

Download – Infoblatt Nr. 1 Zuckergehalt diverser Getränkegruppen

Name	Pro 100 ml ^{a)}			Pro 500 ml		
	Natürlicher 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 ^{c)}	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 %
Fruchtsaftgetränke ^{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:

- Die Zuckerangaben pro 100 ml entsprechen Durchschnittswerten gängiger Produkte aus diesem Segment.
- 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 (der Rest wird meist ohnehin noch über Süßigkeiten, Mehlspeisen, gezuckerte Milchprodukte etc. zugeführt), 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.
- Der natürliche Zuckergehalt wurde entsprechend des Fruchtanteils berechnet.
ad Fruchtsäfte pur: 100 % Fruchtanteil
ad Fruchtsaftgetränke: 30 % Fruchtanteil
ad Fruchtsäfte gespritzt: 60 % Fruchtanteil
- 1 Stk Würfelzucker = 3,8 g
- meist Fruktose als Hauptzuckerart

Literaturquelle:

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