

Milchliste

(Teil 3 von 3 – Kurzversion Produkte zum Trinken und Löffeln)

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 Produkten, 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 und Löffeln informiert. Neben dem Zucker-, Fett- und Süßstoff- bzw. Zucker-austauschstoffgehalt 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 über 1000 Produkte in Gebinden bis 0,75 Liter bzw. 750 Gramm erhoben.

Das vorliegende Dokument informiert über ideale Milchprodukte (Liste A) und enthält speziell alle recherchierten Produkte, die einen bestimmten Gesamtzuckeranteil (siehe Orientierungskriterien) nicht überschreiten (Liste B). Zusätzlich zu dem vorliegenden Dokument stehen auch jeweils separate Listen für Milchprodukte zum Trinken und zum Löffeln zur Verfügung, in denen alle erhobenen Produkte gelistet sind. 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 **Gesamtzuckeranteil^b** liegt bei **max. 12 g/100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker^c)**.
- 2) Der **Gesamtzuckeranteil^b** liegt bei **max. 30 g/Gebinde (inkl. natürlichem Milchzucker^c)**.
- 3) Es sind **keine Süßstoffe^d und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 4) Der **Fettanteil^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).



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

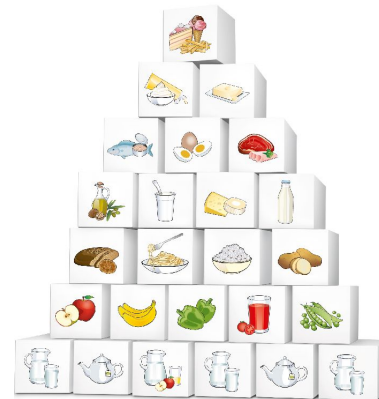
Als ideale **Milchprodukte** gelten:

- **Milch**
- **Joghurt, Topfen, Sauer-/Buttermilch** (natur/ungesüßt)
- **Molke** (natur/ungesüßt)
- **Frucht-Milch-Mixgetränke** (ungesüßt/natürlich gesüßt durch Zusatz von frischen Früchten)
- **Frucht-Joghurts** (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 und Frucht-Joghurts

Optimalerweise werden Frucht-Milch-Mixgetränke (z.B. Bananenmilch, Erdbeer-Buttermilch), Frucht-Joghurts bzw. auch Frucht-Topfencremen 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 und Löffeln (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	1,0
Ziegenmilch (500 ml)	4,6	23	3,2
Vollmilch (500 ml)	4,7	23,5	3,5
Milch (fettarm, 500 ml)	4,8	24	1,5
Topfen (20 % F.i.T., 250 g)	3,7	9,3	4,2
Friskäse (z.B. Cottage Cheese, Löffelkäse) (mager, 200 g)	3,8	7,6	0,5
Topfen (mager, 250 g)	4,1	10,3	0,2
Joghurt (200 g)	4,3	8,6	3,6
Ziegenjoghurt (200 g)	4,3	8,6	4,0
Joghurt (fettarm, 200 g)	4,4	8,8	1,0
Joghurt (mager, 200 g)	4,6	9,2	0,1

Hinweis: Schafsmilch und Schafsjoghurt enthalten 4,6 g bzw. 4,7 g Gesamtzucker auf 100 ml/g, liegen aber mit einem durchschnittlichen Fettgehalt von jeweils 5,2 g außerhalb der Orientierungskriterien. Nicht magere Friskäse (z.B. Cottage Cheese, Löffelkäse) enthalten 3,0 g Gesamtzucker auf 100 g, liegen aber mit einem durchschnittlichen Fettgehalt von 4,5 g (20 % Fettgehalt in der Trockenmasse (F.i.T.) 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 %.

Teil 1 – Milchprodukte zum Trinken

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
Ja! Natürlich Müsli mit Banane und Honig (23 % Frucht, 250 g)	8,7	21,8	2,2
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
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

^a Zugesetzter 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, Teil 1 – Milchprodukte zum Trinken

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 ml/g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 ml/g)
Danone Actimel Classic (100 g)	10,5	10,5	1,6
Spar Schoko Drink (250 ml)	10,5	26,3	1,2
Maresi Siggì Kakaomilch (200 ml)	10,7	21,4	3,5
Kärntnermilch Bio+ Kakaogenuss (bio, 250 ml)	10,9	27,3	1,8
Berchtesgadener Land Alpenzweg Bio Schokomilch (bio, 250 g)	9,8	24,5	1,7
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

Teil 2 – Milchprodukte zum Löffeln

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Berchtesgadener Land Kefir mild (bio, 500 g)	4,7	23,5	1,5
Danone Activia Natur (120 g)	5,1	6,1	3,4
Nestlé LC 1 Pur (125 g)	5,6	7,0	3,5
Andechser Fettarmer Bio Joghurt natur (bio, 500 g)	5,9	29,5	1,8
Ländle Bio Joghurt Himbeere (bio, 15 % Frucht, 180 g)	8,1	14,6	2,5
Ländle Bio Joghurt Kirsche (bio, 15 % Frucht, 180 g)	8,6	15,5	2,6
Ländle Bio Joghurt Erdbeere (bio, 13 % Frucht, 180 g)	8,7	15,7	2,6
Exquisa Quark Joghurt Kirsche Früchtchen (21 % Frucht, 110 g)	9,2	10,1	2,0
Exquisa Quark Joghurt Pfirsich-Maracuja Früchtchen (22 % Frucht, 110 g)	9,2	10,1	2,0
Müller Milchreis Original (200 g)	9,7	19,4	2,6
Exquisa Quark Joghurt Erdbeere Früchtchen (22 % Frucht, 110 g)	10,2	11,2	2,0
Ländle Bio Joghurt Vanille (bio, 180 g)	10,2	18,4	2,5
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Erdbeer (bio, 10 % Frucht, 125 g)	10,4	13,0	4,0
Danone Milchzwerge (50 g)	10,8	5,4	2,9
Berchtesgadener Land Bio Vanillequark (bio, 16 % Frucht, 200 g)	11,0	22,0	2,0
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Heidelbeer (bio, 12 % Frucht, 125 g)	10,7	13,4	4,1
Minus L Milchpudding Vanille (laktosefrei, 125 g)	10,8	13,5	3,2
Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Marillenjoghurt (bio, 8 % Frucht, 180 g)	10,9	19,6	2,1
Bauer Die Biene Maja fettarmer Joghurt mild Pfirsich Banane (6 % Frucht, 100 g)	11,0	11,5	1,5
Bauer Wikinger Joghurt Pfirsich Banane (10 % Frucht, 125 g)	11,0	13,8	1,5
Müller Milchreis Vanilla (200 g)	11,0	22,0	2,5
Nöm fru fru Kirsch (7 % Frucht, 200 g)	11,1	22,2	2,6

^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, Teil 2 – Milchprodukte zum Löffeln



G'scheit g'sund.
Eine Initiative des
Bundesministeriums für Gesundheit.



Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Spar free from Fruchtojoghurt Erdbeer (8 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	11,1	16,7	2,9
Spar Natur Pur Bio Fruchtojoghurt Heidelbeere (bio, 10 % Frucht, 200 g)	11,2	22,4	0,7
Natürlich für uns Bio Fruchtojoghurt Heidelbeere (bio, 10 % Frucht, 200 g)	11,2 ^b	22,4	2,9
Kärntnermilch Bio+ Fruchtojoghurt Heidelbeer (bio, 150 g)	11,2	16,8	2,9
Nöm I-free Fruchtojoghurt Erdbeere (10 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	11,2	16,8	2,9
Die Joglland Bauern Ananas-Sauermilch (8 % Frucht, 160 g)	11,2	18,0	3,4
Die Joglland Bauern Kirsch-Sauermilch (8 % Frucht, 160 g)	11,2	18,0	3,4
Lembach Besser Bio Fruchtojoghurt Weichsel/Sauerkirsche (bio, 9 % Frucht, 150 g)	11,1 ^b	16,7	2,8
Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Erdbeerjoghurt (bio, 8,5 % Frucht, 180 g)	11,3	20,3	2,1
Leeb Vital Bio Schafjoghurt Marille (bio, 12 % Frucht, 125 g)	11,3	14,1	4,1
Bauer Die Biene Maja fettarmer Joghurt mild Erdbeere (6 % Frucht, 100 g)	11,5	11,5	1,5
Bauer Wikinger Joghurt Erdbeere (10 % Frucht, 125 g)	11,5	14,4	1,5
Bauer Wikinger Joghurt Kirsche (10 % Frucht, 125 g)	11,5	14,4	1,5
Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Heidelbeerjoghurt (bio, 7,2 % Frucht, 180 g)	11,5	20,7	2,3
Spar Vital Heumilch Himbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,5	20,7	2,5
Ländle Joghurt Erdbeere (7 % Frucht, 180 g)	11,5	20,7	2,6
Berchtesgadener Land Bioghurt Vanille (bio, 15 % Frucht, laktosefrei, 150 g)	11,5	23,8	3,2
Berchtesgadener Land Bio Frucht & Knusper Joghurt Vanille (bio, 10 % Frucht, 150 g)	11,6	17,4	4,4
Spar Vital Heumilch Erdbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,5
Spar Vital Heumilch Heidelbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,5
Spar Vital Heumilch Kiwi-Stachelbeerjogurt (12 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,5
Ländle Joghurt Ananas-Orange (7 % Frucht, 180 g)	11,6	20,9	2,6
Fage Total with Blueberry (20 % Frucht, 170 g)	11,7	19,9	0,0
Nöm Mix Müslibecher Apfel-Ananas (18,1 % Frucht, 150 g)	11,8	26,6	2,5
Ländle Joghurt Banane (7 % Frucht, 180 g)	11,8	21,2	2,6
Berchtesgadener Land Alpenzweg Bio Joghurt für Kinder Banane (bio, 9 % Frucht, 100 g)	11,8	11,8	3,1
Lembach Besser Bio Fruchtojoghurt Himbeere (bio, 7 % Frucht, 150 g)	11,8	17,7	3,0
Berchtesgadener Land Bioghurt Waldfrucht (bio, 9 % Frucht, 150 g)	11,9	17,9	3,2
Ländle Joghurt Himbeere (7 % Frucht, 180 g)	11,9	21,4	2,6
Nöm fru fru Waldbeer (7 % Frucht, 200 g)	11,9	23,8	2,6
Ländle Joghurt Kirsche (7 % Frucht, 180 g)	11,9	21,4	2,7
Ländle Joghurt Waldbeere (7 % Frucht, 180 g)	11,9	21,4	2,7
Danone Activia Heidelbeere (5 % Frucht, 120 g)	12,0	14,4	2,8
Müller Milchreis Erdbeer (200 g)	12,0	24,0	2,1
Nöm Joghurtdessert leicht & fruchtig Mango Maracuja (7 % Frucht, 150 g)	12,0	18,0	2,3
Nöm Joghurt Dessert zum Stürzen Mango-Maracuja (7 % Frucht, 150 g)	12,0	18,0	2,3
Sennerstolz Bio Jogurt Erdbeer (125 g)	12,0	15,0	2,6
Sennerstolz Bio Jogurt Johannisbeere (125 g)	12,0	15,0	2,6
Lembach Besser Bio Fruchtojoghurt Marille/Aprikose (bio, 7 % Frucht, 150 g)	12,0	18,0	3,0
Swiss Premium Bio Jogurt laktosefrei Vanille (bio, laktosefrei, 200 g)	12,0	24,0	3,0
Dr. Oetker Paula Pudding Vanille mit Erdbeer-Flecken (125 g)	12,0	15,0	3,9
Kaskistl Bio Schafjoghurt Erdbeer (bio, 200 g)	12,0 ^b	24,0	4,0

^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 4

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt** liegt bei **max. 12 g/100 g**.
- 2) Der **Gesamtzuckergehalt** 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).

Teil 1 - Alternative Produkte zum Trinken

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

Teil 2 - Alternative Produkte zum Löffeln

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Sojade Bio Soja Spezialität Natur (bio, 100 g)	0,8	0,8	2,9
Sojade Bio Soja Spezialität Natur (bio, 400 g)	0,8	3,2	2,9
Joya Soya Natur (150 g)	0,9	1,4	2,7
Joya Soya Bio Natur (bio, 500 g)	0,9	4,5	2,7
Sojade Bio Soja Spezialität Natur (bio, 125 g)	1,4 ^b	1,8	2,9

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

Fortsetzung – Alternative Produkte zum Löffeln

Produkt	Gesamtzucker ^a (g pro 100 g)	Gesamtzucker ^a (g pro Gebinde)	Fettgehalt (g pro 100 g)
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Natur (bio, 125 g)	2,0	2,5	2,3
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Natur (bio, 500 g)	2,0	10,0	2,3
Alpro Soya Natur (125 g)	2,1	2,6	2,3
Alpro Soya Natur (500 g)	2,1	10,5	2,3
Joya Soya Natur leicht gesüßt (150 g)	2,9	4,4	2,6
Joya Soya Mango-Maracuja (12 % Frucht, 150 g)	6,6	9,9	1,9
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Pfirsich-Mango (bio, 6,7 % Frucht, 125 g)	8,5	10,6	2,1
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Himbeer-Vanille (bio, 6,8 % Frucht, 125 g)	8,6	10,8	2,1
Alpro Soya Joghurt Blutorange & Limette-Zitrone (5 % Frucht, 125 g)	9,1	11,4	2,1
Alpro Soya Joghurt Brombeer & Himbeere (9,6 % Frucht, 125 g)	9,1	11,4	2,1
Provamel Bio Joghurt Alternative Soja Kirsche (bio, 7,2 % Frucht, 125 g)	9,2	11,5	2,1
Provamel Bio Soja Joghurtalternative Heidelbeere (bio, 6,3 % Frucht, 125 g)	9,2	11,5	2,2
Provamel Bio Sojadessert Schokolade (bio, 125 g)	9,5	11,9	1,6
Alnatura Soja Dessert Schoko (bio, 125 g)	9,5	11,9	1,7
Provamel Bio Sojadessert Vanille (bio, 125 g)	9,5	11,9	1,8
Sojade Reis Spezialitäten Erdbeere Cassis (bio, 10 % Frucht, 100 g)	9,6	9,6	0,2
Provamel Bio Sojadessert Cappuccino (bio, 125 g)	9,8	12,3	1,8
Sojade Reis Spezialitäten Aprikose (bio, 10 % Frucht, 100 g)	10,0	10,0	0,2
Alnatura Soja Dessert Vanille (bio, 125 g)	10,2	12,8	1,6
Sojade Reis Spezialitäten Mango Maracuja (bio, 10 % Frucht, 100 g)	10,4	10,4	0,2
Alpro Soya Dessert Feine Vanille (125 g)	10,6	13,3	1,8
Alpro Soya Dessert Schokolade mildfein (125 g)	10,8	13,5	2,3
Alpro Soya Dessert Softer Karamell (125 g)	10,9	13,6	1,8
Sojade Bio Soja Spezialität Zitrone mit Bifidus (bio, 8 % Frucht, 125 g)	11,0 ^b	13,8	2,1
Sojade Bio Soja Spezialität Himbeer Maracuja mit Bifidus (bio, 9 % Frucht, 125 g)	11,0 ^b	13,8	2,1
Joya Soya Erdbeere (11,7 % Frucht, 150 g)	11,1	16,7	2,2
Joya Soya Waldbeere (12,4 % Frucht, 150 g)	11,4	17,1	2,2
Sojade Bio Soja Spezialität Heidelbeere mit Bifidus (bio, 10 % Frucht, 125 g)	11,5 ^b	14,4	2,1
Alpro Soya Dessert Dunkle Schoko (125 g)	11,7	14,6	2,3
Provamel Bio Sojadessert Caramel (bio, 125 g)	11,8	14,8	1,8

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

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