten Getränken und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.⁵

^c Teein ist dieselbe chemische Verbindung wie Koffein. Eine Tasse (125 ml) Schwarztee bzw. Grüntee enthält ca. 20-50 mg Koffein, ein halber Liter koffeinhaltiger Softdrink ca. 60 mg und eine Tasse Kaffee ca. 80 mg.⁶ Eine Dose (250 ml) Energiedrink enthält ebenfalls ca. 80 mg Koffein.⁷ Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität⁸ und Impulsivität führen.⁹ In höheren Dosen konsumiert können zum Beispiel auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten.⁷

Literaturquellen

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

² FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions, European Journal of Clinical Nutrition, (61): 132-S137

³ D-A-CH (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main

⁴ ÖGE (2010): Süßstoffe, URL: www.oege.at/php/current/content.php?l=de&a=2458 (Stand: August 2010)

⁵ Brown RJ, de Banate MA, Rother KI (2010): Artificial sweeteners: a systematic review of metabolic effects in youth, Int. J Pediatr. Obes. 4:305-12

⁶ DGE (2006): Geeignete Getränke für Kinder, URL: <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=783> (Stand: August 2010)

⁷ Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, 339:b5268

⁸ Food Information Council (2010): Koffein und Gesundheit, URL: <http://www.eufic.org/article/de/ernahrung/funktionale-lebensmittel/artid/Koffein-Gesundheit/> (Stand: August 2010)

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 – ideale Getränke

Als ideale **Durstlöscher** gelten:

- **Wasser**
- **Mineralwasser**
- **Kräuter- und Früchtetees** (ungesüßt)
- **Gespritzte Fruchtsäfte** (1:3 verdünnt)



Hinweise:

- Aus Gründen der einfachen Darstellung werden im Handel erhältliche ungesüßte **Mineralwässer** nicht detailliert aufgelistet, sondern automatisch als ideale Durstlöscher gezählt.
- **100%ige Fruchtsäfte und Smoothies** zählen wie Milchgetränke zu Lebensmitteln und sind deshalb nicht in der Getränkeliste enthalten. Als Lebensmittel kann 1 Glas 100%iger Fruchtsaft pro Tag eine Portion Obst ersetzen. Als Durstlöscher sollten jedoch stets gespritzte Fruchtsäfte genutzt werden.
- **Gespritzte Fruchtsäfte:**
 - Sie sollten idealerweise im Verhältnis 1:3 gespritzt sein. (1 Teil 100 %iger Fruchtsaft + 3 Teile Wasser/Mineralwasser). Sollte dies im Handel nicht verfügbar sein, wird eine Verdünnung von mindestens 1:1 oder höher empfohlen. Auf Produktverpackungen steht im Fall einer 1:1 Verdünnung „mit 50 % Fruchtanteil“, bei einer Verdünnung von 1:2 „mit 30 % Fruchtanteil“.
 - Es sollte ihnen zudem kein Zucker zusätzlich zugesetzt sein. Achten Sie deshalb auf die Verpackung.
 - Aufgrund der stark variierenden Zuckergehalte werden im Handel erhältliche **gespritzte Fruchtsäfte** mit einem Zuckergehalt von bis 7,4 g/100 ml in der Liste B (akzeptable Getränke) angeführt.
- **Definitionen laut Fruchtsaftverordnung (österreichisches Lebensmittelbuch)**
 - **Fruchtsaft:** 100 % aus der jeweiligen Frucht. Entweder direkt gepresst, erhitzt und abgefüllt oder konzentriert und mit Wasser aufgefüllt
 - **Fruchtnektar:** Saftanteil zwischen 25 – 50 %, Wasser und Zucker (Zuckerarten) und/oder Honig (Zucker, Zuckerarten und Honig bis zu höchstens 20% des Gesamtgewichtes)
 - **Fruchtsaftgetränk:** Saftanteil zwischen 6 – 30 %, Wasser, Zucker, Aromaextrakte und/oder natürliche Aromen, Genusssäuren. Farb- und Konservierungsstoffe erlaubt. Zitrusgetränke: Orangeade; Zitronade
 - **Limonade:** kein Fruchtsaftanteil bzw. bei Hinweis auf Saft: 3 – 15 %, Wasser, Zucker, Aromen, Genusssäuren. Weiters möglich: Chinin, Coffein, Molkenerzeugnisse, Farbstoffe, Vitamin C, Verdickungsmittel, Süßstoffe, Konservierungsmittel
 - **Fruchtsirup:** geringer Fruchtanteil, dickflüssige Zubereitung aus Fruchtsaft mit bis zu 68 % Zucker und Wasser.

Liste B – Getränkliste alphabetisch

Die grün markierten Getränke sind akzeptabel, da ...

- der **Zuckergehalt** bei maximal 7,4 g pro 100 ml (inkl. fruchteigener Zucker) liegt.
- **keine Süßstoffe** enthalten sind.

Einfaches Wasser/Mineralwasser ist das idealste Getränk, ist aber nicht explizit gelistet.

Produkt	Teelin/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Acti Well Birne-Melisse (3 % Frucht)		✓	0,3
Acti Well Blutorange-Koriander (3 % Frucht)		✓	0,1
Acti Well Limette-Lemongrass (0 % Frucht)		✓	0,9
Active fresh Apple Passion (50 % Frucht)			5,8
Active fresh Cherry Lime Mix (50 % Frucht)			6,3
Active fresh Lemon Tropic (50 % Frucht)		✓	5,5
Active fresh Orange Starfruit Mix (50 % Frucht)			7,0
Adelholzener Active O2 Apfel-Kiwi (0 % Frucht)		✓	3,8
Adelholzener Active O2 Cherry (0 % Frucht)		✓	3,3
Adelholzener Active O2 Iced Berry (0 % Frucht)		✓	3,2
Adelholzener Active O2 Orange-Limone (0 % Frucht)		✓	4,1
Adelholzener Active O2 Pfirsich-Weißer Tee (0 % Frucht)		✓	4,0
Adelholzener Apfel Birne Quitte (biologisch) (30 % Frucht)			5,8
Adelholzener Apfel gespritzt (55 % Frucht)			5,7
Adelholzener Apfel gespritzt (biologisch) (50 % Frucht)			5,3
Adelholzener Apfel Lemongrass (5 % Frucht)			4,3
Adelholzener Aprikose (20 % Frucht)			7,1
Adelholzener Bio Himbeer Weißer Tee (5,6 % Frucht)	✓		4,6
Adelholzener Bio Orange Maracuja (30 % Frucht)			6,2
Adelholzener Bio Schorle Apfel (51 % Frucht)			5,6
Adelholzener Bio Schorle Apfel-Traube (50 % Frucht)			6,1
Adelholzener Orange Maracuja (biologisch) (30 % Frucht)			6,1
Almdudler (0 % Frucht)			8,5
Almdudler gespritzt			5,9
Almdudler still (0 % Frucht)			5,2
Almdudler zuckerfrei (0 % Frucht)		✓	0,0
Alnatura Apfel Karotte (100 % Frucht)			9,5
Alnatura Apfel Mango (100 % Frucht)			11,0
Alnatura Apfelsaft naturtrüb (100 % Frucht)			11,5
Alnatura Birnen Saft (100 % Frucht)			10,5
Alnatura Früchte Bär (100 % Frucht)			11,5
Alnatura Frühstück's Saft (100 % Frucht)			9,9
Alnatura Multi Saft (100 % Frucht)			10,5
Alnatura Naturel stilles Wasser + reiner Saft Apfel Orangenblüte (50 % Frucht)			6,2
Alnatura Naturel stilles Wasser + reiner Saft Apfel Pfefferminze (50 % Frucht)			6,2
Alnatura Naturel stilles Wasser+ reiner Saft Apfel Johannisbeere (50 % Frucht)			6,2
Alnatura Orangensaft (100 % Frucht)			10,0
Alnatura Pink Grapefruit Saft (100 % Frucht)			8,0
Alnatura Traubensaft naturtrüb (100 % Frucht)			16,4
Aloe Ice-Tea Pfirsich (3 % Frucht)	✓	✓	1,1
Arlberg Durstlöcher Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)			6,1
Arlberg Durstlöcher Johannisbeere gespritzt (12,5 % Frucht)			6,9

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – Getränkeliste alphabetisch

Produkt	Teein/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Arlberg Quelle GletscherEis Banane (0 % Frucht)			4,1
Arlberg Quelle GletscherEis Heidelbeere (0 % Frucht)			4,0
Arlberg Quelle GletscherEis Maraska-Kirsche (0 % Frucht)			4,0
Arlberg Quelle GletscherEis Limette (0 % Frucht)			4,0
Arlberg Wellness Birne & Zitrone (10 % Frucht)			6,6
Arlberg Wellness Pfirsich & Melisse (5 % Frucht)			5,8
Aro Apfel Fruchtsaftgetränk (30 % Frucht)			8,8
Aro Ice-Tea Pfirsich (3 % Frucht)	✓	✓	1,1
Bionade Aktiv			4,7
Bionade Ingwer-Orange (biologisch) (2 % Frucht)			4,3
Bionade Kräuter (biologisch) (0 % Frucht)			5,0
Bionade Litschi (biologisch)			4,7
Bionade Quitte (biologisch) (4 % Frucht)			4,0
Cappy Apfelsaft g'spritzt (35 % Frucht)			6,8
Cappy Disney schwarze Johannisbeere Traube (65 % Frucht)			9,6
Cappy Disney-Orange Mandarine Traube (65 % Frucht)			9,6
Cappy Ice Fruit - Apple Pear with elderflower flavour (12 % Frucht)			9,9
Cappy Ice Fruit-Multivitamin with mangosteen flavour (13,2 % Frucht)			9,8
Cappy Orangensaft g'spritzt (30 % Frucht)			6,7
Carpe Diem Botanic Water Harmonisierend (0 % Frucht)			3,8
Carpe Diem Botanic Water Sinnvoll (0 % Frucht)			3,8
Carpe Diem Botanic Water Wissen (0 % Frucht)			3,8
Carpe Diem Kombucha Classic fresh (0 % Frucht)			5,5
Carpe Diem Kombucha Classic pure (0 % Frucht)			7,5
Carpe Diem Kombucha Cranberry fresh (5,1 % Frucht)			5,9
Carpe Diem Kombucha Cranberry pure (7 % Frucht)			7,7
Carpe Diem Kombucha Quitte fresh (0,3 % Frucht)			5,2
Carpe Diem Kombucha Quitte pure			7,5
Coca Cola (0 % Frucht)	✓		10,6
Coca Cola Cherry	✓		10,7
Coca Cola light (0 % Frucht)	✓	✓	0,0
Coca Cola light Lemon C	✓	✓	0,0
Coca Cola Vanilla	✓		11,1
Coca Cola zero (0 % Frucht)	✓	✓	0,0
Dm Das gesunde Plus Apfel-Kirsche-Holunder (50 % Frucht)			6,4
Dm Das gesunde Plus Bärentrink (20 % Frucht)			7,1
Dm Das gesunde Plus Limette Maracuja (50 % Frucht)			6,5
Dm Das gesunde Plus Wohlbefinden+Antioxidantien (30 % Frucht)			8,9
Dr. Pepper Cola (0 % Frucht)	✓	✓	7,3
EZA Mate Eistee (biologisch, fairtrade) (0 % Frucht)	✓		6,0
Fanta (3 % Frucht)			9,0
Flinky Fit Himbeere Brombeere			10,6
Frankenmarkter Cola zuckerfrei (0 % Frucht)		✓	0,0
Frankenmarkter Orange zuckerfrei (0 % Frucht)		✓	0,0
Frankenmarkter Vitamine & Apfel (6 % Frucht)			2,8
Frankenmarkter Zitrone zuckerfrei (0 % Frucht)		✓	0,0
Freeway Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)			5,8
Freeway Cola (0 % Frucht)	✓		10,4
Freeway Cola light (0 % Frucht)	✓	✓	0,1
Freeway Lemon (0 % Frucht)			10,4

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – Getränkeliste alphabetisch

Produkt	Teein/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Freeway Orange (0 % Frucht)			10,0
Frucade Orangenlimonade (10 % Frucht)			9,8
Frucade Orangenlimonade light (8 % Frucht)		✓	1,9
Fruchttiger Dschungel Spaß (70 % Frucht)			6,7
Fruchttiger Früchte Jagd (70 % Frucht)			6,5
Fruchttiger Vitamin-Schatz (70 % Frucht)			6,5
Fruity Apfel (60 % Frucht)			6,1
Fruity Johannisbeere gespritzt (42 % Frucht)			6,4
Fruity Multivitamin (12 % Frucht)		✓	3,8
Gasteiner Elements Preiselbeere (1 % Frucht)			3,4
Gasteiner Elements Stachelbeere (1 % Frucht)			3,5
Gasteiner Elements Zitronenmelisse (2 % Frucht)			3,7
Goldana ACE Exotic (17 % Frucht)			9,6
Goldana ACE Red Orange (17 % Frucht)			10,5
Goldana Apfel naturrüb (60 % Frucht)			6,6
Goldana BCE Wildcherry (17 % Frucht)			10,5
Goldana Birne naturrüb gespritzt (60 % Frucht)			4,9
Goldana Rote Traube gespritzt (60 % Frucht)			9,4
Goldana Weiße Traube gespritzt (60 % Frucht)			10,0
Granini Apfel-Maracuja (50 % Frucht)			8,0
Granini Frucht Prickler Apfel Casis (60 % Frucht)			6,6
Granini Frucht Prickler Exotic (60 % Frucht)			6,0
Granini Frucht Prickler Pink Grapefruit-Orange (60 % Frucht)			5,9
Granini Orange-Tropic (50 % Frucht)			7,9
Granini Rote Früchte (50 % Frucht)			8,5
Granny Apfelsaft gespritzt (55 % Frucht)			5,9
Gröbi beauté Kirsche-Mandelblüte (2 % Frucht)		✓	1,3
Gröbi beauté Orange-Mango / Pfirsich-Zitronenblüte (2 % Frucht)		✓	1,4
Gröbi beauté Zitrone-Minze (1 % Frucht)		✓	1,3
Gröbi Grapefruit (4 % Frucht)		✓	0,3
Gröbi Orange-Maracuja (3,5 % Frucht)		✓	0,3
Happy Fruits g` spritzter Apfel (60 % Frucht)			5,9
Happy Fruits Johannisbeere (25 % Frucht)			12,6
Happy Fruits Marille (40 % Frucht)			14,9
Happy Fruits Pfirsich (50 % Frucht)			13,5
Hofer Ice Tea Pfirsich (3 % Frucht)	✓		7,8
Hofer Ice Tea Zitrone (1 % Frucht)	✓		7,9
Hohes C Naturelle Apfel Grapefruit (50 % Frucht)			5,0
Hohes C Naturelle Apfel-Birne (50 % Frucht)			5,4
Hohes C Naturelle Apfel-Johannisbeere (50 % Frucht)			5,4
Hohes C Naturelle Apfel-Kirsche (50 % Frucht)			5,6
Hohes C Naturelle Apfel-Zitrone (50 % Frucht)			5,0
Höllinger Bio Multi Sun Soda			5,5
Höllinger Bio rote Traube (60 % Frucht)			9,6
Höllinger Holunderblüten Spritzer			6,5
Höllinger Johannisbeer Soda (12 % Frucht)			6,5
Höllinger Lemon Soda (12 % Frucht)			6,5
Höllinger naturrüber Apfel Spritzer (60 % Frucht)			6,2
Höllinger Orange Soda (12 % Frucht)			6,5

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – Getränkeliste alphabetisch

Produkt	Teeln/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Höllinger Vitamin Apfel (mit Vit. C) (60 % Frucht)			6,7
Ice Tea Zitrone (1 % Frucht)	✓		7,9
Keli Himbeere (0 % Frucht)		✓	4,9
Keli Orange (0 % Frucht)		✓	4,9
Lipton Eistee Mango (0,1 % Frucht)			6,9
Lipton Eistee Pfirsich (0 % Frucht)	✓		6,8
Lipton Eistee Zitrone (0 % Frucht)	✓		6,8
Mezzo Mix (1,5 % Frucht)	✓		10,1
Nestea Lemon (0,1 % Frucht)	✓		7,2
Nestea Peach (0,1 % Frucht)	✓		6,6
Nordfrost Zitronen T Zitrone (4 % Frucht)			10,8
O`brian Ice Tea Pfirsich (3 % Frucht)	✓		8,5
O`brian Ice Tea Zitrone (1 % Frucht)	✓		9,0
O2 alive lime ginger (0 % Frucht)			0,0
O2 alive peppermint (0 % Frucht)			0,1
O2 alive yuzu (0 % Frucht)			0,1
Obsthof Retter Granatapfel gespritzt (50 % Frucht)			6,3
Obi gespritzt (55 % Frucht)			5,6
Pago ACE (30 % Frucht)			10,4
Pago Apfel gespritzt (52 % Frucht)			6,5
Pago Apfel naturrüb (100 % Frucht)			10,5
Pago Apricot gespritzt (20 % Frucht)			7,1
Pago Arancia Rosso-Lime (40 % Frucht)			9,8
Pago Cranberry (30 % Frucht)			14,7
Pago Erdbeere- Melone (41,9 % Frucht)			12,4
Pago Granatapfel (40 % Frucht)			12,7
Pago Johannisbeere (30 % Frucht)			12,9
Pago lemon gespritzt (13 % Frucht)			7,7
Pago Lemon Lime (24 % Frucht)			12,7
Pago Mango (28 % Frucht)			13,4
Pago Mango gespritzt (15 % Frucht)			7,1
Pago Marille (40 % Frucht)			14,7
Pago Marille gespritzt (20 % Frucht)			7,1
Pago Multivitamin Rot (100 % Frucht)			11,0
Pago Multivitamin Tropical (100 % Frucht)			11,0
Pago Orange (100 % Frucht)			9,3
Pago Orange Passion-Fruit (52 % Frucht)			6,5
Pago Orange-Maracuja gespritzt (42,4 % Frucht)			7,1
Pago Pfirsich (50 % Frucht)			14,1
Pataya Eistee Pfirsich (0,2 % Frucht)	✓		7,4
Pataya Eistee Zitrone (1 % Frucht)	✓		8,0
Pepsi Cola (0 % Frucht)	✓		10,9
Pepsi light (0 % Frucht)	✓	✓	0,0
Peter Quelle Apfel Holunder (4 % Frucht)			4,6
Peter Quelle Bionara Johannisbeere-Mandarine (3,3 % Frucht)			3,4
Peter Quelle Bionara Limette-Grapefruit (0 % Frucht)			3,5
Peter Quelle Johannisbeere-Apfel (4 % Frucht)			4,5
Peter Quelle Mizi Mineral Zitrone (26,2 % Frucht)			3,1
Pfanner Apfel-Johannisbeere gespritzt (42 % Frucht)			6,4

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – Getränkeliste alphabetisch

Produkt	Teeln/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Pfanner Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)			6,1
Pfanner fruit aqua wild berries (30 % Frucht)			5,8
Pfanner fruit aqua dragon-grapefruit (30 % Frucht)			5,8
Pfanner Green Apple (10 % Frucht)			9,6
Pfanner Mango Maracuja (10 % Frucht)			9,6
Pfanner Ice Tea Lemon Lime (1,5 % Frucht)	✓		6,6
Pfanner Ice Tea Peach (1 % Frucht)	✓		6,6
Pfanner Lemon Lychee (10 % Frucht)			9,5
Pfanner Multivitamin (50 % Frucht)			9,4
Pfanner The Green Tea Lemon Prickly Pear (0,5 % Frucht)			6,6
Piratinos Orange Mandarine (25 % Frucht)			10,1
Piratinos Waldfrucht (25 % Frucht)			9,9
Punica Abenteuer Drink Apfel-Kirsche (50 % Frucht)			5,1
Punica Abenteuer Drink Apfel-Maracuja (50 % Frucht)			5,2
Punica Abenteuer Drink Orange (50 % Frucht)			4,7
Punica Classics Mango Tango (50 % Frucht)		✓	4,6
Punica Classics Multivitamin (50 % Frucht)		✓	4,8
Punica Classics Rote Früchte (50 % Frucht)		✓	5,1
Punica Classics Waikiki Orange (50 % Frucht)		✓	4,5
Punica Rote Früchte (50 % Frucht)		✓	5,1
Pure Fruits g'spritzt Apfel naturrüb (60% Frucht)			6,6
Pure Fruits g'spritzt Johannisbeere (12,5% Frucht)			7,1
Pure Fruits g'spritzt Rote Traube (60% Frucht)			10,0
Radelberger Orange (4 % Frucht)			9,8
Radelberger Zitrone (1,5 % Frucht)			9,8
Rauch Bravo Cocos-Ananas (10 % Frucht)		✓	6,4
Rauch Bravo Kiwi (12 % Frucht)		✓	6,7
Rauch Bravo Mandarine (12 % Frucht)			10,1
Rauch Bravo Multivit (12 % Frucht)			9,8
Rauch Bravo Red Orange (12 % Frucht)			10,6
Rauch Happy Day Apfel Spritzer (60 % Frucht)			6,7
Rauch Happy Day Apfel-Birnen Spritzer (60 % Frucht)			6,6
Rauch Happy Day Cranberry (11 % Frucht)			5,8
Rauch Happy Day Johannisbeere Spritzer (12,5 % Frucht)			7,1
Rauch Happy Day Marillen Spritzer (20 % Frucht)			6,6
Rauch Happy Day Orangen Spritzer (20 % Frucht)			6,4
Rauch Happy Day Orangensaft (100 % Frucht)			9,4
Rauch Happy Day Traube-Holler Spritzer (50 % Frucht)			8,0
Rauch Ice Tea Black Berry (3,0 % Frucht)	✓		7,4
Rauch Ice Tea Lemon (1,5 % Frucht)	✓		7,4
Rauch Ice Tea less sugar Lemon (1,0 % Frucht)	✓		5,3
Rauch Ice Tea less sugar Peach (4,4% Frucht)	✓		5,3
Rauch Ice Tea Mango (3 % Frucht)			7,4
Rauch Ice Tea Peach (5,5 % Frucht)	✓		7,3
Rauch Ice Tea Strawberry-Kiwi (3 % Frucht)			7,2
Rauch Nativa Gingko (0 % Frucht)	✓	✓	4,5
Rauch Nativa Green Tea Lemon (0 % Frucht)		✓	4,5
Rauch Nativa Red Tea Passionfruit (0 % Frucht)		✓	4,6
Rauch Nativa White Tea Lychee (0 % Frucht)		✓	4,6

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – Getränkeliste alphabetisch

Produkt	Teeln/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Rauch Nativa tea & water Grüner Tee - Pfirsich (0 % Frucht)		✓	1,6
Rauch Nativa tea & water Jasmin Tee - Passionsfrucht (0 % Frucht)		✓	1,6
Rauch Nativa tea & water Kräuter Tee - Zitronengras (0 % Frucht)		✓	1,6
Rauch Nativa tea & water Weißer Tee - Yuzu Citrus (0 % Frucht)		✓	1,6
Red Bull Cola (0 % Frucht)	✓		8,8
Römerquelle Emotion Apfel Ribisel (2 % Frucht)			3,8
Römerquelle Emotion Birne-Melisse (3 % Frucht)			4,1
Römerquelle Emotion Brombeer-Limette (2 % Frucht)			3,6
Römerquelle Emotion Granatapfel (1 % Frucht)			3,3
Römerquelle Emotion Guarana (0 % Frucht)	✓		3,5
Römerquelle Emotion Jostabeere (1 % Frucht)			4,0
Römerquelle Emotion Kiwano (1,7 % Frucht)			3,0
Römerquelle Emotion Lemongrass (3 % Frucht)			4,3
Römerquelle Emotion Mango-Guave (2 % Frucht)			3,7
Römerquelle Emotion Rhabarber-Minze (1 % Frucht)			3,9
S-Budget Aqua Birne-Melisse (3 % Frucht)			4,5
S-Budget Jostabeere			4,0
Schartner Bombe ACE zuckerfrei		✓	0,3
Schartner Bombe Cola (0 % Frucht)			10,1
Schartner Bombe Ginko (4,5 % Frucht)			7,4
Schartner Bombe Grapefruit (0 % Frucht)		✓	0,3
Schartner Bombe Himbeere			9,5
Schartner Bombe Orange			8,7
Schartner Bombe Orange zuckerfrei		✓	0,5
Schartner Bombe Zitrone			9,1
Schartner Polo Johannisbeer Spritzer (12,5 % Frucht)			7,0
Schweppes American Ginger Ale (0 % Frucht)			9,1
Schweppes Bitter Lemon (0 % Frucht)			12,8
Schweppes Tonic Water (0 % Frucht)			9,2
Seven up Lemon (0 % Frucht)			10,6
Seven up Orange (2,5 %)			9,6
Silberquelle 10 Vitamine (12 % Frucht)		✓	1,9
Silberquelle Blutorange (12 % Frucht)		✓	2,2
Silberquelle Lemon (12 % Frucht)		✓	1,5
Spar Cola Mix (0 % Frucht)	✓		10,1
Spar fresh Cola (0 % Frucht)	✓		10,5
Spar fresh Cola light (0 % Frucht)	✓	✓	0,1
Spar fresh Kräuter Limo (0 % Frucht)			9,8
Spar fresh lemon & lime (0 % Frucht)			10,2
Spar fresh orange (0 % Frucht)			9,5
Spar Grüner Tee Pfirsich (2 % Frucht)	✓		8,0
Spar Ice tea Pfirsich (0,1 % Frucht)	✓		8,2
Spar Ice tea Zitrone (0,1 % Frucht)	✓		8,2
Spar natur pur Bio-Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)			6,7
Spar Vital Apfel-Litschisaft gespritzt (mit Folsäure, B12, B6) (12 % Frucht)		✓	3,1
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Holunderblüte-Zitrone (33,6 % Frucht)			3,6
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Orange-Pfirsich-Karotte (40 % Frucht)			4,0
Spar Vital Stilles Wasser + Reiner Saft Apfel-Sauerkirsche (40 % Frucht)			4,3
Sprite (0 % Frucht)			10,3

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – Getränkeliste alphabetisch

Produkt	Teeln/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Traditional Refreshment - The Spirit of Georgia - Blood Orange (6 % Frucht)			5,3
Traditional Refreshment - The Spirit of Georgia - Peach-Limette (5,8 % Frucht)			5,4
Traubisoda rot (3 % Frucht)			8,7
Traubisoda weiß (3 % Frucht)			8,5
Trendy Apfelsaft gespritzt (60 % Frucht)			6,5
Trendy Ice Tea Peach	✓	✓	1,0
Trendy Lemon			10,3
Trendy Orange			10,1
Vita fit Apfelsaft (100 % Frucht)			9,8
Vita fit Multivitamin (100 % Frucht)			11,2
Vitacan bioli (0 % Frucht)	✓		8,5
Vitacan Winny Kirsche			7,2
Vitacan Winny Limone			7,6
Vital Fruits Exotic+Vitamin ACE (13,9 % Frucht)			9,6
Vital Fruits Blutorange+Vitamin ACE (17 % Frucht)			10,5
Vital Fruits Weichsel+Vitamin BCE (17 % Frucht)			10,5
Vitus Diät Grapefruit (0 % Frucht)		✓	1,2
Vitus Kräuter (0 % Frucht)		✓	4,5
Vitus Orange (0 % Frucht)		✓	4,7
Vitus Pfirsich/Mango ACE (0 % Frucht)		✓	4,5
Vitus Zitrone (0 % Frucht)		✓	4,6
Voelkel Bio-Naturell Apfel-Cassis (50 % Frucht)			7,0
Voelkel Bio-Naturell Apfel-Holunder (50 % Frucht)			7,0
Voelkel Superfruit 7/24 h red (55 % Frucht)			11,0
Vöslauer Balance Ananas-Grapefruit (3,9 % Frucht)			3,8
Vöslauer Balance Apfel-Cranberry (1 % Frucht)			3,8
Vöslauer Balance Erdbeer-Pfeffer (1 % Frucht)			3,8
Vöslauer Balance Johannisbeere-Himbeere (0 % Frucht)			3,1
Vöslauer Balance Kalamansi-Mandarine (1,0 % Frucht)			3,4
Vöslauer Balance Limette-Kolanuss (3 % Frucht)			3,5
Vöslauer Balance Mango-Orangenblüte (1,5 % Frucht)			3,4
Vöslauer Balance Rote Traube (1 % Frucht)			3,8
Vöslauer Balance Zitrone-Ingwer (1 % Frucht)			3,3
Vöslauer Balance Zwetschke-Marille (2 % Frucht)			3,5
Vöslauer Biolimo Apfel-Kräuter (2 % Frucht)			5,9
Vöslauer Biolimo Himbeere (3 % Frucht)			5,7
Vöslauer Biolimo Holunderbeere (0 % Frucht)			5,9
Vöslauer Biolimo Orange (3 % Frucht)			6,2
Vöslauer Biolimo Zitrone (3 % Frucht)			5,5
Wake up Apfel (100 % Frucht)			10,0
Wake up Exotic ACE (17 % Frucht)			10,3
Wake up Orange (3 % Frucht)		✓	3,9
Wake up Zitrone (0 % Frucht)		✓	3,6
Well + Active Ananas Lemongrass (1 % Frucht)		✓	1,0
Well + Active Brombeer- Limette (2 % Frucht)			3,5
Well + Active Mango-Grapefruit (1 % Frucht)			3,5
Well + Active Protect Beeren-Granatapfel (0 % Frucht)		✓	0,1
Well + Active Rote Traube-Acai (1,25 % Frucht)		✓	1,0
Well + Active Satisfy Pfirsich-Mango (0 % Frucht)		✓	0,1

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Fortsetzung Liste B – Getränkeliste alphabetisch

Produkt	Teein/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Well + Active Vitalize Limetten-Orangen-Zitrone (0 % Frucht)		✓	0,1
Well + Active Blackberry-Lime (2 % Frucht)			3,5
Well + Active Jostabeere (1 % Frucht)			4,0
Zuegg Skipper Agrumi & Star Fruit (85 % Frucht)			10,0
Zuegg Skipper Frutti Tropical (69 % Frucht)			9,9
Zuegg Skipper Melograno & Uva (75 % Frucht)			10,6
Zuegg Skipper Pompelmo rosa & Mirtillo rosso (98 % Frucht)			10,7

* Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.

Anhang - diverse Sportgetränke

Getränke, die speziell für den Sport beworben werden (mit diversen Zusatzstoffen wie Mineralstoffen, Vitaminen, Maltodextrin etc.) unterliegen im Rahmen dieser Liste keiner Bewertung, werden aber zur Information angeführt.

Produkt	Teeln/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Adelholzener Active O2 Sport + Apfel (0 % Frucht)			6,9
Adelholzener Active O2 Sport + Lemon (0 % Frucht)			6,3
Adelholzener Active O2 Sport + Orange (0 % Frucht)			6,8
Fruchtiger Sport Apfel-Zitrone-Maracuja (15 % Frucht)			5,0
Arlberg Sport Iso (6 % Frucht)		✓	4,2
Gatorade Blue Raspberry			6,0
Gatorade Citrus			6,0
Gatorade Fitness (0,5 % Frucht)			2,9
Gatorade Mandarin			6,0
Gatorade Orange			6,0
Gatorade Red Orange			6,0
Isostar Fitness L- Carnitine		✓	0,0
Isostar Hydrate & Perform Citrone (0 % Frucht)			6,2
Isostar Hydrate & Perform Orange (0 % Frucht)			6,2
O2 alive Sport Limoncello			3,7
O2 alive Sport Pfirsich-Melisse-Aloe			3,7
O2 alive Sport Rote Johannisbeere			3,7
Powerade Mango Green (0 % Frucht)		✓	3,4
Powerade Mountain Blast (0 % Frucht)		✓	3,4
Powerade Orange (0 % Frucht)		✓	3,4
Powerade Zitrus (0 % Frucht)		✓	3,4
Rauch Sport Isotonic Citrus Power (10 % Frucht)			6,4
Rauch Sport Isotonic Wildberries (3,5 % Frucht)			6,0
Soccerade Citrus (6 % Frucht)			4,6
Soccerade Orange (5 % Frucht)			4,7
Soccerade Wildberries (5 % Frucht)			4,7
Sport O2 energy Apfel (0 % Frucht)			5,6
Sport O2 energy Citrus (0 % Frucht)			5,6
Sport O2 energy Orange (0 % Frucht)			5,6
Vitacan Best for Sport Slim White Lemon (0 % Frucht)		✓	0,1
Vitacan Best for Sport Wild cherry (0 % Frucht)			6,0
Vitacan Sporty (mit Ca) (0 % Frucht)			7,6
Vitacan Sporty/Winny Exotic (0 % Frucht)			7,1
Vitacan Sporty/Winny Himbeer-Zitrone (0 % Frucht)			7,6
Vitacan Sporty+ Sanddorn (0 % Frucht)			7,1
Well & Active Apfel/ Calcium/ Magnesium (0 % Frucht)			5,6
Well & Active Zitrone/ Calcium/ Magnesium (0 % Frucht)			5,6

Anhang – diverse Energy Drinks

Energy Drinks unterliegen im Rahmen dieser Liste keiner Bewertung, werden aber zur Information angeführt.

Produkt	Teeln/ Koffein*	Süß- stoffe	Zucker (g/100ml)
Alpen Jod'1	✓		11,0
Action energy drink	✓		11,0
Bad Dog	✓		11,1
Blue Bear Stimulations Drink	✓	✓	0,0
Blue Bear sugarfree	✓		11,1
Booster Energy Drink (+Vit B 12)	✓		11,3
Burn Energy Drink	✓		13,3
Burn Intense Energy Shot	✓	✓	11,0
Chillo	✓		11,2
Clever Energy Drink	✓		11,2
Der Drink	✓		6,7
Flying Horse	✓		10,9
Flying Power	✓	✓	0,0
Full Speed	✓		11,4
Lizzaran Energy Drink	✓		11,3
Mixed up Stimulations Drink	✓		10,5
Mixed up Stimulations Drink light	✓	✓	0,1
Monster Energy	✓		11,0
Monster Energy low-carb	✓	✓	1,4
Monster Ripper Energy + Saft	✓		10,0
Oxxenkracherl	✓		11,1
Play Energy	✓		10,7
Power up Extra Strong	✓		11,2
Pure Cofain 699	✓		14,5
Race	✓		11,3
Race sugarfree	✓	✓	0,0
Red Bull	✓		11,0
Red Bull Shot	✓	✓	10,7
Red Bull sugarfree	✓	✓	0,0
S-Budget Energy Cola	✓		11,4
S-Budget Energy Drink	✓		11,0
S-Budget sugarfree	✓	✓	0,0
Sackpack Fundrink	✓		10,7
Shark Energy drink	✓		15,0
Transatlantic blow	✓		11,6