

# EINE GESUNDE ABKÜHLUNG FÜR DEN NACHWUCHS? GETRÄNKE MIT KINDEROPTIK IM CHECK

Marktcheck der Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

27. Juli 2023

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Impressum

Verbraucherzentrale

Niedersachsen e. V.

Team

Lebensmittel und Ernährung

Herrenstraße 14

30159 Hannover

[info@vzniedersachsen.de](mailto:info@vzniedersachsen.de)

# I. DER MARKTCHECK

## 1. SITUATION UND ZIELSETZUNG

Nahezu jedes sechste Kind in Deutschland leidet unter Übergewicht oder Adipositas.<sup>1</sup> Die Ursachen sind vielfältig – unbestritten ist jedoch, dass ein zu hoher Zuckerkonsum und die Aufnahme zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke die Entwicklung von Fettleibigkeit und anderen ernährungsbedingten Krankheiten bereits im Kindes- und Jugendalter begünstigen. Deutschland gehört im internationalen Vergleich zu den Ländern mit dem höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an zuckergesüßten Getränken. Diese trinken 20 Prozent der Heranwachsenden täglich. Zwar ist ein leichter Rückgang zu beobachten, der Konsum jedoch nach wie vor sehr hoch.<sup>2</sup>

Unterschieden wird zwischen natürlich vorkommendem Zucker, freiem Zucker und zugesetztem Zucker. Zugesezte Zucker sind raffinierte Zucker, wie Saccharose, Fructose oder Glucose und andere isolierte Zucker, die bei der Herstellung von Lebensmitteln oder als Haushaltszucker verwendet werden. Sie umfassen nicht den natürlich vorkommenden Zucker in Milch, Obst und Gemüse. Freie Zucker sind zugesetzte Zucker, die auch noch den Zucker aus Honig, Sirupen und Fruchtsäften mit einbeziehen. Als Gesamtzucker werden dagegen alle in der Ernährung vorkommende Zuckerarten bezeichnet.<sup>3</sup>

Doch wie sieht die Situation im Supermarktregal eigentlich derzeit aus? Wir haben in einer Stichprobe verschiedene Getränkeprodukte mit Kinderoptik genauer unter die Lupe genommen.

### Zentrale Fragestellung dieses Marktchecks ist:

- Wie sind die auf der Verpackung deklarierten Inhaltsstoffe zu bewerten? Genauer untersucht, werden die Angaben zum Gesamtzuckergehalt und dem Zusatz von Vitaminen, Aromen, Zucker sowie zuckerfreien Süßstoffen.

## 2. METHODIK UND BESCHREIBUNG DER STICHPROBE

Insgesamt wurden 14 verschiedene Getränkeprodukte untersucht, die aufgrund ihrer Gestaltung, wie zum Beispiel dem Aufdruck lachender, zum Teil bekannter Comicfiguren und anderen kindergerechten Motiven auf dem Hauptsichtfeld speziell zum Kauf für Kinder animieren (Abbildung 1). Darunter befanden sich 6 Erfrischungsgetränke, 1 Saft, 6 Fruchtnektare und 1 Saft-Tee-Mischgetränk. Die Verbraucherzentrale Niedersachsen recherchierte an 7 verschiedenen Standorten in Hannover, Lüneburg, Königslutter und Wolfsburg im Zeitraum April bis Juni 2023. Die Produkte wurden in Supermärkten, Discountern sowie Drogerien eingekauft. Die Preisspanne betrug zwischen 90 Cent und 3,30 Euro pro Liter. Insgesamt handelte es sich um eine stichprobenartige Erhebung ohne Anspruch auf Repräsentativität und Vollständigkeit. Eine Liste der ausgewählten Produkte ist separat abrufbar.

---

<sup>1</sup> Zweite Welle der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS Welle 2, 2014-2017)

<sup>2</sup> Robert Koch-Institut (RKI) (2020) AdiMon-Themenblatt Konsum zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke. [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas\\_Monitoring/Verhalten/PDF\\_Themenblatt\\_Erfrischungsgetraenke.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Verhalten/PDF_Themenblatt_Erfrischungsgetraenke.pdf?__blob=publicationFile) (aufgerufen am 23.06.2023)

<sup>3</sup> DAG, DDG, DEG (2018) Konsensuspapier – Qualitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. <https://www.ddg.info/politik/veroeffentlichungen/konsensuspapier-zucker> (aufgerufen 23.06.2023)



Abbildung 1: Stichprobe der Getränke mit Kinderoptik.

### 3. ERGEBNISSE UND BEWERTUNG

#### 3.1 Gesamtzuckergehalt

Der Gesamtzuckergehalt variiert in unserer Stichprobe zwischen 0 g und 10 g pro 100 ml. Die Höchstmengen entsprechen etwa 6 Zuckerwürfeln in einem üblichen 200-ml-Trinkglas. Spitzenreiter sind die Getränke *Spongebob Kids Cola* (10 g/100 ml), gefolgt von *Tabaluga Pausendrink Apfel-Kirsche* und *Minions Mehrfruchtnektar* (beide 9,6 g/100 ml) (Abbildung 2).



Abbildung 2: Top 3 der zuckerhaltigsten Getränke in unserer Stichprobe

Entsprechend der WHO-Richtlinie zur Aufnahme von Zucker sollten Erwachsene und Kinder die Aufnahme an freiem Zucker auf weniger als 10 Prozent der täglichen Gesamtenergie reduzieren.<sup>4</sup> Bei einer durchschnittlichen Aufnahme von 2000 kcal/Tag entspricht dies 50 g freien Zucker.<sup>5</sup> Je nach Alter und Geschlecht kann dies jedoch auch deutlich geringer ausfallen.

Einmal öffnen, bedeutet meist auch austrinken. Betrachtet man die Füllmengen der Getränke wird schnell klar: Bei nahezu jedem zweiten Getränk (6 von 14 Getränken) wird allein mit dem Konsum einer Flasche oder eines Trinkpäckchens über die Hälfte dieser Empfehlung ausgeschöpft.

<sup>4</sup> WHO (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028> (aufgerufen am 17.07.2023)

<sup>5</sup> WHO NPM (2023): <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492> (aufgerufen am 17.07.2023)

### 3.2 Zusatz von Zucker und zuckerfreien Süßstoffen

Die Hälfte der untersuchten Getränke (7 von 14) wurden zusätzlich mit Zucker gesüßt.

Das Getränk *Spongebob Kids Cola* enthält neben Zucker die Zutat Gerstenmalzextrakt. Dieser süß schmeckende Sirup, der aus Malz erzeugt wird, besteht zu einem hohen Anteil aus Zucker und wird in der Lebensmittelindustrie zum Färben oder Süßen eingesetzt. Neben Begriffen, die „Zucker“ im Namen enthalten, werden also auch gerne andere Bezeichnungen in der Zutatenliste aufgeführt, die ebenso Zucker enthalten, aber schwerer als solcher zu erkennen sind.

Auf einem weiteren Kindergetränk sind die zuckerfreien Süßstoffe Cyclamat (E 952) und Saccharin (E 954) deklariert. Beide gehören zu den synthetisch hergestellten Süßstoffen, die im Vergleich zu Haushaltszucker eine 30- bis 500-mal höhere Süßkraft besitzen und weder zum Zucker- noch zum Energiegehalt beitragen.

In *Tee Fee Bio Tee +Saft* wird außerdem als süßende Zutat ein Aufguss aus konzentriertem Stevia-Tee eingesetzt. Kräuter- und Früchteemischungen dürfen getrocknete Steviablätter als Zutat enthalten. Für andere Lebensmittel ist Steviakraut als Zutat bisher nicht erlaubt, da die gesundheitliche Unbedenklichkeit von reinem Steviakraut als Lebensmittel im Rahmen eines behördlichen Zulassungsverfahrens noch nicht belegt wurde.

Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) lässt sich aus der Datenlage aktueller Studien keine eindeutige Aussage zum Einfluss von Süßungsmittel-haltigen Getränken auf die Gesundheit treffen.<sup>6</sup> Fakt ist jedoch, dass Getränke mit Süßungsmittel keine gute Alternative darstellen. Hier kann ein schneller Gewöhnungseffekt eintreten und das Verlangen nach Süßem weiterhin gesteigert werden.<sup>7,8</sup> Darüber hinaus werden den Getränken häufig mehrere Süßstoffe in Kombination zugesetzt. Auch hier ist wissenschaftlich nicht ausreichend geklärt, ob sich diese im Vergleich zum Einzelstoff in ihren Wirkungen gegenseitig verstärken.<sup>9</sup>

### 3.3 Zusatz von Vitaminen

3 der 14 untersuchten Getränke enthalten zugesetzte Vitamine. Diese Vitamine könnten Verbraucherinnen und Verbrauchern einen gesundheitlichen Mehrwert vermuten lassen. Auffällig in unserer Stichprobe ist jedoch: Gerade Getränke mit zugesetzten Vitaminen enthalten vergleichsweise viel Zucker. Wir vermuten, dass viele Getränke damit aufgepeppt werden, um vom eigentlichen Gesundheitswert abzulenken. Die Aufnahme von Vitaminen über Erfrischungsgetränke ist aus Sicht der Verbraucherzentrale nicht nötig, da diese über eine ausgewogene Ernährung in ausreichender Menge aufgenommen werden können.

---

<sup>6</sup> BfR (2023): Süßungsmittel: Mehrheit der Studien bestätigt keine Gesundheitsbeeinträchtigung - allerdings ist die Studienlage unzureichend. <https://www.bfr.bund.de/cm/343/suessungsmittel-mehrheit-der-studien-bestaetigt-keine-gesundheitsbeeintraechtigung-allerdings-ist-die-studienlage-unzureichend.pdf> (aufgerufen am 27.06.23)

<sup>7</sup> Ruanpeng et al. (2017): Sugar and artificially sweetened beverages linked to obesity: a systematic review and meta-analysis. *QJM: An International Journal of Medicine* 110(8): 513–520

<sup>8</sup> Yang (2010): Gain weight by “going diet?” Artificial sweeteners and the neurobiology of sugar cravings. *Yale J Biol Med.* 83(2): 101–108

<sup>9</sup> BfR (2023): Führen Mischungen mehrerer Süßungsmittel zu gesundheitlichen Risiken für den Menschen? <https://www.bfr.bund.de/cm/343/fuehren-mischungen-mehrerer-suessungsmittel-zu-gesundheitlichen-risiken-fuer-den-menschen.pdf> (aufgerufen am 27.06.23)

### 3.4 Zusatz von natürlichen Aromen

7 der 14 Getränke wurden Aromen als Zutat beigefügt. Durch den Einsatz von Aromastoffen können Hersteller den Geschmack ihrer Produkte intensivieren und bestimmte Zutaten sogar vollständig ersetzen. Aromen können chemisch hergestellt werden und müssen nicht zwingend aus dem Lebensmittel stammen, nach dem sie schmecken. Das ist zumindest dann ärgerlich, wenn durch ein ansprechendes Design der Eindruck hochwertiger Zutaten geweckt wird, diese aber gar nicht im Produkt zu finden sind und nur nachgeahmt werden. Der Einsatz von Aromastoffen ist jedoch meist kostengünstiger und garantiert einen gleichbleibenden Geschmack. Zudem müssen sie gesundheitlich unbedenklich sein. Allerdings kann bei häufigem Genuss ein Gewöhnungseffekt auftreten und die frische Erdbeere irgendwann im Vergleich zu einem künstlichen Produkt mit Erdbeeraroma weniger gut schmecken.

Wird in der Zutatenliste das Ausgangsprodukt genannt, z. B. natürliches Heidelbeer-Aroma, muss das Produkt zumindest zu 95 Prozent aus dieser Quelle stammen. Ist nur der Begriff „natürliches Aroma“ zu finden, kann das Produkt aus jeglichen pflanzlichen, tierischen oder mikrobiologischen Ausgangsstoffen, wie Mikroorganismen oder Schimmelpilzen, gewonnen werden.

## 4. FAZIT UND FORDERUNG

Die Produktpalette an trendigen Getränken, die sich aufgrund ihrer Namensgebung und ihres ansprechenden Designs an Kinder und Jugendliche richtet, ist auffallend groß.

Zudem werden Erfrischungsgetränke von Verbraucherinnen und Verbrauchern häufig nicht als kritischer Zuckerlieferant wahrgenommen. Auch Getränke mit zugesetzten Vitaminen oder zuckerfreien Süßstoffen suggerieren fälschlicherweise einen gesundheitlichen Mehrwert.

Viele Produkte enthalten Aromen. Werden solche Getränke von Kindern häufig konsumiert, können sie sich an einen intensiven Geschmack gewöhnen und die Lust auf natürliche Alternativen verlieren.

Darüber hinaus wird mit dem Konsum einer Getränkeverpackung bei nahezu jedem zweiten Kindergetränk bereits die Hälfte der empfohlenen Tagesdosis an freiem Zucker überschritten. Die zuckrigsten Brausen enthalten bis zu 6 Zuckerwürfel pro Trinkglas (200ml).

Die Ergebnisse bestätigen dringenden Handlungsbedarf: Aus Sicht der Verbraucherzentrale Niedersachsen ist eine umfassende gesetzliche Regelung notwendig, damit Kinder zukünftig vor ungesunden Lebensmitteln und Getränken geschützt werden. Dazu gehören verbindliche Maßnahmen zur Reduktion des Gesamtzuckergehalts von Getränken, deren Aufmachung Kinder anspricht.

Freiwillige Selbstverpflichtungen reichen nicht aus, wie die kürzlich veröffentlichten Reduktionsbemühungen der Lebensmittelwirtschaft zeigen. In den letzten fünf Jahren hat sich demnach der Zuckergehalt von gesüßten Erfrischungsgetränken mit Kinderoptik kaum verändert und ist sogar teilweise noch angestiegen.<sup>10</sup>

Viele Eltern möchten für ihre Kinder nur das Beste, sie sollten sich allerdings nicht von einer kindergerechten Produktaufmachung verleiten lassen und genau hinschauen: Ein

---

<sup>10</sup> BMEL (2023) Zu viel Zucker, Fett und Salz im Essen – auch bei Kinderprodukten. <https://www.bmel.de/Shared-Docs/Pressemitteilungen/DE/2023/091-produktmonitoring.html> (aufgerufen am 04.07.2023)

Blick auf die Nährwerttabelle verrät den tatsächlichen Zuckergehalt. Auch unnötige Zusätze wie Vitamine, Süßungsmittel, Aromen und zugesetzter Zucker müssen im Zutatenverzeichnis auffindbar sein. Und die beste Wahl? Einfach selbst mixen – hausgemachte Alternativen aus Wasser oder Tee mit Säften sind schnell zubereitet, ohne unnötige Zusätze und obendrein günstiger.