

foodwatch

Marktstudie 2025



KINDERGETRÄNKE:
ZUCKERFLUT AUS
KLEINEN FLASCHEN

IMPRESSUM

Verfasserin

Miriam Maurer

Herausgeberin (V.i.S.d.P.)

Indra Kley-Schöneich

foodwatch Österreich

Turmburggasse 5/4

1060 Wien

Teil von foodwatch e.V. mit Sitz in Deutschland

Tel. +43 (0)1 997 20 07

Email office@foodwatch.at

www.foodwatch.at

Spendenkonto

Erste Bank

IBAN: AT36 2011 1842 1123 5500

BIC: GIBAATWWXXX

Gestaltung

Agathe Nicolas

Mag.ª Brigitte Lang

Produktrecherche

Dr.ⁱⁿ Ina Bauer

Redaktionsschluss

Februar 2025

INHALTSVERZEICHNIS

DAS PROBLEM?	2
ZUCKERKONSUM: DIE GEWICHTIGEN FOLGEN IN ÖSTERREICH	2
ZUCKER TRINKEN: GESUNDHEITSRISIKO KRACHERL	3
ZUCKERFALLE KINDERGETRÄNKE: FEHLENDE ERNÄHRUNGSKOMPETENZ	4
DER FOODWATCH ZUCKER-CHECK	5
DAS HABEN WIR UNTERSUCHT	5
SO HABEN WIR DIE PRODUKTE AUSGEWERTET	6
DIE ERGEBNISSE	7
ZUCKERGEHALT UND NUTRI-SCORE: GROSSTEIL DER KINDERGETRÄNKE FÄLLT DURCH	7
GESUNDE VERSPRECHEN: SÜSSSTOFFE & VITAMINE	8
VON PAW PATROL BIS PEPPA PIG: ZUCKRIG-SÜSSE KINDER-WERBUNG	9
UNSERE FORDERUNGEN: ZUCKER-KRISE BEKÄMPFEN!	10
PRODUKTTABELLEN UND GRAFIKEN	12

FOODWATCH-MARKTSTUDIE 2025

KINDERGETRÄNKE: ZUCKERFLUT AUS KLEINEN FLASCHEN

DAS PROBLEM

ZUCKERKONSUM: DIE GEWICHTIGEN FOLGEN IN ÖSTERREICH

Österreich hat ein Problem: ein Zuckerproblem. 34 Prozent der Buben und 26 Prozent der Mädchen im Volksschulalter wiegen zu viel. Davon gelten 16 Prozent der Buben und 8 Prozent der Mädchen als adipös – unter anderem verursacht durch den Konsum von zu vielen süßen Getränken. Diese Kinder leiden neben möglichen körperlichen Beschwerden wie eingeschränkter Beweglichkeit, Kurzatmigkeit, Rücken- oder Gelenksschmerzen auch oft an der psychischen Belastung durch Diskriminierung und Mobbing.^{1,2}

Dass **Zuckerkonsum bei Kindern in Österreich** ein unterschätztes Problem ist, zeigt die aktuelle Datenlage: Es gibt keine. Die letzte Erhebung stammt aus dem Jahr 2012.^{3,4} Wie viel freien Zucker die Kinder in Österreich zu jenem Zeitpunkt zu sich nahmen, geht aber auch daraus nicht hervor. In Deutschland liegt die Zuckeraufnahme von 6- bis 17-Jährigen laut repräsentativen Erhebungen bei etwa 20 Prozent der Gesamtenergiezufuhr.⁵ Bei einem 4- bis 7-jährigen Kind entspricht das 77,5 Gramm Zucker – also knapp 20 Stück Würfelzucker.⁶ Eine Erhebung an 2- bis 9-jährigen europäischen Kindern kommt zu dem Ergebnis, dass der durchschnittliche Konsum an freien Zuckern 18 Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmacht.⁷

Fundierte Zahlen aus Österreich liegen nur für Erwachsene vor: Junge Erwachsene nehmen rund 16,6 Prozent ihrer Energiezufuhr über Zucker auf.⁸ Das Ausmaß des Zuckerproblems bei Kindern und Jugendlichen in Österreich lässt sich durch die fehlenden Erhebungen also nur erahnen.

Zum Vergleich: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt maximal 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr über Zucker zu decken, noch besser wären laut WHO 5 Prozent.⁹ Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geht noch einen Schritt weiter und vertritt die Position, dass es keine „sichere“ Zuckermenge gibt, die ohne gesundheitliche Risiken wie Karies oder chronische Stoffwechselerkrankungen einhergeht. Sie empfiehlt daher: Je weniger Zucker, desto besser.¹⁰

ZUCKER TRINKEN: GESUNDHEITSRISIKO KRACHERL

Eine der **Hauptquellen für die Zuckeraufnahme** sind bei europäischen Kindern und Jugendlichen süße Getränke wie Fruchtsäfte oder Softdrinks.¹¹ 15 Prozent der Mädchen und 18 Prozent der Burschen in Österreich trinken täglich Softdrinks.¹² Dieses Konsumverhalten zieht sich bis ins Erwachsenenalter: Junge Frauen nehmen knapp 140 Milliliter Softdrinks täglich, junge Männer rund 400 Milliliter zu sich. Mit voranschreitendem Alter nimmt der Konsum deutlich ab. Limonaden und andere zuckerhaltige Getränke stellen demnach vor allem für junge Menschen ein Gesundheitsrisiko dar.¹³

DAS PROBLEM

¹ Felder-Puig R. & Teufel L.: „Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Ergebnisbericht Österreich 2023“, 2023, https://jasmin.goeg.at/id/eprint/3844/1/2023_Prozent20COSI-Bericht_Prozent20Austria_bf.pdf
² Hoebel J., Waldhauer J., Blume M. & Schienkiewitz A.: Sozioökonomischer Status, Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Zeitliche Trends aus der bundesweiten KiGGS-Studie. Deutsches Ärzteblatt 119: 839-845, 2022 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/soziooekonomischer-status-uebergewicht-und-adipositas-im-kindes-und-jugendalter-6c10721c-cefb-44d3-835a-eea2845411e8>
³ Europäische Kommission: „Overview of sugars intake across European countries.“ Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway, 2021. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/sugars-sweeteners-8_en
⁴ Elmadfa, I. et al.: „Österreichischer Ernährungsbericht 2012“, 2012. https://ernaehrungsbericht2016.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/dep_ernaehrung/forschung/ernaehrungsberichte/oesterr_ernaehrungsbericht_2012.pdf
⁵ Mensink, G. B. M. et al.: „EsKiMo II – Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul“, 2020. https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/68872/EsKiMoII_Projektbericht.pdf?sequence=3&isAllowed=y
⁶ Berechnet auf Grundlage der DACH-Referenzwerte für 4-7-jährige Kinder mit einem PAL-Wert von 1,6: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>
⁷ Graffe, M.I.M., Pala, V., De Henauw, S. et al. Dietary sources of free sugars in the diet of European children: the IDEFICS Study. Eur J Nutr 59, 979–989, 2020. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01957-y>

⁸ Ass. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Rust, P., Dr.ⁱⁿ Hasenegger, V. & Univ.-Prof. Dr. König, J.: „Österreichischer Ernährungsbericht“, 2017. https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=120&attachmentName=ProzentC3_Prozent96sterreichischer_Ern_ProzentC3_ProzentA4hrungsbericht_2017.pdf
⁹ World Health Organization (WHO): „Guideline: Sugars intake for adults and children.“, 2025. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf
¹⁰ Turck, D. et al.: „Tolerable upper intake level for dietary sugars“, 28.02.2022. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2022.7074>
¹¹ Graffe, M.I.M., Pala, V., De Henauw, S. et al.: „Dietary sources of free sugars in the diet of European children: the IDEFICS Study.“ Eur J Nutr 59, 979–989, 2020. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01957-y>
¹² Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Winkler, R.: „Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22.“, 2023. https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/%C3%96sterr.%20HBSC-Bericht%202023_bf.pdf
¹³ Ass. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Rust, P., Dr.ⁱⁿ Hasenegger, V. & Univ.-Prof. Dr. König, J.: „Österreichischer Ernährungsbericht“, 2017. https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=120&attachmentName=ProzentC3Prozent96sterreichischer_Ern_ProzentC3_ProzentA4hrungsbericht_2017.pdf

DAS PROBLEM

Die gesundheitlichen Gefahren, die von einem zu hohen Zuckerkonsum und somit von zuckerhaltigen Getränken ausgehen, sind mit zahlreichen Studien dokumentiert: Erkrankungen wie Adipositas, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen können die Folgen sein.^{14, 15, 16, 17}

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde warnt explizit vor gesüßten Getränken: „Zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Fruchtnektar, Sirup) führen durch die hohe Energiezufuhr zu Übergewicht und Karies und leisten keinen Beitrag zu gesunder Ernährung!“¹⁸

Auch die Nationale Ernährungskommission findet klare Worte in Bezug auf **süße Getränke**: „Fruchtsäfte sind keine Durstlöscher. [...] Andere zuckerhaltige bzw. gesüßte Getränke (z. B. Limonaden, Sportgetränke, Fruchtnektar, verdünnte Sirupe) werden für Kinder nicht empfohlen.“¹⁹

ZUCKERFALLE KINDERGETRÄNKE:
FEHLENDE ERNÄHRUNGSKOMPETENZ

Bei unserem Zucker-Check von Kindergetränken haben wir ein enormes Angebot an zuckerhaltigen und für Kinder ansprechend gestalteten Getränken in den österreichischen Supermärkten gefunden. Auf den ersten Blick lassen sich die wenig süßen Getränke in vielen Fällen kaum von den stark überzuckerten Produkten unterscheiden. Die Ernährungskompetenz, die für die genaue Bewertung der einzelnen Getränke nötig wäre, fehlt jedoch vielen Menschen in Österreich. Im Rahmen einer vom Gesundheitsministerium in Auftrag gegebenen Studie hatte ein Drittel der befragten Österreicher:innen Schwierigkeiten damit, **Angaben auf den Verpackungen von Lebensmitteln** (also beispielsweise die Zutatenliste und die Nährwerttabelle) zu verstehen. Auch die Berechnung der Gesamtkalorien einer Lebensmittelverpackung gestaltete sich für einen großen Teil der Befragten (41 Prozent) als schwierig.²⁰ Genau diese Fähigkeiten wären aber gerade für Eltern nötig, um einschätzen zu können, ob ein Getränk für ihr Kind geeignet ist oder nicht.

¹⁴ Ass. Prof.in Dr.in Rust, P., Dr.in Hasenegger, V. & Univ.-Prof. Dr. Knig, J.: „Österreichischer Ernährungsbericht“, 2017. [https://broschuere.service.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=120&attachmentName=ProzentC3 Prozent96sterreichischer_Ern ProzentC3 ProzentA4hrungsbericht_2017.pdf](https://broschuere.service.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=120&attachmentName=ProzentC3%20Prozent96sterreichischer_Ern%20ProzentC3%20ProzentA4hrungsbericht_2017.pdf)

¹⁵ de Ruyter, J.C., Olthof, M.R., Seidell, J.C. & Katan, M.B.: „A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children.“ N Engl J Med., 367(15), 1397-406, 2012. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22998340/>

¹⁶ Ebbeling, C.B. et al.: „A randomized trial of sugar-sweetened beverages and adolescent body weight.“ N Engl J Med., 367(15), 1407-16, 2012. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22998339/>

¹⁷ Geidl-Flueck, B. et al.: „Fructose- and sucrose- but not glucose-sweetened beverages promote hepatic de novo lipogenesis: A randomized controlled trial“ Journal of Hepatology, Volume 75, Issue 1, 46-54, 2021. [https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278\(21\)00161-6/fulltext#](https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278(21)00161-6/fulltext#) Prozent20

¹⁸ Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ): „Mein Kind isst gesund“, 2020. https://www.paediatric.at/phocadownload/Oegkj_Prozent20mein_Prozent20Kind_Prozent20isst_Prozent20gesund_D.pdf

¹⁹ BMSGPK: „Empfehlungen der Nationalen Ernährungskommission. Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 – 10 Jahren“, 2017.

²⁰ Griebler, R., Schütze, D., Link, T. & Schindler, K.: „Ernährungskompetenz in Österreich. Ergebnisbericht.“ 2023. [https://jasmin.goeg.at/id/eprint/2850/1/Enbericht_Prozent20Ern_ProzentC3 ProzentA4hrungskompetenz_bf.pdf](https://jasmin.goeg.at/id/eprint/2850/1/Enbericht_Prozent20Ern_ProzentC3_ProzentA4hrungskompetenz_bf.pdf)

DER FOODWATCH ZUCKER-CHECK

DAS HABEN WIR UNTERSUCHT

Das Angebot an Getränken, die durch ihre ansprechende Gestaltung konkret auf die junge Zielgruppe abzielen, ist immens. Wir haben uns gefragt, ob und wie viele dieser Getränke tatsächlich für Kinder geeignet sind. Dafür haben wir den Zuckergehalt sowie die allgemeine Nährwertqualität von insgesamt **112 Kindergetränken** ausgewertet. Diese stammen aus dem Sortiment der großen österreichischen Supermarktketten (Billa, Billa Plus, Hofer, Spar, Lidl, Penny) als auch von Drogerien (BIPA, dm, Müller), Non-Food-Discountern (Action, TEDI) und einem Tankstellenshop. Als Kindergetränk haben wir alle Getränke definiert, die mindestens eines der folgenden Kriterien erfüllen:

- Die Verpackung ist **optisch ansprechend für Kinder** gestaltet (z. B. durch aufgedruckte Tiere, Comicfiguren oder bunte, verspielte Grafiken)
- Die Getränke werden in einer fast ausschließlich **von Kindern getrunkenen Darreichungsform** verkauft (Trinkpäckchen oder kleine Flaschen mit Saugverschluss)

Die analysierten Getränke setzen sich aus diesen Produktkategorien zusammen:



Überraschenderweise fielen auch einige **Energy Drinks** in unsere Auswertung, da diese mit bunten Comics auf der Verpackung gezielt Kinder ansprechen. Solche Getränke sind nicht nur durch den hohen Zuckergehalt, sondern auch aufgrund des enthaltenen Koffeins für Kinder gänzlich ungeeignet.

Unterschiedliche Geschmacksrichtungen eines Getränks, unterschiedliche Gestaltungsformen oder unterschiedliche Größen haben wir jeweils einzeln erfasst. Bei Sirup haben wir die Nährwertqualität und den Zuckergehalt des zubereiteten Getränks erfasst, nicht des Sirups selbst.

DER FOODWATCH
ZUCKER-CHECK

SO HABEN WIR DIE PRODUKTE
AUSGEWERTET

foodwatch hat die Kindergetränke anhand drei zentraler Kriterien bewertet:
Zuckergehalt, enthaltene Süßstoffe und Nährwertqualität.

Die Einstufung des Zuckergehalts orientiert sich an der europäischen Health-Claims-Verordnung²¹ sowie am Modell der britischen Zuckersteuer für Getränke²²:

- Grün für „zuckerfreie“ Produkte (Zuckergehalt 0 < 0,5 Prozent)
- Gelb für Produkte mit einem moderaten Zuckergehalt (0,6 < 5 Prozent)
- Orange für Produkte mit erhöhtem Zuckergehalt (5 < 8 Prozent)
- Rot für Produkte mit stark erhöhtem Zuckergehalt (≥ 8 Prozent)

Dabei machen wir keinen Unterschied zwischen zugesetztem Zucker und natürlichem Fruchtzucker aus Saft-Anteilen, da Fruchtzucker in Getränken ebenso gesundheitsschädlich ist wie herkömmlicher Haushaltszucker.²³

Auch mit Süßstoffen gesüßte Getränke sind keine gesunde Alternative. Sie fördern insbesondere bei Kindern eine verstärkte Vorliebe für süßen Geschmack.^{24, 25} Zudem empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sie nicht zur langfristigen Gewichtsreduktion. Es gibt Hinweise darauf, dass ihr regelmäßiger Konsum das Risiko für Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen könnte.²⁶

Die Bewertung der Nährwertqualität erfolgte anhand des 2023 aktualisierten Nutri-Score-Algorithmus für Getränke.²⁷

DIE ERGEBNISSE

ZUCKERGEHALT UND NUTRI-SCORE:
GROSSTEIL DER KINDERGETRÄNKE
FÄLLT DURCH

Acht von zehn Kindergetränken sind überzuckert (79 Prozent), enthalten also mindestens 5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter Getränk. Rund die Hälfte aller Getränke (45 Prozent) sind sogar stark überzuckert, enthalten also mindestens 8 Gramm Zucker pro 100 Milliliter.

Im Durschnitt enthält ein Kindergetränk 24 Gramm Zucker pro Päckchen oder Flasche – das entspricht mehr als 6 Stück Würfelzucker. Zum Vergleich: Nach den WHO-Empfehlungen von 5 Prozent täglicher Energieaufnahme durch Zucker sollte ein 4–7-jähriges Kind höchstens 19 Gramm Zucker zu sich nehmen.^{28, 29} Damit wäre die täglich empfohlene Zuckermenge für ein Kind mit nur einem Getränk überschritten.

Auch in der Bewertung mit dem Nutri-Score, bei der neben dem Zucker- auch der Fruchtanteil und die Kalorienmenge in die Berechnung einfließen (Ballaststoffe und Proteine sind in keinem der Getränke in relevanten Mengen enthalten), zeigt sich die schlechte Nährwertqualität der Getränke: Nur 7 Getränke (6 Prozent) bekommen eine Nutri-Score-Bewertung von A oder B. Dagegen werden 81 Getränke (72 Prozent) mit D oder E bewertet.



Alle untersuchten 112 Getränke

²¹ Europäische Union: „Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. Amtsblatt der Europäischen Union“, 2006. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:404:0009:0025:DE:PDF>

²² Sasse, T. & Metcalfe, S.: „Sugar tax“, 14.11.2022. <https://www.instituteforgovernment.org.uk/explainer/sugar-tax>

²³ Guasch-Ferré, M. & Hu, F. B.: „Are Fruit Juices Just as Unhealthy as Sugar-Sweetened Beverages?“ JAMA Netw Open, 2(5), 2019. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2733417>

²⁴ Baker-Smith, C. M. et al.: „The Use of Nonnutritive Sweeteners in Children.“ Pediatrics; 144(5). DOI: 10.1542/peds.2019-2765, 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31659005/>

²⁵ Hummel, S. & Klaus, S.: „Wirkung von Süßstoffen auf die Gesundheit von Kindern“, 28.10.2019. <https://www.sciencemediacenter.de/angebote/19119>

²⁶ World Health Organization (WHO): „WHO advises not to use non-sugar sweeteners for weight control in newly released guideline“, 15.5.2023. <https://www.who.int/news/item/15-05-2023-who-advises-not-to-use-non-sugar-sweeteners-for-weight-control-in-newly-released-guideline>

²⁷ Max Rubner-Institut (MRI): „Update of the Nutri-Score algorithm for beverages. Second update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score (V2-2023)“ 2023. https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Themen/Nahrwertkennzeichnung/Update_of_the_Nutri-Score_algorithm_for_beverages_Second_update_report_from_the_Scientific_Committee_of_the_Nutri-Score_V2-2023.pdf

²⁸ World Health Organization (WHO): „Guideline: Sugars intake for adults and children.“, 2025. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf

²⁹ Berechnet auf Grundlage der DACH-Referenzwerte für 4-7-jährige Kinder mit einem PAL-Wert von 1,6: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

Zu den besonders zuckerhaltigen Getränken zählen die sogenannten **„Durstlöscher“**. Durch die Packungsgröße von 500 Milliliter und dem hohen Zuckergehalt pro Geschmacksrichtung variieren die Trinkpäckchen von 44 Gramm bis 60 Gramm Zucker. Das bedeutet: Ein Durstlöscher enthält mehr als das Zwei- bis Dreifache der Zuckermenge, die die WHO als tägliche Menge für Kinder empfiehlt. Generell lässt sich festhalten, dass Trinkpäckchen im Schnitt besonders zuckerhaltig sind (durchschnittlich 8 Gramm Zucker pro 100 Milliliter). Dabei sind gerade diese wegen der praktischen Darreichungsform bei Kindern beliebt.

Auch die bei Kindern und Jugendlichen beliebten **Bubble-Teas** sind überzuckert. Je nach Marke nehmen Kinder mit nur einer Bubble-Tea-Packung zwischen 20 Gramm und 29 Gramm Zucker zu sich, also bereits mehr als die WHO pro Tag für Kinder empfiehlt.

Daneben zählen zu den Getränken mit dem höchsten Zuckergehalt **Fruchtsäfte**: Zwischen 8,7 Gramm und 12 Gramm Zucker auf 100 Milliliter enthalten die Säfte aus unserem Zucker-Check. Trotzdem erhalten Säfte aufgrund der enthaltenen gesundheitsfördernden Vitamine und Mineralstoffe eine etwas bessere Nutri-Score-Bewertung als Limonaden und Softdrinks. Dennoch sind sie ebenso kalorienreich, und der enthaltene Fruchtzucker kann den kindlichen Organismus genauso negativ beeinflussen wie zugesetzter Zucker in anderen süßen Getränken.

Unter dem riesigen Angebot an Kindergetränken erhalten nur drei Produkte den Nutri-Score A: drei Mineralwasser. Das macht gerade einmal knapp 2,7 Prozent aller untersuchten Getränke aus.

DIE ERGEBNISSE

GESUNDE VERSPRECHEN:
SÜSSSTOFFE & VITAMINE

16 Getränke (14 Prozent) sind mit Süßstoff gesüßt. 15 davon enthalten **neben Süßstoff zusätzlich Zucker**. Darunter fallen sechs Energy Drinks, deren Produktverpackung attraktiv für Kinder gestaltet ist. Aber auch Kindersekt, Erfrischungsgetränke und ein Tee-Getränk, die sich spezifisch an die Zielgruppe Kinder richten, sind mit Süßstoffen gesüßt.

Besonders auffallend sind außerdem die 13 Kindergetränke, die mit Gesundheitsvorteilen wie zugesetzten Vitaminen werben: Diese „Vitamin-Produkte“ aus unserem Zucker-Check sind entweder überzuckert oder mit Süßstoffen gesüßt. Auch die drei Kindergetränke mit dem höchsten Zuckergehalt pro 100 Milliliter (Durstlöscher Multivitamin in zwei verschiedenen Varianten und Rio d’oro Multivitamin Trinkpäckchen) sind mit Vitaminen versetzte Produkte. Trotz der Gesundheitsversprechen sind diese Produkte also **nicht als gesunder Durstlöscher für Kinder geeignet**.

VON PAW PATROL BIS PEPPA PIG:
ZUCKRIG-SÜSSE KINDER-WERBUNG

Nahezu alle **Comic-Figuren**, die bei Kindern beliebt sind, finden sich auch auf Getränkeverpackungen wieder: Paw Patrol, Barbie, Hello Kitty, PJ Masks, Peppa Pig oder Disney Prinzessinnen. Die Comic-Held:innen sind den Kindern vertraut und ziehen sie zu den teilweise stark überzuckerten Getränken, auf denen sie abgebildet sind. Eine Faustregel, ob Produkte, die mit bekannten Comic-Figuren werben, für Kinder geeignet sind oder nicht, gibt es nicht. Die beliebten Paw Patrol-Hunde sind beispielsweise auf vier komplett unterschiedlichen Produkten abgebildet: auf einem Mineralwasser, einem gespritzten Saft mit moderatem Zuckergehalt und Nutri-Score B sowie auf einem Kindersekt und einem Teegetränk mit Süßstoffen und Nutri-Score D.

DIE ERGEBNISSE



oben: Getränkeverpackungen mit vertrauten Comic-Figuren | rechts: Paw Patrol-Getränke mit sehr unterschiedlichem Nutri Score

Auch von Herstellern selbst kreierte Comic-Figuren oder Tier-Bilder auf den Produkten ziehen mit ihrem freundlichen Lächeln, den gezeigten spielerischen Aktivitäten und der auffälligen, bunten Darstellungsweise kleine Kinder an.

Aber nicht nur direkt im Supermarkt erreichen die Kindergetränke-Hersteller ihre Zielgruppe: Etwa die Hälfte aller Online-Inhalte von Lebensmittelmarken in den sozialen Medien richtet sich an Kinder oder Jugendliche. Dabei ist die zweithäufigste Lebensmittelkategorie, die auf **Social Media** trotz der gesundheitlichen Bedenken an Kinder und Jugendliche beworben wird, Getränke wie Limonaden. Sowohl auf Youtube und Instagram als auch auf TikTok oder Twitch gehören Getränke zu den relevantesten Werbeinhalten. Für Kinder empfohlene Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte werden von Influencer:innen dafür deutlich seltener und meist ohne Markenbezug in die Kamera gehalten.³⁰

³⁰ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: „Einblick in das digitale Werbeumfeld von Kindern und Jugendlichen“, 2023. https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=706&attachmentName=Einblick_in_das_digitale_Werbeumfeld_von_Kindern_und_Prozent20Jugendlichen.pdf



UNSERE FORDERUNGEN: ZUCKER-KRISE BEKÄMPFEN!

Unser Zucker-Check von Kindergetränken zeigt: Obwohl zuckerhaltige Getränke eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Übergewicht und Typ-2-Diabetes spielen³¹, sind an Kinder beworbene Getränke in Österreich vollkommen überzuckert.

Daher braucht es dringend wirkungsvolle Maßnahmen, welche die Getränke-Hersteller dazu verpflichten, die Gesundheit der Kleinsten zu schützen und Eltern die Auswahl von geeigneten Getränken zu erleichtern.

1. KRACHERL-STEUER IN ÖSTERREICH UMSETZEN

Die WHO hat bereits vor Jahren ein Maßnahmenpaket vorgestellt, das eine Steuer auf stark zuckerhaltige Getränke empfiehlt.³² So soll der Zuckergehalt von Getränken reduziert und dadurch die Gesundheit geschützt werden. Eine entsprechende Zucker-Steuer auf süße Getränke wurde bereits in zahlreichen Ländern umgesetzt.³³ Mit diesen Fallbeispielen hat sich eine aktuelle Studie im Auftrag des österreichischen Gesundheitsministerium auseinandergesetzt und kommt zu dem Schluss: Eine Zucker-Steuer auf süße Getränke („Kracherl-Steuer“) wäre für die Gesundheit der Menschen in Österreich eine äußerst sinnvolle Maßnahme.³⁴ foodwatch fordert daher eine möglichst schnelle Umsetzung der Kracherl-Steuer, die sowohl zugesetzten Zucker, Fruchtzucker als auch Süßstoffe miteinbezieht.

2. KEINE WERBUNG FÜR UNGESUNDE LEBENSMITTEL AN KINDER

Laut den Empfehlungen der Nationalen Ernährungskommission sind nur 10 der 112 untersuchten Getränke für die Bewerbung an Kinder geeignet.³⁵ Alle anderen enthalten zu viel Zucker, extra zugesetzten Zucker oder Süßstoffe. Nach den Nährwertempfehlungen der WHO dürften nur 15 der 112 Kindergetränke an Kinder beworben werden.³⁶ Das Problem: Die Empfehlungen der österreichischen Ernährungskommission und der WHO sind nicht verpflichtend, sondern für die Hersteller nur eine freiwillige Richtlinie. Unser Zucker-Check zeigt, dass sich nur wenige Hersteller tatsächlich daran halten. foodwatch fordert deshalb verpflichtende Werbeschränken für ungesunde Lebensmittel. So sollen Kinder vor den negativen Einflüssen der Werbung im Fernsehen, im Internet und im öffentlichen Raum, aber auch auf den Produktverpackungen im Supermarkt geschützt werden.

3. ALTERSGRENZE FÜR DEN KAUF VON ENERGY DRINKS

Energy Drinks bergen nicht nur durch die hohen Mengen an Zucker, sondern auch durch das enthaltene Koffein für Minderjährige ein gesundheitliches Risiko. Schon mit einer handelsüblichen Halbliterdose überschreitet ein durchschnittlich normalgewichtiger 12-Jähriger die Tageshöchstmenge an Koffein. Die Folgen können für Kinder und Jugendliche fatal sein und reichen von Angstzuständen bis zu Krampfanfällen.^{37,38} Deshalb fordert foodwatch eine gesetzliche Altersgrenze von 18 Jahren für den Verkauf von Energy Drinks.

4. NUTRI-SCORE AUF ALLE LEBENSMITTEL UND GETRÄNKE

Unser Zucker-Check hat gezeigt, dass weder Zuckergehalt noch Nährwertqualität der Kindergetränke auf den ersten Blick erkennbar sind. Der Nutri-Score würde dieses Problem beheben und die Getränke für Eltern einfach vergleichbar machen. foodwatch fordert eine verpflichtende Kennzeichnung mit dem Nutri-Score auf allen Lebensmitteln und Getränken, um gesündere Kaufentscheidungen zu erleichtern.

³¹ World Health Organization (WHO): „Taxes on sugary drinks: Why do it?“, 2017. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/260253/WHO-NMH-PND-16.5Rev.1-eng.pdf>

³² World Health Organization (WHO): „WHO acceleration plan to stop obesity“, 2023. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370281/9789240075634-eng.pdf>

³³ Obesity Evidence Hub: „Countries that have taxes on sugar-sweetened beverages (SSBs)“, 21.03.2024. <https://www.obesityevidencehub.org.au/collections/prevention/countries-that-have-implemented-taxes-on-sugar-sweetened-beverages-ssbs>

³⁴ Gruber G., Weigl M., Diez J. & Haintz G: „Scoping Review: Gesundheitliche Auswirkungen einer Zuckersteuer auf Getränke“, 2024. https://jasmin.goeg.at/id/eprint/3996/1/Kurzbericht_Zuckersteuer_bf.pdf

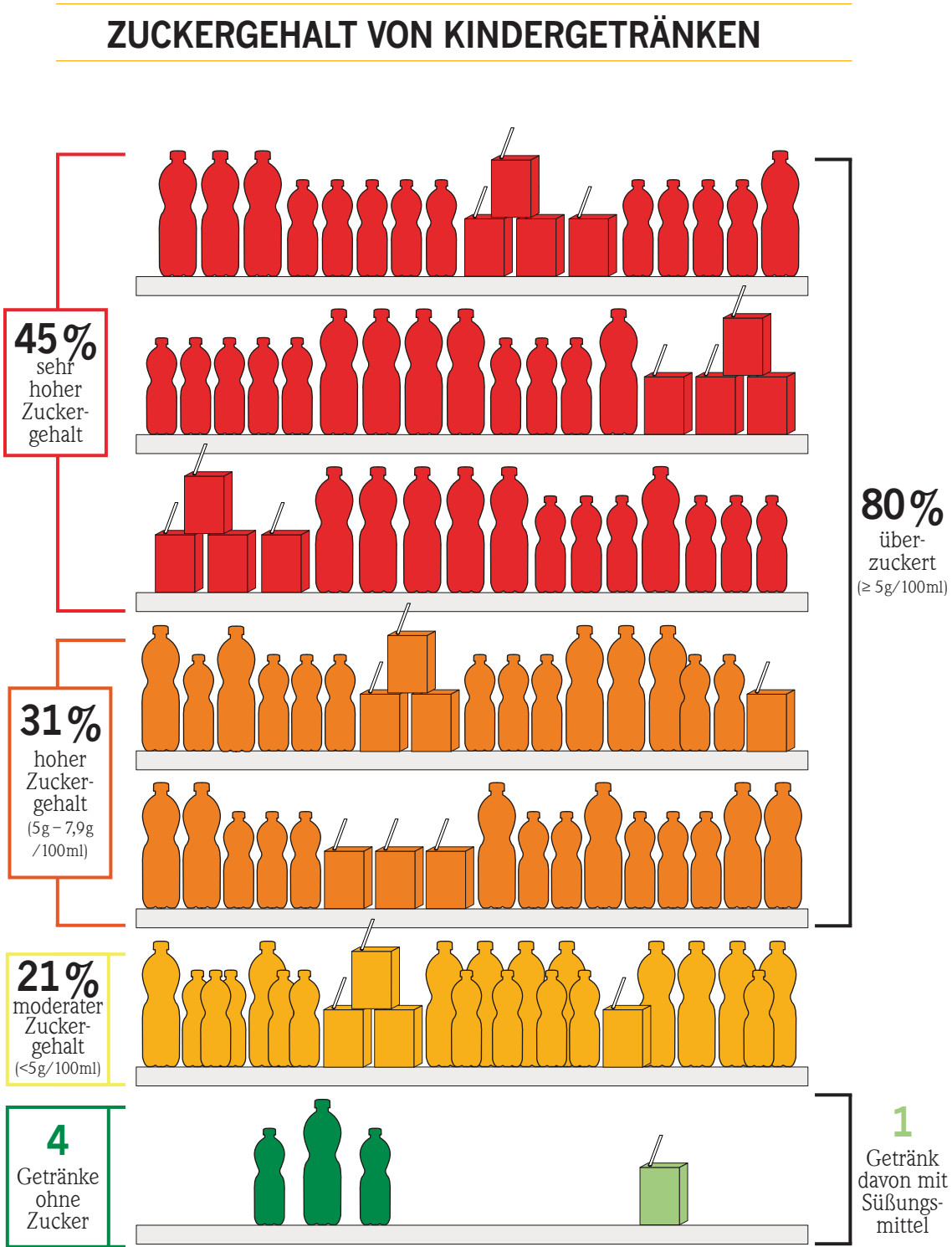
³⁵ BMSGPK: „Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission Österreichisches Nährwertprofil zur Lenkung von Lebensmittelwerbung an Kinder in Audiovisuellen Medien.“ 2021. https://kinderessengesund.at/startseite_nek_empfehlung

³⁶ World Health Organization (WHO): „WHO Regional Office for Europe nutrient profile model“, second edition, 2023. <https://iris.who.int/handle/10665/366328>

³⁷ Bundesinstitut für Risikobewertung: „Kinder und Jugendliche: Übermäßiger Konsum von Energy Drinks erhöht Gesundheitsrisiko für Herz und Kreislauf“ 27.5.2019. <https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/kinder-und-jugendliche-uebermaessiger-konsum-von-energy-drinks-erhoeht-gesundheitsrisiko-fuer-herz-und-kreislauf.pdf>

³⁸ Frontiers: „Energy Drink Consumption in Europe: A Review of the Risks, Adverse Health Effects, and Policy Options to Respond“ 14.10.2014. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2014.00134/full>

DIE ERGEBNISSE IM ÜBERBLICK



79,5 % der Kindergetränke sind mit über 5 g Zucker /100 ml überzuckert, 44,6 % weisen einen sehr hohen Zuckergehalt auf.

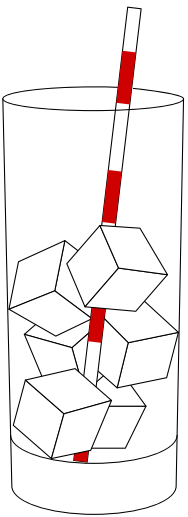
Zuckerwürfel:



Anzahl Getränke insgesamt:

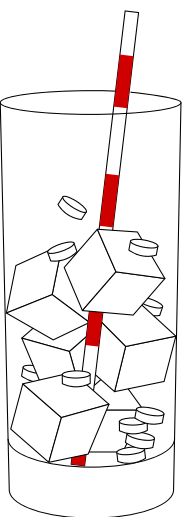
112

Süßstoff:



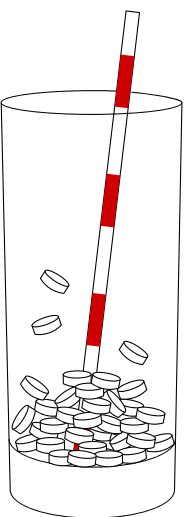
96%

108 Getränke enthalten Zucker



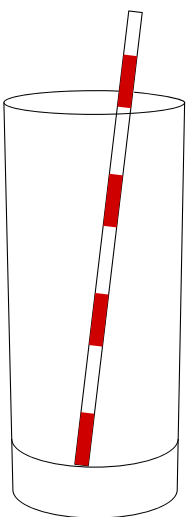
13%

15 Getränken enthalten Zucker und Süßungsmittel



14%

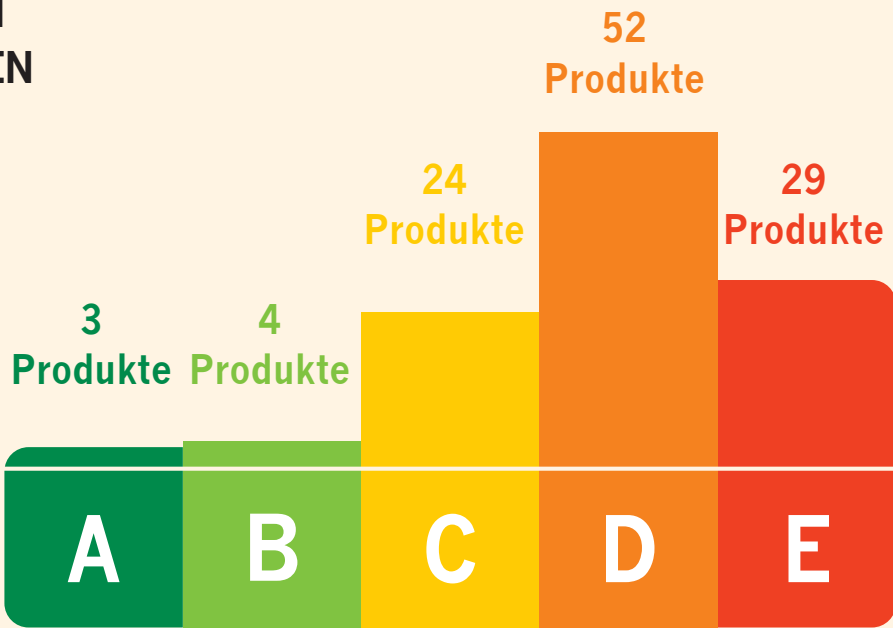
16 Getränke enthalten Süßungsmittel



3%

3 Produkte enthalten weder Zucker noch Süßstoff

NUTRI-SCORE VON KINDERGETRÄNKEN



KINDERGETRÄNKE IM ZUCKER-CHECK

Marke	Produkt	Getränk	kcal je 100 ml	Zucker [g/100 ml]	Süßungs- mittel	Nutri- Score
Klosterquell	Paw Patrol Natürliches Mineralwasser	Wasser	0	0 😊	NEIN	A
Vöslauer	Natürliches Mineralwasser für Kids	Wasser	0	0 😊	NEIN	A
Spar	Kids SilberQuelle	Wasser	0	0 😊	NEIN	A
Capri-Sun	Multivitamin Zero	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	3	0 😊	JA	C
hejo!	Bio Heldentrunk Mehrfrucht-Teegetränk	Tee mit Saft	11	2,2 😐	JA	D
Peppa Pig	Apple	Erfrischungsgetränk	9	2,2 😐	JA	C
Moonspring	Essence Water Low Sugar Apple Kiwi Lemongrass	aromatisiertes Wasser	10	2,5 😐	NEIN	C
Moonspring	Essence Water Low Sugar Strawberry Mint	aromatisiertes Wasser	10	2,5 😐	NEIN	C
Pure & Fun	Bio Trinkzauber Apfel & Pfirsich	Fruchtsaftgetränk	11	2,7 😐	NEIN	C
Rauch	Bio Yippy Water still + Raspberry	Erfrischungsgetränk	15	3,5 😐	NEIN	C
Rauch	Bio Yippy Water still + Apple	Erfrischungsgetränk	15	3,5 😐	NEIN	C
Pure & Fun	Bio Trink-Päckchen mit Apfel und Birne Peppa Pig	gespritzter Saft	19	3,6 😐	NEIN	C
Paw Patrol	Birne & Apfel + stilles Wasser	gespritzter Saft	18	3,7 😐	NEIN	B
Miraculous	Apfel-Orange + stilles Wasser	gespritzter Saft	18	3,9 😐	NEIN	B
hejo!	Bio Beerenzauber Erdbeere & Himbeere	Fruchtsaftgetränk	19	3,9 😐	NEIN	C
hejo!	Bio Pink Drink Apfel & Kirsche + stilles Wasser	gespritzter Saft	18	4 😐	NEIN	B
Peppa Pig	Bio Apfel & Kirsche + stilles Wasser	gespritzter Saft	18	4 😐	NEIN	B

Marke	Produkt	Getränkert	kcal je 100 ml	Zucker [g/100 ml]	Süßungs- mittel	Nutri- Score
Carlito´s Energy Drink	Prickly Pear Flavour	Energy Drink	19	4,4 😐	JA	D
Carlito´s Energy Drink	Sour Cherry Flavour	Energy Drink	20	4,4 😐	JA	D
Carlito´s Energy Drink	Mango Passion Flavour	Energy Drink	20	4,5 😐	JA	D
Carlito´s Energy Drink	Blood Orange Flavour	Energy Drink	20	4,5 😐	JA	D
Spin Master	Paw Patrol Sparkling Drink Apple and Strawberry	Kindersekt	21	4,8 😐	JA	D
Spin Master	Einhorn Sparkling Drink Apple and Strawberry	Kindersekt	21	4,8 😐	JA	D
Solevita	Biky Ben Mehrfrucht-Karotte	Erfrischungsgetränk	23	4,8 😐	JA	D
Solevita	Mad Milo Apfel-Kirsch	Erfrischungsgetränk	23	4,9 😐	JA	D
Troppie	Multifruit	Erfrischungsgetränk	21	4,9 😐	JA	D
Troppie	Orange	Erfrischungsgetränk	21	4,9 😐	JA	D
Solevita	Roller Girl Apfel-Maracuja	Erfrischungsgetränk	23	5 😐	JA	D
Spar Natur Pur	Bio-Orange mit stillem Wasser mild	gespritzter Saft	26	5,1 😐	NEIN	C
Bubble Kixx	Black & White Tea + Watermelon Lychee Bubbles	Bubble Tea	25	5,5 😐	NEIN	C
Ultrapop	Ultra Ice Tea Peach Flavour	Eistee	23	5,5 😐	NEIN	C
billa bio	Orangensaft mit stillem Wasser	gespritzter Saft	23	5,5 😐	NEIN	C
Bubble Kixx	Green Tea + Lemon Lime Bubbles	Bubble Tea	25	5,6 😐	NEIN	C
Bubble Kixx	Black & White Tea + Peach Mango Bubbles	Bubble Tea	25	5,6 😐	NEIN	C

KINDERGETRÄNKE IM ZUCKER-CHECK

Marke	Produkt	Getränkeart	kcal je 100 ml	Zucker [g/100 ml]	Süßungs- mittel	Nutri- Score
Rauch	Yippy Ice Tea Peach	Eistee	26	5,9 😐	NEIN	C
Rauch	Yippy Ice Tea Berries	Eistee	26	5,9 😐	NEIN	C
Solevita	Orange	Erfrischungsgetränk	26	6,1 😐	NEIN	D
Pfanner	Mystery Ice Tea	Eistee	26	6,3 😐	NEIN	D
billa bio	Apfelsaft mit stillem Wasser	gespritzter Saft	27	6,3 😐	NEIN	C
Spar Natur Pur	Bio-Apfel mit stillem Wasser naturtrüb	gespritzter Saft	29	6,4 😐	NEIN	C
Billa immer gut	Cool Cactus Ice Tea	Eistee	27	6,5 😐	NEIN	D
Peppa Pig	Erdbeer und Aprikose	Erfrischungsgetränk	28	6,6 😐	NEIN	D
Pjmask	Himbeer-Heidelbeer-Kiwi-Apple	Erfrischungsgetränk	28	6,6 😐	NEIN	D
Höllinger	Sonnenvitamin D3 Apfel	gespritzter Saft mit Vitaminen	30	6,6 😐	NEIN	C
PEZ	Kirsche	Erfrischungsgetränk	28	6,7 😐	NEIN	D
PEZ	Himbeere	Erfrischungsgetränk	28	6,7 😐	NEIN	D
PEZ	Orange	Erfrischungsgetränk	28	6,7 😐	NEIN	D
Stieglitz	Limonade Himbeere	Limonade	29	7 😐	NEIN	D
Capri-Sun	Multi Vitamin	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	30	7,1 😐	NEIN	D
Capri-Sun	Multivitamin	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	30	7,1 😐	NEIN	D
Rauch	Yippy Strawberry	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	31	7,3 😐	NEIN	D

Marke	Produkt	Getränkeart	kcal je 100 ml	Zucker [g/100 ml]	Süßungs- mittel	Nutri- Score
Rauch	Yippy Cola Orange	Erfrischungsgetränk	31	7,3 😐	NEIN	D
Rauch	Yippy Apple	Erfrischungsgetränk	31	7,3 😐	NEIN	D
Rauch	Yippy Cola Cherry	Erfrischungsgetränk	31	7,3 😐	NEIN	D
Rauch	Yippy Cherry	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	32	7,3 😐	NEIN	D
Rauch	Yippy Multi Piratenschatz	Erfrischungsgetränk	32	7,3 😐	NEIN	D
Rauch	Yippy Red Berries	Erfrischungsgetränk	33	7,3 😐	NEIN	D
Capri-Sun	Sirup Monster Alarm (Werte des zubereiteten Getränkes)	Sirup	31	7,5 😐	NEIN	D
Stieglitz	Limonade Orange	Limonade	31	7,5 😐	NEIN	D
OMG Bubble Tea	Peach	Bubble Tea	34	7,5 😐	NEIN	D
Stieglitz	Limonade Wild Lilly	Limonade	33	7,9 😐	NEIN	D
Capri-Sun	Jungle Drink	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	33	7,9 😐	NEIN	D
Stieglitz	Limonade Zitrone	Limonade	33	8 😞	NEIN	D
Capri-Sun	Orange	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	33	8 😞	NEIN	D
Dreh & Trink	Kirsche	Erfrischungsgetränk	33	8,1 😞	NEIN	D
Dreh & Trink	Himbeere	Erfrischungsgetränk	33	8,1 😞	NEIN	D
Capri-Sun	Monster Alarm	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	34	8,1 😞	NEIN	D
Capri-Sun	Orange & Peach	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	34	8,2 😞	NEIN	D

KINDERGETRÄNKE IM ZUCKER-CHECK

Marke	Produkt	Getränkeart	kcal je 100 ml	Zucker [g/100 ml]	Süßungs- mittel	Nutri- Score
Capri-Sun	Kirsche	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	34	8,2 	NEIN	
Capri-Sun	Fairy Drink	Erfrischungsgetränk	34	8,2 	NEIN	
Rio d'oro	Orange	Erfrischungsgetränk	35	8,2 	NEIN	
Capri-Sun	Safari Fruits	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	34	8,3 	NEIN	
Dreh & Trink	Waldbeere	Erfrischungsgetränk	34	8,3 	NEIN	
Dreh & Trink	Multifrukt	Erfrischungsgetränk	34	8,4 	NEIN	
Stieglitz	Limonade Cola-Orange	Limonade	35	8,5 	NEIN	
Capri-Sun	Kirsche & Granatapfel	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	36	8,5 	NEIN	
Dreh & Trink	Cola Mix	Erfrischungsgetränk	34	8,5 	NEIN	
Dreh & Trink	Apfel	Erfrischungsgetränk	35	8,5 	NEIN	
Dreh & Trink	Bubble Gum	Erfrischungsgetränk	35	8,6 	NEIN	
Rio d'oro	Apfel-Kirsch	Erfrischungsgetränk	37	8,6 	NEIN	
OMG Bubble Tea	Raspberry	Bubble Tea	38	8,7 	NEIN	
OMG Bubble Tea	Lemon	Bubble Tea	38	8,7 	NEIN	
OMG Bubble Tea	Passion Fruit	Bubble Tea	39	8,7 	NEIN	
Rio d'oro	100 % Orange	Saft	42	8,7 	NEIN	
Rauch	Happy day 100 % Orange	Saft	44	8,7 	NEIN	

Marke	Produkt	Getränkeart	kcal je 100 ml	Zucker [g/100 ml]	Süßungs- mittel	Nutri- Score
riha WeserGold	Durstlöscher Eistee Pfirsich-Geschmack	Erfrischungsgetränk	36	8,8 	NEIN	
Rio d'oro	Tropical Bay Mehrfrucht Trinkpacks	Erfrischungsgetränk	37	8,9 	NEIN	
Rauch	Yippy Party White Grape	Kindersekt	36	9 	NEIN	
Ultrapop	Bobbasan Bubble Tea Lychee & Passion Flavour	Bubble Tea	37	9,1 	NEIN	
Ultrapop	Bobbasan Bubble Tea Strawberry & Peach Flavour	Bubble Tea	37	9,1 	NEIN	
Ultrapop	Bobbasan Bubble Tea Pear & Melon Flavour	Bubble Tea	37	9,1 	NEIN	
Rio d'oro	Tropical Bay Orange Trinkpacks	Erfrischungsgetränk	39	9,3 	NEIN	
Rauch	Evil Juice Manic Mango	Vitamingetränk	41	9,4 	NEIN	
Rauch	Yippy Party Peach	Kindersekt	39	9,5 	NEIN	
Rauch	Evil Juice Licky Lime	Vitamingetränk	41	9,5 	NEIN	
Hello Kitty	Strawberry Raspberry	Erfrischungsgetränk	38	9,5 	NEIN	
Rauch	Evil Juice Rude Raspberry	Vitamingetränk	41	9,6 	NEIN	
Monster	Juiced Monster Aussie Lemonade Style	Energy Drink	42	9,7 	JA	
Rio d'oro	100 % Apfel	Saft	44	9,7 	NEIN	
Rauch	Yippy Party Cherry	Kindersekt	41	9,9 	NEIN	
Illumination Minions	Multifruit	Mehrfrucht-Erfrischungsgetränk	40	9,9 	NEIN	
Chupa Chups	Sparkling Cherry Bubble Gum Flavour	Erfrischungsgetränk	40	10 	NEIN	

KINDERGETRÄNKE IM ZUCKER-CHECK

Marke	Produkt	Getränkeart	kcal je 100 ml	Zucker [g/100 ml]	Süßungs- mittel	Nutri- Score
Rauch	Happy day 100% Bio-Apfel	Saft	46	10	NEIN	C
Trinketto	gusto trinketto flavour	Erfrischungsgetränk	45	10	NEIN	E
QuickVit	Durstlöscher Bubblegum	Erfrischungsgetränk	43	11	NEIN	E
QuickVit	Durstlöscher Wassermelone	Erfrischungsgetränk	43	11	NEIN	E
riha WeserGold	Durstlöscher Sauerkirsche Zitrone	Erfrischungsgetränk	47	11	NEIN	E
Monster	Juiced Monster Mango Loco	Energy Drink	48	11	JA	E
Chupa Chups	Sparkling Grape Flavour	Erfrischungsgetränk	49	11,9	NEIN	E
QuickVit	Durstlöscher Multivitamin 12 Frucht	Erfrischungsgetränk	48	12	NEIN	E
riha WeserGold	Durstlöscher Multivitamin 12-Frucht	Erfrischungsgetränk	48	12	NEIN	E
Rio d'oro	Multivitamin	Fruchtsaft mit Vitaminen	54	12	NEIN	D

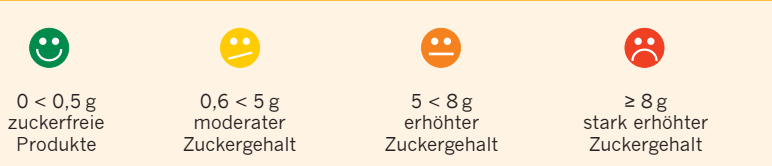
Die unabhängigen Marktstudien von foodwatch sind nur möglich, weil wir von den Spenden engagierter Privatpersonen finanziert werden und somit nicht auf Gelder von Staat oder Wirtschaft angewiesen sind.

Wenn dir unabhängige Recherchen und Marktanalysen wichtig sind, dann unterstütze uns über folgenden Link mit einer Spende:

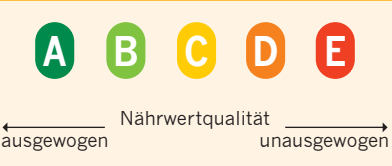


www.foodwatch.org/at/spenden

Bewertung Zuckergehalt (in Gramm je 100 ml)



Nutri-Score





foodwatch Österreich • Turmburggasse 5/4 • 1060 Wien • Phone +43 (0) 1 997 20 07
E-Mail office@foodwatch.at • www.foodwatch.at