



Regionaljournal Steiermark



## Makava, Club Mate und Co: Wie viel Zucker steckt in Trend-Limonaden?

Dass Cola, Fanta und Co sehr zuckerhaltig sind, ist allorts bekannt. Wie aber sieht es mit Trendgetränken aus, die bewusst mit einem gesunden Lebensstil werben? Wir haben uns angesehen, wie viel Zucker in den „hippen“ Getränken steckt.

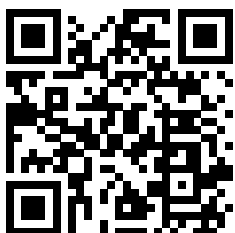
Sie wirken modern, haben ein ansprechendes Produktdesign, werben mit hippen Sprüchen und tollen Versprechen. Erfrischungsgetränke, die laut Hersteller Bio oder zuckerreduziert sind, in Österreich hergestellt worden sind oder ohne Zusatzstoffe auskommen. Den Konsument:innen wird suggeriert, ein regionales gesundes Produkt von hoher Qualität zu erstehen. Und diesen Glauben lassen sich die Hersteller auch bezahlen, der Literpreis für diese Art von Erfrischungsgetränken beginnt bei den von uns untersuchten Produkten bei 1,72 Euro und erreicht stolze 7,55 Euro für das teuerste Getränk. Wir haben uns angesehen, ob auch unsere Gesundheit bei diesen Produkten draufzahlt und den Zuckergehalt bewertet.

### Zu viel Zucker

Obwohl der Zuckerkonsum in Österreich in den vergangenen zehn Jahren kontinuierlich abnimmt, liegt er nach wie vor bei etwa 29 kg pro Person und Jahr. Das bedeutet, dass jede:r Österreicher:in pro Tag rund 20 Stück Würfelzucker zu sich nimmt – ideal wären nicht mehr als 6,5 Stück pro Tag. Auch wenn wir damit knapp unter dem EU-Durchschnitt liegen, ist klar: 20 Würfelzucker täglich, das ist zu viel des Guten. Davon loszukommen, ist oft schwierig, denn Zucker aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn, Dopamin, der „Botenstoff des Glücks“, wird ausgeschüttet, wir werden süchtig.

### Versteckter Zucker

Selbst wer auf Süßigkeiten, Torten und Eis verzichtet, nimmt pro Tag noch genug Zucker zu sich. Denn dieser ist auch in Lebensmitteln



enthalten, in denen man ihn nicht vermuten würde – etwa in Ketchup, Toastbrot oder Fertiggerichten. Und er steckt in sehr vielen Getränken, die man am ersten Blick nicht als Zuckerbomben enttarnen würde: In Fruchtsäften, Energydrinks und Erfrischungsgetränken, die als Durstlöscher beworben werden.

## Das Problem mit Fruchtsäften

Doch nicht nur zuckerhaltige Softdrinks sind ein Problem. Auch Fruchtsäfte können zur Gesundheitsgefahr werden. Laut Bundesministerium für Gesundheit sollten gesunde Erwachsene im Durchschnitt mindestens 2,5 Liter Wasser pro Tag trinken. Bei steigenden Temperaturen und zunehmenden Hitzewellen in den Sommermonaten, kann diese Mindestempfehlung noch weiter nach oben gehen.

Doch: Wer bei Hitze übermäßig viel Fruchtsaft trinkt, kann dadurch die Nierenfunktion einschränken. Daher rät die deutsche Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention während Hitzeperioden vom Konsum fruktosehaltiger Getränke ab. Denn mit Fruktose (Fruchtzucker) angereicherte Getränke sind in Mengen etwa verantwortlich für erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht und Fettleber, weswegen Fruchtzucker in Getränken sogar schädlicher ist als Haushaltszucker. Und noch ein Problem: Wer etwa Früchte nicht isst, sondern in Saftform konsumiert, nimmt viele Kalorien zu sich, ohne dabei satt zu werden. Ein Beispiel: Für einen Liter Apfelsaft werden etwa 1,5 kg Äpfel benötigt. Würde man statt einem halben Liter Apfelsaft zu trinken ein Dreiviertel Kilogramm Äpfel direkt essen, würde man dieselbe Menge an Zucker zu sich nehmen, wäre aber sehr lange gesättigt.

## Hakuma

Laut Werbeslogan ein „Premium-Eistee mit natürlichen Zutaten und echter Funktion“ aus Österreich. Die Sorte „Focus Mango“ ist ein Grüntee-Matcha mit Mango, Zitrone und Vitamin C und soll für die richtige Portion Konzentration sorgen. Die kleine 235-ml-Flasche kommt jedoch auf 16 g Zucker pro Flasche, das sind 4,1 Stück Würfelzucker.

## Cucumis

Die Lavendellimonade Cucumis aus Hamburg präsentiert sich als „perfektes Sommergetränk“ und ist mit Fruktose gesüßt. Die Originalrezeptur bringt es in der 330-ml-Flasche auf 16 g Zucker, das sind 4,1 Stück Würfelzucker.

## Makava

Das in Kärnten produzierte koffeinhaltige Getränk verspricht „perfekte Erfrischung mit jedem Schluck“. Was auf den zweiten Blick auffällt: In der 330-ml-Glasflasche sind 17 g Zucker enthalten, also 4,3 Stück Würfelzucker. Den angeblich „vielen Vitaminen“ steht somit viel Zucker gegenüber,

der Vitamingehalt ist bei üblicher Verzehrmenge vernachlässigbar



## Vöslauer Balance Juicy

„Mehr Saft, wenig Zucker“ bedeutet im Fall der Sorte „Erdbeere-Pfeffer“ 22 g Zucker pro Flasche. Wenig ist für uns etwas anderes. Denn „wenig“ müsste eigentlich gleichzusetzen sein mit „zuckerarm“ und das geht sich mit den deklarierten 2,9 g pro 100 ml nicht aus. In der 750-ml-Flasche stecken somit 22 g Zucker, das sind 5,6 Stück Würfelzucker.

## Organics by Red Bull

Das Getränk enthalte eine „elegante Süße“ durch Zucker, der aus biologisch angebauten Zuckerrüben gewonnen wird. Die Wahrheit: Diese Süße beruht auf 23 g Zucker pro Dose. Im Fall der Sorte „Easy Lemon“ ist das fast die Grenze, die die WHO als zuträglich erachtet. In einer 250-ml Dose stecken somit 23 g Zucker, das sind 5,8 Stück Würfelzucker.

## Club Mate

Kommen wir zu einem Kultgetränk. Das koffeinhaltige Erfrischungsgetränk aus Deutschland wird mit einem niedrigen Kaloriengehalt beworben, besteht jedoch zu 5 Prozent aus Zucker. In der 500-ml-Flasche sind 25 g Zucker enthalten, das sind 6,4 Stück Würfelzucker.

## Römerquelle Emotion

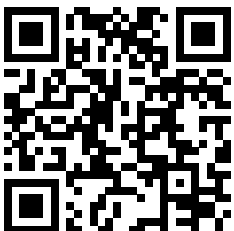
Wird als kalorienarm beworben und kommt ohne künstliche Süßungsmittel aus. Die Sorte „Birne-Melisse“ bringt es in der 750-ml-Flasche jedoch auf stolze 32 g Zucker, das sind 8,1 Stück Würfelzucker. Silber in unserem Ranking für das Erfrischungsgetränk aus dem Hause Coca-Cola.

## Fever-Tree

Laut Hersteller „so fruchtig wie der britische Sommer selbst“ – mit Himbeeren, die „im Strathmore Valley in Schottland heranreifen und Rhabarber von einer Familienfarm im englischen Norfolk“. Die Sorte Raspberry & Rhubarb Tonic Water gewinnt unser Negativ-Ranking mit 39 g Zucker in der 500-ml-Flasche. Das sind stolze 9,9 Stück Würfelzucker. Zur Veranschaulichung: Laut WHO liegt die maximale Zuckerzufuhr bei 12,9 Stück Würfelzucker oder 50 g pro Tag.

## Fazit

Der Zuckerkonsum in Österreich liegt deutlich über den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Umso wichtiger ist es, Zucker nicht auch noch in flüssiger Form zu sich zu nehmen. Auch wenn einige Hersteller mit gesunden Erfrischungsgetränken werben, bedeutet dies nicht, dass diese auch wirklich gesundheitsfördernd sind. Denn wie unsere Analyse von zwölf Produkten zeigt, liefern alle beispielhaft eingekauften hippen Getränke deutliche Zuckermengen (zwischen 15 und 39 Gramm pro Verpackungseinheit).



## Wir empfehlen

- Werfen Sie immer einen Blick in die Nährwerttabelle und beachten Sie den Zuckergehalt
- Achten Sie in der Zutatenliste auf alle Zutaten, die mit -ose enden, oft versteckt sich Zucker dahinter
- Seien Sie achtsam bei der Aussage „kein Zucker zugesetzt“. Diese Produkte sind aufgrund ihres natürlichen Zuckergehalts oft besonders zuckerhaltig und zählen als Süßigkeit, etwa Quetschies, die kein Ersatz für frisches Obst sind
- Trinken Sie zuckerhaltige Getränke nur in absoluten Ausnahmefällen
- Das Alltagsgetränk empfehlen wir Wasser oder ungesüßten Kräuter-/Früchtetee. Auch moderate Mengen an Grün- und Schwarztee oder Kaffee sind in Ordnung

