

Milchliste

(Teil 1 von 3 – Produkte zum Trinken)

Eine Hilfestellung zur Produktauswahl

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-, Fett- und Süßstoff- bzw. Zuckeraustauschstoffgehalt bietet die Liste auch Informationen, sofern auf der jeweiligen Produktverpackung erwähnt, über den Fruchtanteil an sowie darüber, ob ein Produkt biologisch, laktosefrei oder koffeinhaltig ist. Alternativ stehen auch Informationen zu laktosefreien Produkten auf Soja- und Getreidebasis zur Verfügung. Für die Erstellung wurden bundesweit im Einzel- und Großhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit den Milchproduktproduzenten rund 300 Produkte in Gebinden bis 0,75 Liter bzw. 750 Gramm erhoben.

Zusätzlich zu diesem Dokument steht auch eine separate Liste für Milchprodukte zum Löffeln sowie eine Kurzversion, in der Produkte zum Trinken und Löffeln zusammengefasst wurden, zur Verfügung. Diese Listen stehen auf www.sipcan.at zum Download bereit.

Die Milchliste richtet sich sowohl an alle KonsumentInnen (mit speziellem Fokus auf Kinder und Jugendliche) als auch an MultiplikatorInnen, Fachpersonal und Verpflegungsbetriebe.



Als Hilfestellung bei der Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien festgelegt^a:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt^b** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker^c)**.
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt^b** liegt bei **max. 30 g/Gebinde (inkl. natürlichem Milchzucker^c)**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe^d und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt^e** liegt bei **max. 4,2 % (Referenz: nicht standardisierte Milch)**.

Neben den genannten Kriterien wird empfohlen, auch auf weitere Inhaltsstoffe Rücksicht zu nehmen. Bestimmte Farbstoffe oder Koffein/Teein^f 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 oder 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 sechs verschiedene Listen erstellt, die alle entsprechenden Produkte übersichtlich zusammenfassen.

Orientierungskriterien erfüllt

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

Orientierungskriterien teilweise erfüllt

- **Liste C** – (zu hoher Gesamtzuckergehalt pro Gebinde und/oder zu hoher Fettgehalt)
- **Liste D** – (zu hoher Gesamtzuckergehalt pro 100 ml und/oder zu hoher Fettgehalt)

Orientierungskriterien nicht erfüllt

- **Liste E** – (zu hoher Gesamtzuckergehalt pro 100 ml und pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)
- **Liste F** – (Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)

Orientierungskriterien	Liste	Gesamtzucker- gehalt von max. 12 g/100 ml	Gesamtzucker- gehalt von max. 30 g/Gebinde	Keine Süßstoffe bzw. Zuckeraus- tauschstoffe	Gesamtfett- gehalt von max. 4,2 %
erfüllt	Liste A	JA	JA	JA	JA
	Liste B	JA	JA	JA	JA
teilweise erfüllt	Liste C	JA	JA/NEIN	JA	JA/NEIN
	Liste D	JA/NEIN	JA	JA	JA/NEIN
nicht erfüllt	Liste E	NEIN	NEIN	JA	JA/NEIN
	Liste F	JA	JA/NEIN	NEIN	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

JA/NEIN: einige Produkte der Liste erfüllen das jeweilige Orientierungskriterium und einige nicht

Anhang: Listen zu Kaffeegetränken und alternativen Produkten

Milchprodukte im Schulmilchprogramm

Kindergärten und Schulen in ganz Österreich werden täglich von rund 100 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 Schulmilch-Höchstpreis Verordnung 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. 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 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.⁸



Hinweise

Bei der vorliegenden Liste handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: Februar 2014). 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. 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

- ^a Die Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer ExpertInnengruppe festgelegt (siehe www.sipcan.at). Der Praxisleitfaden für Milchprodukte ist Bestandteil des Maßnahmenkataloges des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e).
- ^b Die WHO- und FAO-Empfehlung lautet, dass maximal 10 % der täglichen Energieaufnahme aus zugesetztem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften) zugeführt werden soll.^{1,2} 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)³ 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 orientieren⁴⁻⁶, diese aber gerade bei Milchprodukten sehr unterschiedlich ist, wird speziell für handelsübliche Produkte auch ein maximaler Gesamtzuckergehalt pro Gebinde empfohlen. Ausgehend von einer durchschnittlichen Verpackungsgröße von 250 ml/g wurde eine Gesamtzucker Menge von 30 g pro Verpackungseinheit (zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker) festgelegt.
- ^c 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.⁷ 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).
- ^d 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.⁸ 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 konnte außerdem für Kinder ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von mit Süßstoff gesüßten Produkten und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.⁹
- ^e 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.
- ^f 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.¹⁰⁻¹²
- ^g Die Informationen zum Schulmilchprogramm wurden mit einer ExpertInnengruppe abgestimmt (siehe www.sipcan.at).

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): 132-137.
- ³ D-A-CH (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main.
- ⁴ Ellrot T (2003): Zunehmende Portionsgrößen – ein Problem für die Regulation der Nahrungsmenge. Ernährungs-Umschau, (50): 340-343.
- ⁵ Kral TV, Rolls BJ (2004): Energy density and portion size. Physiol Behav, (82):131-138.
- ⁶ Rolls BJ et al. (2004): Increasing the portion size of a packaged snack increases energy intake in men and women. Appetite, (42): 63-69.
- ⁷ Kasper H. (2009): Ernährungsmedizin und Diätetik, Urban und Fischer, München, S. 203-205.
- ⁸ ÖGE (2011): Süßstoffe, URL: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1784-suessstoffe> (Stand: 02.2014).
- ⁹ Brown RJ, de Banate MA, Rother KI (2010): Artificial sweeteners: a syst. review of metabolic effects in youth, Int. J. Ped. Obes. (4):305-12.
- ¹⁰ Oddy WH, O'Sullivan TA (2009): Energy drinks for children and adolescents BMJ, (339):b5268.
- ¹¹ Food Information Council (2007): Koffein und Gesundheit, URL: <http://www.eufic.org/article/de/ernaehrung/funktionale-lebensmittel/artid/Koffein-Gesundheit/> (Stand: 02.2014).
- ¹² 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

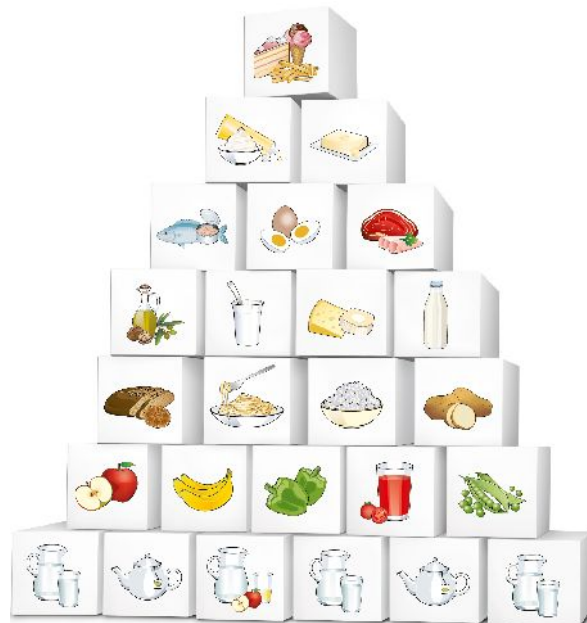
Als ideale **Milchprodukte zum Trinken** gelten:

- **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)	Gesamtzucker (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Sauermilch (500 ml)	3,9	19,5	3,5
Naturmolke (500 ml)	4,1	20,5	0,1
Buttermilch (500 ml)	4,2	21,0	1,0
Ziegenmilch (500 ml)	4,6	23,0	3,2
Vollmilch (500 ml)	4,7	23,5	3,5
Milch (fettarm, 500 ml)	4,8	24,0	1,5

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) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Alle Produkte in Liste B enthalten max. 12 g Gesamtzucker pro 100 ml bzw. pro 100 g. Durch kleine Verpackungseinheiten liegt auch der enthaltene Gesamtzucker pro Gebinde bei max. 30 g. Weiters liegt der Fettgehalt bei max. 4,2 %.

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Leeb Vital Bio Schafmilch-Drink UHT (bio, 500 ml)	3,8	19,0	3,6
Andechser Natur Bio Kefir mild (bio, 500 g)	4,1	20,5	1,5
Andechser Natur Bio Trinkjoghurt mild (bio, 500 g)	4,2	21,0	0,1
Leeb Vital Bio Schafmilch-Drink (bio, 500 ml)	4,4	22,0	3,2
Becel Pro activ Erdbeere (1 % Frucht, 100 g)	4,5	4,5	1,5
Becel Pro activ Original (100 g)	4,5	4,5	1,5
Stuzi Reine Molke (bio, 250 ml)	5,0	12,5	0,3
Green Organics Schokomilch (bio, 500 ml)	5,3	26,5	1,7
Lattella g'spritzt Maracuja (6 % Frucht, 500 ml)	5,7	28,5	0,0
Good Milk probiot. Drink Pur (125 g)	5,8	7,2	0,1
Billa Chai Latte Rooibos Vanilla (teeinhaltig, 230 ml)	8,0	18,4	0,9
Lattella*la Frucht & Molke Mango-Apfel (10 % Frucht, 250 ml)	8,0	20,0	0,1
Emmi Chai Latte Classic (230 ml)	8,0	18,4	1,0
Emmi Chai Latte Vanilla (230 ml)	8,0	18,4	1,0
Lattella*la Frucht & Molke Himbeer-Zitrone (5,5 % Frucht, 250 ml)	8,3	20,8	0,1
Tirol Milch Tiroler Trink Kakao (250 ml)	8,4	21,0	3,6
Billa Chai Latte Classic (teeinhaltig, 230 ml)	8,5	19,6	0,9
Schärdinger H-Schokomilch (200 ml)	8,8	17,6	0,3
Shakeria Erdbeer (250 ml)	9,0	22,5	1,5
Shakeria Vanille (250 ml)	9,0	22,5	1,5
Ländle Milch Banane (10,6 % Frucht, 300 g)	9,0	27,0	2,4
Ländle Milch Erdbeere (300 g)	9,2	27,6	2,3
Ländle Milch Vanille (300 g)	9,3	27,9	2,3
Ländle Milch Schokolade (300 g)	9,3	27,9	2,8
Kärntnermilch Schokogenuss (250 ml)	9,5	23,8	1,8
Nöm Cremix Drink Schoko-Banane (0,3 % Frucht, 250 ml)	9,6	24,0	1,6
Berchtesgadener Land Alpenzweig Bio Schokomilch (bio, 250 g)	9,8	24,5	1,7
Lattella Mini Maracuja (10 % Frucht, 250 ml)	9,9	24,8	0,1
SalzburgMilch Fruchtmolke Mango (250 ml)	10,0	25,0	0,1
SalzburgMilch Lisa Vanille-Milch (250 ml)	10,0	25,0	1,4
Nöm Kakaomilch (250 ml)	10,0	25,0	1,5
SalzburgMilch Alex Schoko-Milch (250 ml)	10,0	25,0	1,9
Billa for Kids Kakaomilch (250 ml)	10,0 ^b	25,0	1,5
Zott Monte Drink (200 ml)	10,2	20,4	2,2
Danone Actimel Classic (100 g)	10,5	10,5	1,6
Spar Schoko Drink (250 ml)	10,5	26,3	1,2

^a Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Fortsetzung Liste B
Orientierungskriterien erfüllt

Produkt	Gesamt- zucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamt- zucker ^a (g pro Gebinde)	Fett- gehalt (g pro 100 ml/g)
Maresi Siggli Kakaomilch (200 ml)	10,7	21,4	3,5
Kärntnermilch Bio+ Kakaogenuss (bio, 250 ml)	10,9	27,3	1,8
Gmundner Milch Kakao Milch (200 ml)	11,0	22,0	1,5
Shakeria Swiss Chocolat (250 ml)	11,0	27,5	2,5
Lattella Mini Mango (10 % Frucht, 250 ml)	11,1	27,8	0,1
Nöm Cremix Drink Manner Haselnuss-Kakao (250 ml)	11,3	28,3	2,1
Andechser Natur Bio Lassi Mango (bio, 14 % Frucht, 250 g)	11,5	28,8	2,6
Danone Actimel Erdbeere (2,1 % Frucht, 100 g)	11,6	11,6	1,5
Danone Actimel Waldfrucht (2,2 % Frucht, 100 g)	11,6	11,6	1,5
Danone Actimel Himbeer-Cranberry (2,1 % Frucht, 100 g)	11,6	11,6	1,5
Ovomaltine OVO Drink (250 ml)	11,6 ^b	29,0	2,0
Danone Actimel Erdbeer-Banane (2,1 % Frucht, 100 g)	11,7	11,7	1,5
Andechser Natur Bio Lassi Chai (bio, 250 g)	11,7	29,3	2,5
Emmi Milk Shake Banane (7 % Frucht, 230 ml)	12,0	27,6	1,5

^a Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Liste C

– Orientierungskriterien teilweise erfüllt

Zu hoher Zuckergehalt pro Gebinde und/oder zu hoher Fettgehalt

Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker) **und/oder** der **Fettgehalt** liegt bei **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.

Alle Produkte in Liste C enthalten max. 12 g Gesamtzucker pro 100 ml bzw. pro 100 g. Aufgrund der Verpackungsgröße liegt der Gesamtzuckergehalt jedoch über 30 g pro Gebinde (und/oder der Fettgehalt liegt über 4,2 %). Orientieren Sie sich deshalb an Produkten mit kleiner Gebindegröße oder konsumieren Sie den Gebindeinhalt auf mehrere Portionen verteilt.

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Lattella g'spritzt Mango (5 % Frucht, 500 ml)	6,4	32,0	0,0
Zotter Over Dose dark chocolate drink (230 ml)	7,1	16,3	7,5
Kärntnermilch Durstlöscher Holunder Limette (0,5 % Frucht, 500 ml)	7,2	36,0	0,1
Kärntnermilch Durstlöscher Cranberry Johannisbeere (2,3 % Frucht, 500 ml)	7,3	36,5	0,1
Nöm Mo' Grapefruit-Drachenfrucht (8 % Frucht, 480 g)	7,7	37,0	0,1
Nöm Mo' Maracuja (5 % Frucht, 480 g)	8,0	38,4	0,1
Nöm Mo' Tropic (10 % Frucht, 480 g)	8,2	39,4	0,1
Schärdinger Kakao (500 ml)	8,4	42,0	3,6
Tirol Milch Tiroler Trink Kakao (500 ml)	8,4	42,0	3,6
Hofer Bio-Bergbauern Vanillemilch (bio, 500 ml)	8,6	43,0	2,9
Landliebe Schoko Milch (500 ml)	8,8	44,0	2,0
Nöm Vanillemilch (500 ml)	8,9 ^b	44,5	1,4
Zotter Over Dose milk chocolate drink (230 ml)	9,1	20,9	6,7
Landliebe Milch Vanille mit Strohalm (500 ml)	9,1	45,5	1,8
Landliebe Milch Schoko mit Strohalm (500 ml)	9,1	45,5	1,9
Happy Drink Schoko (500 ml)	9,3	46,5	3,3
Lembach Besser Bio Bewusst Fruchtmolke Mango (bio, 10 % Frucht, 500 ml)	9,4 ^b	47,0	0,1
Lembach Besser Bio Bewusst Fruchtmolke Multifrucht (bio, 35,7 % Frucht, 500 ml)	9,4 ^b	47,0	0,1
Hofer Bio-Bergbauern Schokomilch (bio, 500 ml)	9,4	47,0	2,9
Landliebe Vanille Milch (500 g)	9,4	47,0	1,9
Ja! Natürlich Vanillemilch (bio, 500 ml)	9,4	47,0	3,2
Lattella Frucht & Molke Guave-Limette (10 % Frucht, 500 ml)	9,8	49,0	0,1
Lattella Frucht & Molke Ananas-Papaya (9,9 % Frucht, 500 ml)	9,8	49,0	0,1
Lattella Frucht & Molke Erdbeer (7 % Frucht, 500 ml)	9,8	49,0	0,1
Milfina Frucht Molke Mango (10 % Frucht, 500 ml)	9,9	49,5	0,1
Clever Molkegetränk Mango (10 % Frucht, 500 ml)	9,9	49,5	0,1
Lattella Frucht & Molke Maracuja (10 % Frucht, 500 ml)	9,9	49,5	0,1
Lattella Frucht & Molke Orange-Grapefruit-Zitrone (9,3 % Frucht, 500 ml)	9,9	49,5	0,1
Lattella Frucht & Molke Mango (10 % Frucht, 500 ml)	9,9	49,5	0,1
Kärntnermilch Fruchtmolke Pfirsich/Marille (500 ml)	10,0	50,0	0,1
Kärntnermilch Fruchtmolke Mango (500 ml)	10,0	50,0	0,1
SalzburgMilch Fruchtmolke Mango (500 ml)	10,0	50,0	0,1
Schärdinger feiner Bananentraum (12 % Frucht, 750 g)	10,0	75,0	2,4
Andechser Natur Bio Erfrischungsdrink Mango (bio, 7 % Frucht, 500 g)	10,1	50,5	0,1

^a Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt

Fortsetzung Liste C
Orientierungskriterien teilweise erfüllt
(zu hoher Zuckergehalt pro Gebinde und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Berchtesgadener Land Bio Molke-Drink Pfirsich-Maracuja (bio, 5 % Frucht, 400 g)	10,2	40,8	0,1
Berchtesgadener Land Bio Buttermilch Erd-/Johannisbeere (bio, 8 % Frucht, 400 g)	10,2	40,8	0,5
Schärdinger feiner Vanilletraum (750 g)	10,3	77,3	2,7
Penny to go milk shake schoko (243 g)	10,4	25,3	5,5
Berchtesgadener Land Bio Molke-Drink Himbeere-Cassis (bio, 7 % Frucht, 400 g)	10,4	41,6	0,1
Andechser Natur Bio Erfrischungsdrink Maracuja (bio, 7 % Frucht, 500 g)	10,4	52,0	0,1
Kärntnermilch Trinkjogurt Erdbeer (500 ml)	10,5	52,5	0,8
Berchtesgadener Land Bio Buttermilch Mango-Maracuja (bio, 8 % Frucht, 400 g)	10,6	42,4	0,5
Desserta Frisch Mix Buttermilch Drink Heidelbeere (8,7 % Frucht, laktosefrei, 500 g)	10,8	54,0	0,9
Milfina Frucht Molke Maracuja (10 % Frucht, 500 ml)	10,8	54,0	0,1
Alpengut Buttermilch mit Frucht Heidelbeer (8,7 % Frucht, 500 ml)	10,8	54,0	0,9
Clever Molkegetränk Maracuja (10 % Frucht, 500 ml)	10,8	54,0	0,1
Tiroler Buttermilch Heidelbeer (8,7 % Frucht, laktosefrei, 500 g)	10,8	54,0	0,9
Schärdinger Sommertraum Eiskaffee (750 g)	10,9	81,7	1,4
Schärdinger feiner Schokotraum (750 g)	10,9	81,8	3,1
SalzburgMilch Fruchtmolke Maracuja (500 ml)	11,0	55,0	0,1
SalzburgMilch Fruchtmolke Orange-Maracuja (500 ml)	11,0	55,0	0,1
Lattella Frucht & Molke Kiwi (10 % Frucht, 500 ml)	11,0	55,0	0,1
Ein gutes Stück Heimat Bio Trinkjoghurt Brom-/Johannesbeere (bio, 10 % Frucht, 500 g)	11,1	55,5	2,9
Schärdinger feiner Erdbeertraum (6 % Frucht, 750 g)	11,1	83,3	2,6
Schärdinger Jogurella refresh Brombeer Cassis (6 % Frucht, 330 g)	11,2	37,0	0,8
Penny to go milk shake erdbeere (243 g)	11,3	27,5	5,2
Schärdinger Jogurella refresh Birne Limette (6,5 % Frucht, 330 g)	11,3	37,3	0,8
Andechser Natur Bio Trinkjoghurt Himbeere-Lemon (bio, 8,2 % Frucht, 500 g)	11,3	56,5	0,1
Kärntnermilch Trinkjogurt Marille (500 ml)	11,3	57,5	0,8
Andechser Natur Bio Trinkjoghurt mild Erdbeere (bio, 8 % Frucht, 500 g)	11,4	57,0	0,1
Ländle Trinkjoghurt Banane (7 % Frucht, 500 g)	11,4	57,0	0,8
S-Budget Molke Maracuja (10 % Frucht, 500 g)	11,5	36,0	0,2
Schärdinger Jogurella refresh Citrus (6,5 % Frucht, 330 g)	11,5	38,0	0,8
Müller Müllermilch Kirsch-Banane (400 ml)	11,5	46,0	1,4
Stainzer Buttermilch Himbeeren (5 % Frucht, 500 g)	11,5 ^b	57,5	0,8
Stainzer Buttermilch Waldbeeren (5 % Frucht, 500 g)	11,5 ^b	57,5	0,8
Desserta Frisch Mix Buttermilch Drink Erdbeer (5,7 % Frucht, laktosefrei, 500 g)	11,5	57,5	0,9
Kärntnermilch Trinkjogurt Himbeer (500 ml)	11,5	57,5	0,8
Alpengut Buttermilch mit Frucht Himbeere (5,2 % Frucht, 500 ml)	11,5	57,5	0,9
Alpengut Buttermilch mit Frucht Erdbeer (5,7 % Frucht, 500 ml)	11,5	57,5	0,9
Tiroler Buttermilch Erdbeer (5,7 % Frucht, laktosefrei, 500 g)	11,5	57,5	0,9
Lattella Frucht & Molke Ananas Kokos (10 % Frucht, 500 ml)	11,5	57,5	0,1
Müller Müllermilch Schoko (400 ml)	11,6	46,4	1,5
Ein gutes Stück Heimat Bio Trinkjoghurt Kirsche-Acerola (bio, 10 % Frucht, 500 g)	11,6	58,0	2,9
Schärdinger Feiner Wintertraum Weiße Schoko Kokos (1,3 % Frucht, 750 g)	11,6	87,0	2,7
Müller Müllermilch Banane (400 ml)	11,7	46,8	1,4
Ja! Natürlich Buttermilch Traube-Johannisbeere (bio, 13,4 % Frucht, 500 ml)	11,7	58,5	0,8
Milfina New Lifestyle Trinkjoghurt Erdbeere (7,8 % Frucht, 750 g)	11,7	87,8	0,1
Müller Müllermilch Nocciola-Nuss (400 ml)	11,8	47,2	1,5

^a Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Fortsetzung Liste C
Orientierungskriterien teilweise erfüllt
(zu hoher Zuckergehalt pro Gebinde und/oder zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Andechser Natur Bio Kefir mild Lemon (bio, 6 % Frucht, 500 g)	11,8	59,0	1,3
Ländle Trinkjoghurt Erdbeere (7 % Frucht, 500 g)	11,8	59,0	0,9
Ländle Trinkjoghurt Pfirsich-Maracuja (7,1 % Frucht, 500 g)	11,8	59,0	0,9
Spar Vital Exotic-Molke Heumilch (10 % Frucht, 500 ml)	11,8	59,0	0,1
Penny to go milk shake bournon vanille (243 g)	11,9	28,9	5,2
Müller Müllermilch Pistazie-Cocos (400 ml)	11,9	47,6	1,4
Ländle Trinkjoghurt Ananas-Kokos (7 % Frucht, 500 g)	11,9	59,5	0,9
Ländle Trinkjoghurt Apfel-Birne (7 % Frucht, 500 g)	11,9	59,5	0,9
Ein gutes Stück Heimat Bio Trinkjoghurt Apfel-Holunder (bio, 5 % Frucht, 500 g)	11,9	59,5	2,9
Spar Natur pur Bio Trinkjoghurt Pfirsich-Marille (bio, 7 % Frucht, 500 ml)	11,9	59,5	0,9
Spar Vital Maracuja-Molke Heumilch (10 % Frucht, 500 ml)	11,9	59,5	0,1
Cosmoveda Bio Banana Lassi (bio, 11 % Frucht, 500 ml)	12,0 ^b	60,0	0,3
Cosmoveda Bio Pina Colada Lassi (bio, 28 % Frucht, 500 ml)	12,0	60,0	0,3
Ländle Trinkjoghurt Mango (15,5 % Frucht, 500 g)	12,0	60,0	0,8
Ja! Natürlich Buttermilch Himbeer-Erdbeer (bio, 12 % Frucht, 500 ml)	12,0	60,0	0,9
SalzburgMilch Trinkjoghurt Heidelbeer-Vanille (4,5 % Frucht, 500 g)	12,0	60,0	0,9
SalzburgMilch Trinkjoghurt Erdbeere (7 % Frucht, 500 g)	12,0	60,0	0,9
Spar Vital Mango-Molke Heumilch (10 % Frucht, 500 ml)	12,0	60,0	0,1
Alpengut Fruchtmolke Exotic (10 % Frucht, 500 ml)	12,0	60,0	0,5
Alpengut Fruchtmolke Mango (10 % Frucht, 500 ml)	12,0	60,0	0,5
Ein gutes Stück Heimat Bio Trinkjoghurt Apfel-Holunder (bio, 7,7 % Frucht, 500 ml)	12,0	60,0	0,9
Ein gutes Stück Heimat Bio Trinkjoghurt Pfirsich-Marille (bio, 7 % Frucht, 500 ml)	12,0	60,0	0,9
Schärdinger Feiner Sommertraum Heiße Liebe (3,5 % Frucht, 750 g)	12,0	90,0	2,5
Schärdinger Wintertraum Bratapfel (2,8 % Frucht, 750 g)	12,0	90,0	2,6

^a Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Liste D

– Orientierungskriterien teilweise erfüllt Zu hoher Zuckergehalt pro 100 ml/g und/oder zu hoher Fettgehalt

Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürl. Milchzucker) **und/oder** der **Fettgehalt** liegt bei **über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.

Alle Produkte in Liste D enthalten mehr als 12 g Gesamtzucker pro 100 ml bzw. pro 100 g (und/oder der Fettgehalt liegt über 4,2 %). Aufgrund einer kleinen Verpackungsgröße liegt der Gesamtzuckergehalt jedoch unter 30 g pro Gebinde. Achten Sie deshalb trotz der kleinen Gebindegrößen auf den angeführten Gesamtzuckergehalt pro 100 ml/g auf der Verpackung.

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Danone Actimel Multifrukt (2,2 % Frucht, 100 g)	12,3	12,3	1,5
Danone Fruchtzwerg Drink Erdbeere (6 % Frucht, 100 g)	12,8	12,8	1,4
Danone Fruchtzwerg Drink Aprikose (6 % Frucht, 100 g)	12,8	12,8	1,4
Milfina Voll fit Probiotic Drink Erdbeer (2 % Frucht, 125 g)	12,8	16,0	0,8
Good Milk probiot. Drink Erdbeere (5 % Frucht, 125 g)	13,0	16,2	0,8
Milfina Voll fit ACE Probiotic Drink orange (3 % Frucht, 125 g)	13,0	16,3	0,9
Good Milk probiot. Drink Orange (5 % Frucht, 125 g)	13,2	16,5	0,8
Good Milk probiot. Drink Kirsch-Vanille (125 g)	13,4	16,7	0,9
Yakult (65 ml)	14,2	9,2	0,1
Emmi Milk Shake Vanille (230 ml)	13,0 ^b	29,9	1,5

^a Zugewetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

– Orientierungskriterien nicht erfüllt

Zu hoher Zuckergehalt pro 100 ml/g bzw. pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt

Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt **gegebenenfalls über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Alle Produkte in Liste E enthalten über 12 g Gesamtzucker pro 100 ml bzw. pro 100 g sowie über 30 g Gesamtzucker pro Gebinde. Bei einigen Produkten liegt zudem der Fettgehalt über 4,2 %. Orientieren Sie sich deshalb an Produkten mit kleiner Gebindegröße oder konsumieren Sie den Gebindeinhalt auf mehrere Portionen verteilt.

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Müller Müllermilch Erdbeere (400 ml)	12,2	48,8	1,4
Ja! Natürlich Buttermilch Heidelbeer-Brombeere (bio, 10 % Frucht, 500 ml)	12,3	61,5	0,9
Spar Natur pur Bio Trinkjoghurt Apfel-Holunder (bio, 7,3 % Frucht, 500 ml)	12,3	61,5	0,9
Müller Müllermilch Vanilla (400 ml)	12,4	49,6	1,4
Andechser Natur Bio Lassi Himbeere (bio, 10 % Frucht, 250 g)	12,5	31,3	2,6
S-Budget Molke Mango (10 % Frucht, 500 g)	12,5	37,5	0,2
Billa Bergbauern Heumilch Trinkjoghurt Pfirsich-Himbeere (500 ml)	12,5	62,5	0,8
Billa Bergbauern Heumilch Trinkjoghurt Rote Gartenfrucht (500 ml)	12,5	62,5	0,9
Hofer Bio-Bergbauern Trinkgenuss Waldbeer (bio, 12 % Frucht, 500 g)	12,5	62,5	2,8
Kärntnermilch Bio+ Trinkjogurt Nektarine (bio, 330 ml)	12,6	41,6	0,8
Kärntnermilch Bio+ Trinkjogurt Orange/Mango (bio, 330 ml)	12,6	41,6	0,8
Hofer Bio-Bergbauern Trinkgenuss Mango (bio, 14,5 % Frucht, 500 g)	12,7	63,5	2,7
Nöm Mix Trinkjoghurt Erdbeere (10 % Frucht, 500 g)	12,8	64,0	0,8
Andechser Natur Bio Lassi Guave (bio, 14 % Frucht, 250 g)	12,9 ^b	32,3	2,5
Hofer Bio-Bergbauern Buttermilch Mango (bio, 14,5 % Frucht 475 ml)	12,9	61,3	0,9
Spar Natur pur Bio Trinkjoghurt Vanille (bio, 500 ml)	12,9	64,5	0,8
SalzburgMilch Trinkjoghurt Caffè Latte (koffeinhaltig, 500 g)	13,0	65,0	0,9
Ein gutes Stück Heimat Bio Trinkjoghurt Vanille (bio, 500 ml)	13,0	65,0	0,9
Hofer Bio-Bergbauern Trinkgenuss Erdbeer (bio, 11,6 % Frucht, 500 g)	13,0	65,0	2,8
Hofer Bio-Bergbauern Trinkgenuss Apfel-Holunder (bio, 12,6 % Frucht, 500 g)	13,1	65,5	2,8
Hofer Bio-Bergbauern Buttermilch Heidelbeer (bio, 12 % Frucht, 475 ml)	13,4	63,7	0,8
Hofer Bio-Bergbauern Buttermilch Himbeer-Preiselbeer (bio, 12 % Frucht, 475 ml)	13,4	63,7	0,8
Nöm Mix Trinkjoghurt Waldbeere (10 % Frucht, 500 g)	13,4	67,0	0,8
Mars Refuel Milchmischgetränk mit Schoko (250 ml)	13,5 ^b	33,8	1,5
Hofer Bio-Bergbauern Buttermilch Erdbeer (bio, 11,6 % Frucht, 475 ml)	13,5	64,1	0,8
Good Milk Yoghurtdrink Apfel-Mango (7,8 % Frucht, 500 g)	13,5	67,5	0,1
Swiss premium Biolassi Granatapfel-Holunder (bio, 230 ml)	13,6 ^b	31,3	2,8
Giacomo Bombay Lassi Mango (14 % Frucht, 250 g)	13,8 ^b	34,5	2,6
Hofer Bio-Bergbauern Trinkgenuss Vanille (bio, 500 g)	13,8	69,0	2,8
Milfina New Lifestyle Trinkjoghurt Beerenmix (5 % Frucht, 750 g)	13,8	104,3	0,1
Milfina New Lifestyle Trinkjoghurt Vanille (750 g)	13,9	104,3	0,1
Emmi Milk Shake Erdbeere (13 % Frucht, 230 ml)	14,0 ^b	32,2	1,5
Nöm Mix Trinkjoghurt Pfirsich-Maracuja (10 % Frucht, 500 g)	14,0	70,0	2,6

^a Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Fortsetzung Liste E

Orientierungskriterien nicht erfüllt

(zu hoher Zuckergehalt pro 100 ml/g bzw. pro Gebinde und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt)

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Good Milk Yoghurtdrink Erdbeere (7,1 % Frucht, 500 g)	14,2	71,0	0,1
Good Milk Yoghurtdrink Kirsche-Vanille (10 % Frucht, 500 g)	14,2	71,0	0,1
Nöm Mix Trinkjoghurt Vanille (500 g)	14,2	71,0	0,8
Swiss premium Biolassi Rosenblüte (bio, 10 % Frucht, 230 ml)	14,4 ^b	33,1	2,8
Swiss premium Biolassi Mango (bio, 8 % Frucht, 230 ml)	14,4 ^b	33,2	2,8
Stainzer Nuss-Schoko-Drink (250 g)	14,4	36,0	1,5
Swiss premium Biolassi Mango (bio, 8 % Frucht, laktosefrei, 230 ml)	14,5 ^b	33,4	2,8
Milfina New Lifestyle Trinkjoghurt Pfirsich-Maracuja (8 % Frucht, 750 g)	14,6	109,5	0,1
Good Milk Yoghurtdrink Pfirsich-Maracuja (5 % Frucht, 500 g)	14,7	73,5	0,1
Swiss premium Biolassi Himbeere (bio, 8 % Frucht, 230 ml)	14,8 ^b	34,0	2,8
Swiss premium Biolassi Ananas-Kokos (bio, 7 % Frucht, 230 ml)	15,0 ^b	34,5	3,3
Swiss premium Biolassi Limette-Ingwer (bio, 4,5 % Frucht, 230 ml)	15,2 ^b	35,0	2,7
Giacomo Bombay Lassi Pina Colada (11,5 % Frucht, 250 g)	15,3 ^b	38,3	2,6

^a Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Liste F

– Orientierungskriterien nicht erfüllt Süß- und/oder Zuckeraustauschstoffe sind enthalten und gegebenenfalls zu hoher Fettgehalt.

Orientierungskriterien:

- 1) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzucker** liegt **gegebenenfalls über 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt **gegebenenfalls über 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Alle Produkte in Liste F enthalten Süß- und/oder Zuckeraustauschstoffe. Trotzdem liegt aufgrund der Verpackungsgröße bei einigen Produkten der Gesamtzuckergehalt über 30 g pro Gebinde. Orientieren Sie sich deshalb auch bei süßstoff-/zuckeraustauschstoffhaltigen Produkten an einer kleinen Gebindegröße oder konsumieren Sie den Gebindeinhalt auf mehrere Portionen verteilt.

Produkt	Gesamt- zucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamt- zucker ^a (g pro Gebinde)	Fett- gehalt (g pro 100 ml/g)
Danone Actimel Classic 0,1 % (100 g)	3,3	3,3	0,1
Danone Actimel Heidelbeere 0,1 % (2,2 % Frucht, 100 g)	3,4	3,4	0,1
Nöm Fasten Joghurt Drink Himbeere (5 % Frucht, 500 g)	3,7	18,5	0,1
Yakult Plus (65 ml) ^c	3,9	2,5	0,1
Lattella Light Erdbeer Kiwi (10 % Frucht, 500 ml)	3,9	19,5	0,1
Lattella Light Mango Maracuja (10 % Frucht, 500 ml)	3,9	19,5	0,1
Good Milk Fruchtmolke Cassis (12 % Frucht, 500 ml)	4,7	23,5	0,1
Milfina Frucht Molke Orange Karotte (10 % Frucht, 500 ml)	4,8	24,0	0,1
Good Milk Fruchtmolke Mango (12 % Frucht, 500 ml)	4,9	24,5	0,1
Good Milk Fruchtmolke Orange-Mandarine (12 % Frucht, 500 ml)	4,9	24,5	0,1
Good Milk Fruchtmolke Multifrukt (12 % Frucht, 500 ml)	5,2	26,0	0,1
Nöm Fasten Joghurt Drink Erdbeer (5 % Frucht, 500 g)	5,5	27,5	0,1
Yakult light (65 ml)	5,6	3,6	0,1
Nöm Fasten Molke-Drink Apfel-Karotte (12 % Frucht, 500 ml)	5,6	28,0	0,1
Nöm Fasten Molke-Drink Ananas-Papaya (12 % Frucht, 500 ml)	5,8	29,0	0,1
Nöm Fasten Molke-Drink Multifrukt (15 % Frucht, 500 ml)	5,9	29,5	0,1
Schärdinger Die schlanke Linie Schokomilch (laktosefrei, 500 g)	5,9	29,5	0,9
Nöm Fasten Molke-Drink Stevia Mango-Maracuja (12 % Frucht, 500 ml) ^c	6,0	30,0	0,1
Schärdinger Die Schlanke Linie Vanillemilch (laktosefrei, 500 g)	6,5	32,5	0,9
Schärdinger Die schlanke Linie Buttermilch Waldbeer (6,5 % Frucht, laktosefrei, 500 g)	6,6	33,0	0,1
Schärdinger Die schlanke Linie Buttermilch Himbeer (6 % Frucht, laktosefrei, 500 g)	6,7	33,5	0,1
Nöm Fasten Joghurt Drink Waldbeer (5 % Frucht, 500 g)	6,9	34,5	0,1
Nöm Fasten Joghurt Drink Pfirsich-Mango (2,8 % Frucht, 500 g)	7,2	36,0	0,1
Spar Vital Actiplus Drink Kirsche-Banane (5 % Frucht, 100 g)	7,5	7,5	0,8
Spar Vital Actiplus Drink Multifrukt (5 % Frucht, 100 g)	7,7	7,7	0,9
Spar Vital Actiplus Drink Mango (5 % Frucht, 100 g)	7,8	7,8	0,9
Spar Vital Actiplus Drink Erdbeer (5 % Frucht, 100 g)	9,2	9,2	0,8

^a Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^c Produkt ist mit Steviolglykosiden gesüßt.

Anhang – Kaffeeprodukte

Kaffeeprodukte (alle koffeinhaltig) werden als ergänzende Information angeführt.

Orientierungskriterien Kaffeeprodukte – Teil 1 von 3

- 1) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Alnatura Soja Cappuccino (bio, 230 ml)	4,3	9,9	1,3
Billa Eiskaffee à la Wiener Melange (250 ml)	7,0	17,5	4,0
Shakeria Latte Macchiato (250 ml)	7,0	17,5	3,0
Shakeria Cappuccino (250 ml)	8,0	20,0	1,5
Joya Cappuccino (230 ml)	8,0	18,4	2,1
Penny to go latte macchiato vanilla (250 ml)	8,1	20,3	3,9
Penny to go latte macchiato (250 ml)	8,1	20,3	3,9
Tizio Latte Macchiato (250 ml)	8,1	20,3	4,2
Die leichte Muh Latte Cappuccino (230 ml)	8,2	18,9	0,9
Alnatura Caffè Latte Macchiato (bio, 230 ml)	8,2	18,9	3,0
Zielpunkt Coffee & Milk Latte Macchiato (250 ml)	8,3 ^b	20,8	3,9
Emmi Caffè Latte Espresso (230 ml)	8,5 ^b	19,6	1,0
Emmi Caffè Latte Macchiato (230 ml)	8,5 ^b	19,6	4,0
Tizio Latte Macchiato Tiramisu Geschmack (250 ml)	8,5	21,6	4,1
Spar S-Budget Latte Macchiato (250 ml)	8,6	21,5	4,1
Bellarom Latte Macchiato Kaffeegetränk (344 g)	8,6	29,6	4,1
Landliebe Milchkaffee Cappuccino (230 ml)	8,7	20,0	1,2
Desserta Caffè Macchiato (230 ml)	8,7	20,0	2,6
San Fabio Caffè Latte Macchiato (250 ml)	8,7	21,8	4,0
Maresi Eis Cafè Cremig (200 ml)	8,8 ^b	17,6	3,7
Nöm Caffè Espresso (250 ml)	8,9 ^b	22,3	1,0
Emmi Caffè Latte Vanilla (230 ml)	9,0	20,7	2,0
Landliebe Milchkaffee Latte Macchiato (230 ml)	9,1	20,9	2,4
Starbucks Caramel Macchiato Flavour (250 ml)	9,1	22,8	1,6
Starbucks Seattle Latte (250 ml)	9,1	22,8	2,6
San Fabio Caffè Espresso (250 ml)	9,3	23,3	1,1
Jacobs latte macchiato classic (230 ml)	9,4	21,5	2,0
Zielpunkt Coffee & Milk Cappuccino (250 ml)	9,4 ^b	23,5	1,3
Emmi Caffè Latte Cappuccino (230 ml)	9,5 ^b	21,9	1,2
Nöm Caffè Cappuccino (250 ml)	9,5 ^b	23,8	1,5
Nöm Caffè Latte Macchiato (250 ml)	9,5 ^b	23,8	1,5
Jacobs latte macchiato Typ cookie Milka (230 ml)	9,6	22,0	2,0
Jacobs latte macchiato Typ cookie Oreo (230 ml)	9,7	22,5	2,0
Billa Eiskaffee Cappuccino (250 ml)	9,8 ^b	24,5	1,3
Spar S-Budget Cappuccino (250 ml)	9,8	24,5	1,3
Tizio Cappuccino (250 ml)	9,8	24,5	1,4
Starbucks Frappuccino lowfat coffee drink (250 ml)	10,2	25,5	1,2

^a Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Fortsetzung Anhang – Kaffeeprodukte

Orientierungskriterien Kaffeeprodukte – Teil 1 von 3

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Billa Eiskaffee Latte Macchiato (250 ml)	10,2 ^b	25,5	3,0
Starbucks Frappuccino lowfat coffee drink (250 ml)	10,2	25,5	1,2
Desserta Caffè Cappuccino (230 ml)	10,6	24,4	1,2
Tizio Espresso Macchiato (250 ml)	10,6	26,5	1,2
San Fabio Caffè Cappuccino (250 ml)	10,6	26,5	1,2
Emmi Caffè Latte Caramello (230 ml)	11,0 ^b	25,3	1,9

Orientierungskriterien Kaffeeprodukte – Teil 2 von 3

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **über 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Bellarom Espresso Macchiato Kaffeegetränk (346 g)	9,0	31,1	1,2
Bellarom Cappuccino Kaffeegetränk (330 ml)	9,8	32,3	1,3
Landliebe Milchkaffee (500 ml)	9,1	45,5	1,9

Orientierungskriterien Kaffeeprodukte – Teil 3 von 3

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 30 g/Gebinde** (inkl. natürlichem Milchzucker).
- 3) Es sind **Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Maresi Eis Cafè light (200 ml)	3,6 ^b	7,2	1,9
Billa Eiskaffee Latte Macchiato light (250 ml)	4,9	12,3	0,5
Emmi Caffè Latte Light (230 ml)	5,5 ^b	12,7	0,8
Tizio Latte Macchiato light (250 ml)	5,7	14,3	0,7
Linessa Latte Macchiato light (330 ml)	6,0	19,8	0,8

^a Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

^b Aufgrund fehlender Verpackungsangaben wurde der Kohlenhydrat- dem Zuckergehalt gleichgesetzt.

Anhang

– Alternative Produkte

Alternative Produkte auf Soja- und Getreidebasis (alle laktosefrei) werden als ergänzende Information angeführt.

Orientierungskriterien alternative Produkte – Teil 1 von 2

- 1) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g**.
- 2) Der **Gesamtzucker** liegt bei **max. 30 g/Gebinde**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettgehalt** liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Provamel Sojadrink Natural (bio, 500 ml)	0,1	0,5	2,1
Provamel Bio Soja Frühstücks-Joghurtalternative natur (bio, 750 ml)	2,1	15,8	2,3
Provamel Sojadrink plus Calcium (bio, 3,3 % Frucht, 500 ml)	2,4	12,0	2,1
Provamel Mandeldrink (bio, 3,8 % Frucht, 200 ml)	2,8	5,6	2,9
Oatly Haferdrink Calcium (bio, 250 ml)	4,0	10,0	1,5
Lima Rice Drink Haselnuss-Mandel (bio, 200 ml)	4,4	8,8	3,9
Lima Rice Drink Original (bio, 200 ml)	5,0	10,0	0,9
Ecomil Mandeldrink mit Agavensirup (bio, 200 ml)	5,4	10,8	2,1
Provamel Sojadrink Erdbeere (bio, 250 ml)	5,7	14,3	2,1
Lima Rice Drink Choco (bio, 200 ml)	6,0	12,0	1,7
Provamel Sojadrink Vanille (bio, 250 ml)	6,2	15,5	2,1
Alpro Sojadrink Vanille (250 ml)	6,6	16,5	1,7
Joya Soja Drink Vanille (200 ml)	6,6	13,2	1,9
Joya Shake Bourbon Vanille (230 ml)	6,7	15,4	2,2
Joya Soja Drink Schoko (200 ml)	7,6	15,2	2,3
Alpro Sojadrink Choco (250 ml)	8,1	20,3	1,8
Joya Shake Schoko (230 ml)	8,5	19,6	2,8
Alnatura Soja Drink (bio, 200 ml)	8,9	17,8	1,9
Probios Rice & Rice Drink Kakao (bio, 200 ml)	9,0	18,0	2,0
Provamel Sojadrink Banane (bio, 250 ml)	9,2	23,0	2,3
Probios Rice & Rice Drink Natural (bio, 200 ml)	9,5	19,0	1,1
Probios Rice & Rice Drink Mandel (bio, 200 ml)	9,5	19,0	1,9
Provamel Sojadrink Schoko (bio, 250 ml)	9,7	24,3	2,5

^a Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).

Orientierungskriterien alternative Produkte – Teil 2 von 2

- 1) Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g**.
- 2) Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **über 30 g/Gebinde**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fett**gehalt liegt bei **max. 4,2 %** (Referenz: nicht standardisierte Milch).

Produkt	Gesamt- zucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamt- zucker ^a (g pro Gebinde)	Fett- gehalt (g pro 100 ml/g)
Soyana Swiss Cereal Hafer (bio, 500 ml)	7,0	35,0	2,0
Soyana Swiss Reis-Drink Vollreis (bio, 500 ml)	9,0	45,0	1,5
Isola Biodrink Mais (bio, laktosefrei, 750 ml)	6,5	48,8	1,4
Isola Biodrink Jolie Reis + Haselnuss (bio, laktosefrei, 750 ml)	6,5	48,8	2,5
Isola Biodrink Delice Reis + Mandel (bio, laktosefrei, 750 ml)	6,5	48,8	3,0
Isola Biodrink Caprice Reis + Cocos (bio, laktosefrei, 750 ml)	6,5	48,8	1,0
Isola Biodrink Gerste (bio, laktosefrei, 750 ml)	7,0	52,5	1,0
Soyana Swiss Cereal Drink Dinkel Haselnuss (bio, 500 ml)	12,0	60,0	4,0
Provamel Bio Soja Frühstücks-Joghurtalternative Vanille (bio, 750 ml)	11,3	84,8	2,0

^a *Zugesetzter und von Natur aus enthaltener Zucker (siehe Erläuterung Punkt b).*