

Joghurtgetränke

©noloney - stock.adobe.com



VKI, Juli/August 2018

Zuckergehalt und Kennzeichnung

Meine AK. Ganz groß für mich da. **AK-Hotline T: 05 7799-0**

AK 
www.akstmk.at

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	4
1.1	Zucker – Empfehlungen und Problematik.....	4
1.1.1	WHO-Empfehlungen.....	4
1.1.2	10 Energieprozent Zucker – was heißt das für die Aufnahme?	5
1.1.3	Zuckeraufnahme der Österreicher	6
1.1.4	Nährwertbezogene Angaben	6
1.2	Zuckerfalle Milchprodukte	7
1.3	Den Zucker auf dem Etikett erkennen	8
2	Untersuchungsmethoden.....	10
2.1	Zuckerspektrum	10
2.2	Lebensmittelkennzeichnung.....	10
2.3	Herkunft	10
3	Probenbeschreibung.....	11
3.1	Einkauf.....	11
4	Untersuchungsergebnisse	13
4.1	Identitätszeichen	13
4.2	Herkunft	14
4.3	Siegel.....	16
4.4	Lagertemperatur und Verzehrhinweise	17
4.5	Verpackungsgröße.....	18
4.6	Nährwerte	19
4.7	Zusammensetzung	22
4.7.1	Fettgehalt	24
4.7.2	Aromen	24
4.7.3	Farbstoffe.....	25
4.7.4	Süßungsmittel	25
4.7.5	Fruchtgehalt	25
4.7.6	Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen	26
4.7.7	Laktosegehalt.....	26
4.7.8	Zuckergehalt	27
4.8	Kennzeichnung	29
4.8.1	0003 Andechser natur Bio Trinkjogurt Erdbeere	29
4.8.2	0004 Salzburg Milch Premium Trinkjogurt Erdbeer	29
4.8.3	0006 Danone Fruchtzwerge GO!.....	30
4.8.4	0010 Schärddinger Super Smoojo Energy	30
4.8.5	0012 Spar Natur pur Bio Trinkjogurt Pfirsich Marille	30
4.8.6	0014 Schärddinger Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	30
4.8.7	0015 Landleibe Trink Joghurt Erdbeere	30
4.8.8	0016 Danone Yoothie Yoghurt Smoothie	30
4.8.9	0020 New Lifestyle Trinkjoghurt Erdbeere	31
5	Zusammenfassung	32
5.1	Fazit.....	33
6	Anhang	34

TABELLENVERZEICHNIS

TABELLE 1: PRODUKTBESCHREIBUNG	11
TABELLE 2: IDENTITÄTSZEICHEN	13
TABELLE 3: HERKUNFT	16
TABELLE 4: SIEGEL.....	16
TABELLE 5: LAGERTEMPERATUR UND VERZEHRHINWEISE	17
TABELLE 6: VERPACKUNGSGRÖÖE.....	18
TABELLE 7: DEKLARIERTE NÄHRWERTE	19
TABELLE 8: BEURTEILUNG NÄHRSTOFFDEKLARATION	20
TABELLE 9: ZUTATEN	23
TABELLE 10: ZUCKERGEHALT	27
TABELLE 11: KENNZEICHNUNG.....	29

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

ABBILDUNG 1: RICHTWERTE FÜR DIE ENERGIEZUFUHR.....	5
ABBILDUNG 2: PAL-WERTE	6
ABBILDUNG 3: ZUCKERGEHALT IN G/100 G	34
ABBILDUNG 4: ZUCKERGEHALT PRO PACKUNG.....	35

1 Einführung

Milch und Milchprodukte bilden als wichtige Nährstofflieferanten (Eiweiß, Kalzium, B-Vitamine etc.) einen wesentlichen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Auch Joghurt-Drinks haben daher das Image aufgrund ihres meist geringen Fettgehalts „gesund“ zu sein. Besonders für Kinder scheinen sie daher der ideale Schul-Snack zu sein. Was jedoch auf den ersten Blick meist nicht ersichtlich ist: Trotz der Hinweise auf den niedrigen Fettgehalt und bildlich dargestellten Früchten enthalten die Drinks vor allem bezogen auf eine Verpackungseinheit viel Zucker bzw. Kalorien und sind oft zusätzlich aromatisiert.

Laut WHO soll ein Erwachsener durchschnittlich maximal 50 g Zucker pro Tag aufnehmen. Bei Joghurtgetränken verleiten die Flaschenoptik und die Größe dazu, den gesamten Inhalt zu trinken, womit sich die Zuckeraufnahme deutlich erhöht.

20 Produkte wurden im Raum Graz eingekauft. Untersucht wurde der Zuckergehalt und ob die Proben den aktuellen Kennzeichnungsrichtlinien entsprechen. Da die Geschmacksrichtung Erdbeere zu den beliebtesten gehört und auch am häufigsten im Regal zu finden ist, wurde diese eingekauft. Waren Joghurt-Drinks mit Erdbeergeschmack nicht verfügbar, wurden andere Beeren oder eben die verfügbare Geschmacksrichtung eingekauft.

In diesem Bericht sind zunächst allgemeine Informationen zur Problematik Zucker in Lebensmitteln angeführt. Anschließend sind die Untersuchungsmethoden angeführt. Danach folgen ein Überblick der Ergebnisse sowie ein Vergleich der einzelnen Produkte. Im Anschluss finden sich eine Zusammenfassung sowie ein Fazit der Untersuchung.

1.1 Zucker – Empfehlungen und Problematik

Freie Zucker stehen in Zusammenhang mit einer schlechten Nährstoffzusammensetzung der Ernährung, fördern Übergewicht und erhöhen das Risiko für nicht übertragbare Erkrankungen¹. Darüber hinaus ist auch der Zusammenhang mit Karies zu erwähnen.

Laut Definition der WHO² zählen Mono- und Disaccharide, die Lebensmitteln oder Getränken vom Hersteller, Koch oder Konsumenten hinzugefügt werden, zu den freien Zuckern. Genauso aber auch Zucker, der natürlich in Honig, Sirup, Fruchtsaft und Fruchtsaftkonzentrat vorkommt.

1.1.1 WHO-Empfehlungen

Die WHO hat drei Empfehlungen zum Zuckerkonsum formuliert:

- WHO recommends a reduced intake of free sugars throughout the lifecycle (strong recommendation³).
- In both adults and children, WHO recommends reducing the intake of free sugars to less than 10% of total energy intake (strong recommendation).

¹ Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Atemwegserkrankungen (Rauchen) und Diabetes zählen dazu – siehe auch Fact Sheet der WHO: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/> aufgerufen am 10.07.2018

² World Health Organization, Weltgesundheitsorganisation

³ Strong recommendations indicate that “the desirable effects of adherence to the recommendation outweigh the undesirable consequences” (20). This means that “the recommendation can be adopted as policy in most situations”

- WHO suggests a further reduction of the intake of free sugars to below 5% of total energy intake (conditional recommendation⁴).

Der Konsum an freien Zuckern sollte so weit wie möglich gesenkt werden, mindestens auf 10 Energieprozent ein Leben lang.

1.1.2 10 Energieprozent Zucker – was heißt das für die Aufnahme?

Zur Berechnung seiner individuellen Obergrenzen benötigt man zunächst seinen Energiebedarf. Den ungefähren kann man in Abbildung 1 nachlesen. Der PAL-Wert ist in Abbildung 2 erklärt.

Alter	Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal/Tag					
	PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6		PAL-Wert 1,8	
	m	w	m	w	m	w
Kinder und Jugendliche						
1 bis unter 4 Jahre	1200	1100	1300	1200	—	—
4 bis unter 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis unter 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000
10 bis unter 13 Jahre	1900	1700	2200	2000	2400	2200
13 bis unter 15 Jahre	2300	1900	2600	2200	2900	2500
15 bis unter 19 Jahre	2600	2000	3000	2300	3400	2600
Erwachsene						
19 bis unter 25 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis unter 51 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis unter 65 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

Abbildung 1: Richtwerte für die Energiezufuhr⁵

⁴ Conditional recommendations are made when there is less certainty “about the balance between the benefits and harms or disadvantages of implementing a recommendation”. This means that “policy-making will require substantial debate and involvement of various stakeholders” for translating them into action.

⁵ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/> aufgerufen am 24.07.2018

PAL (physical activity level)	Aktivität
1,2	ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise
1,4–1,5	ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität
1,6–1,7	sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energiebedarf für gehende und stehende Tätigkeiten
1,8–1,9	überwiegend gehende oder stehende Arbeit
2,0–2,4	körperlich anstrengende berufliche (Schwerst-)Arbeit

Abbildung 2: PAL-Werte⁶

Ist man beispielsweise eine 40-jährige Büroangestellte, sucht man sich die Altersgruppe 25 bis unter 51 Jahre mit dem PAL-Wert 1,4 und kommt so auf 1.800 kcal. 10 Prozent von 1.800 kcal sind 180 kcal. 1 Gramm Zucker enthält ca. 4 kcal – 180 dividiert durch 4 und man erhält 45 Gramm. Das heißt mehr als 45 Gramm freie Zucker sollten es laut WHO pro Tag nicht sein.

Rechnet man mit 2.000 kcal – das entspricht in etwa dem Energiebedarf von etwas aktiven Frauen und aktiven Kinder und ergibt eine leicht zu merkende Zahl für die maximale Zuckerdosis pro Tag von 50 Gramm. Das sind ca. 10 Teelöffel Zucker bzw. 12 Stück Zuckerkwürfel⁷.

In den Erklärungen zur Österreichischen Ernährungspyramide⁸ steht ähnliches:

Konsumieren Sie fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen. Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabbereien, Fastfoodprodukte und Limonaden sind ernährungsphysiologisch eher weniger empfehlenswert, daher sollte maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag konsumiert werden.

1.1.3 Zuckeraufnahme der Österreicher

Laut dem aktuellen Ernährungsbericht 2017⁹ liegt die mittlere Zufuhr „freier Zucker“ (gemäß der Definition der World Health Organization (WHO)) bei den Frauen bei 17,6 % der Gesamtenergiezufuhr pro Tag und bei den Männern bei 16,5 % der Gesamtenergiezufuhr pro Tag. 88,8 % der Frauen und 81,4 % der Männer überschreiten die maximale wünschenswerte Zufuhr „freier Zucker“ von 10 % der Gesamtenergiezufuhr gemäß den Empfehlungen der WHO. Frauen nehmen etwa 39 % der täglich zugeführten Energie außer Haus zu sich, Männer etwa 43 %. Insbesondere außer Haus wird verhältnismäßig viel Zucker konsumiert.

1.1.4 Nährwertbezogene Angaben

Nährwertbezogene Angaben sind in der Europäischen Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel geregelt, auch „Health-Claims-Verord-

⁶ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/fragen/ernaehrungswissen/kalorienbedarf-berechnen> aufgerufen am 11.04.2018

⁷ Abgerundet von 12,5 auf 12, da es sich hier um eine Maximaldosis handelt.

⁸ https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/7/3/0/CH1046/CMS1290513144661/folder_erpwr_web.pdf aufgerufen am 24.07.2018

⁹ <https://www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungsbericht2017> aufgerufen am 24.07.2018

nung“ genannt. Hersteller, die diese oder sinngleiche Formulierungen aus dieser Liste verwenden, müssen sicherstellen, dass in dem Lebensmittel bestimmte Mindest- oder Höchst-mengen des Nährstoffs enthalten sind. Außerdem muss der Nährstoff am Etikett aufgedruckt sein.

Hier eine Übersicht zu den Zucker-Claims und den Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen:

- **ZUCKERARM:** Die Angabe, ein Lebensmittel sei zuckerarm, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt im Fall von festen Lebensmitteln nicht mehr als 5 g Zucker pro 100 g oder im Fall von flüssigen Lebensmitteln 2,5 g Zucker pro 100 ml enthält.
- **ZUCKERFREI:** Die Angabe, ein Lebensmittel sei zuckerfrei, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml enthält.
- **OHNE ZUCKERZUSATZ:** Die Angabe, einem Lebensmittel sei kein Zucker zugesetzt worden, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn das Produkt keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide oder irgendein anderes wegen seiner süßenden Wirkung verwendetes Lebensmittel enthält. Wenn das Lebensmittel von Natur aus Zucker enthält, sollte das Etikett auch den folgenden Hinweis enthalten: „ENTHÄLT VON NATUR AUS ZUCKER“.
- **REDUZIERTER ZUCKER-ANTEIL:** Die Angabe, der Gehalt an einem oder mehreren Nährstoffen sei reduziert worden, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn die Reduzierung des Anteils mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Produkt ausmacht;
Beim Einkaufen ist oft nicht eindeutig mit was verglichen wurde – ein reduzierter Zuckeranteil heißt nicht zwangsläufig, dass es sich um ein kalorienarmes Produkt handelt.

1.2 Zuckerfalle Milchprodukte

Milch und Milchprodukte bilden als wichtige Nährstofflieferanten (Eiweiß, Kalzium, B-Vitamine etc.) einen wesentlichen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Die Konsumempfehlungen des Gesundheitsministeriums lauten neben einer Portion Käse täglich 2 Portionen (entspricht ca. 200 ml) Milchgetränke/Joghurt – bevorzugt als fettarme Variante – zu konsumieren.

Einmal im Jahr erhebt das Salzburger Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition (SIPCAN) den Zuckergehalt von Milchprodukten im österreichischen Handel. Heuer wurden 1154 Milchprodukte zum Trinken und zum Löffeln geprüft. Das Ergebnis: Zwei Drittel der Milchprodukte zum Löffeln oder Trinken ist zu süß! Der Durchschnitt bei Milchprodukten zum Löffeln liegt bei 13,23 g/100 g Zucker und somit über dem von SIPCAN definierten Grenzwert von 12 g/100g. Dieser Wert setzt sich aus dem natürlichen Zuckergehalt der Milch (durchschnittlich 4,6 g pro 100 ml) und der von der WHO-Empfehlung abgeleiteten

Höchstmenge für zugesetzten Zucker von 7,4 g pro 100 g/ml zusammen. Neben der genannten Zuckergrenze dürfen auch keine Süßstoffe in den Produkten enthalten sein. Auf eine Positivliste schaffen es nur Produkte, die sich an diese Vorgaben halten.¹⁰

1.3 Den Zucker auf dem Etikett erkennen

Die verpflichtende Nährwertkennzeichnung ist in der Lebensmittelinformationsverordnung EU-weit geregelt.¹¹

Darüber hinaus gibt es einzelne vereinfachte Kennzeichnungsschemen in einzelnen Mitgliedsstaaten: die britische Ampel¹² sowie das französische System Nutriscore¹³.

Von der Lebensmittelindustrie gefördert wird die GDA-Kennzeichnung¹⁴ mit einem Zuckerrichtwert von 90 g pro Tag, was fast dem doppelten der WHO-Empfehlung entspricht. Ein Zusammenschluss diverser Unternehmen propagiert eine portionsbasierte Lebensmittelampel¹⁵. Mit dieser lassen sich hohe Zuckergehalte wunderbar schönzeichnen – dank Miniportionen bekommen so zuckerreiche Lebensmittel grünes Licht.

Auf den Etiketten gesüßter Lebensmittel stehen die Informationen zu Zucker an zwei Stellen: in der Zutatenliste und in der Nährwerttabelle.

In der Zutatenliste sind die süßenden Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils angeführt. Nach der sogenannten QUID-Regelung (QUID = quantitative ingredient declaration) müssen extra ausgelobte Zutaten bzw. Zutaten, nach denen das Produkt benannt ist, in der Zutatenliste zusätzlich in Prozent ausgewiesen sein.

Es muss jedoch nicht zwangsläufig das Wort „Zucker“ in der Zutatenliste aufgelistet sein. Auch Glukosesirup, Fruktosesirup, Maltose, Dextrose, Apfelfruchtsüße usw. weisen darauf hin, dass Zucker enthalten ist. Es gibt eine Vielzahl von Begriffen, die den Zucker in Lebensmitteln benennen, was es für Konsumenten nicht einfach macht.

Die Angabe auf den Fertigprodukten umfasst nicht nur den zugesetzten Zucker, Glukose-Sirup, Honig und auch andere Süßmacher, sondern jeglichen Zucker im Produkt; bei Trinkjoghurts zum Beispiel auch den Milch- und den Fruchtzucker aus den verwendeten Früchten. Trotzdem gibt der Gesamtzuckergehalt laut Nährwertkennzeichnung auf dem Etikett Verbrauchern eine gute Orientierung.¹⁶

Mit Kohlenhydraten, wie sie in der Nährwerttabelle angegeben werden, sind alle Kohlenhydrate, die vom Menschen verdaut werden können, gemeint. Unverdauliche Ballaststoffe zählen daher bei der Nährwertkennzeichnung nicht zu den Kohlenhydraten und können freiwillig zusätzlich angegeben werden. Zu den Kohlenhydraten gehören Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker sowie Zuckeralkohole. In der Nährwerttabelle steht Zucker als Untergruppe der Kohlenhydrate. Allerdings hat das Wort „Zucker“ hier eine andere Bedeutung als in der

¹⁰ <https://www.sipcan.at/weltmilchtag-milchprodukte-zu-suumszlig.html>

¹¹ <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02011R1169-20140219&qid=1426080429576&from=DE> aufgerufen am 5.04.2018

¹² https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/566251/FoP_Nutrition_labeling_UK_guidance.pdf aufgerufen am 5.04.2018

¹³ <https://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score> aufgerufen am 5.04.2018

¹⁴ http://www.forum-ernaehrung.at/fileadmin/user_upload/gda-folder.pdf aufgerufen am 5.04.2018

¹⁵ https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/ev_20171130_co03_en.pdf aufgerufen am 02.08.2018

¹⁶ <https://www.test.de/Zucker-in-Lebensmitteln-Wie-viel-drin-ist-und-wie-Sie-das-rausfinden-5170484-5170805/> aufgerufen am 02.08.2018

Zutatenliste: Es erfasst außer Haushalts- noch Trauben-, Frucht- und Milchzucker je 100 g. Trotzdem gibt der Gesamtzuckeranteil laut Nährwertkennzeichnung auf dem Etikett den Konsumenten eine gute Orientierung: Denn gerade bei gesüßten Fertigprodukten weicht der Anteil an zugesetztem Zucker in der Regel nicht stark vom Gesamtzuckeranteil ab.¹⁷ Die übrigen Kohlenhydrate, die nicht in diese Kategorie fallen, sind entweder Zuckeralkohole, wie Sorbitol, oder Mehrfachzucker wie Stärke oder Glykogen. Zuckeralkohole können freiwillig zusätzlich zum Zucker als „davon mehrwertige Alkohole“ angegeben werden.

¹⁷ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?qid=1512477281941&uri=CELEX:02011R1169-20140219> aufgerufen am 02.08.2018

2 Untersuchungsmethoden

2.1 Zuckerspektrum

Zuckerbestimmung mittels HPLC | DIN 10758 - Bestimmung des Gehaltes an den Sacchariden Fructose, Glucose, Saccharose, Turanose und Maltose in Honig, Fruchtzubereitungen, Frucht- und Gemüsesäfte und Milcherzeugnisse - HPLC-Verfahren mittels RI Detektion.

Zur Begutachtung herangezogen wurde:

- EU-Leitfaden in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte

2.2 Lebensmittelkennzeichnung

Die Lebensmittelkennzeichnung wurde von einem Gutachter gemäß österreichischem Recht überprüft.

Zur Begutachtung herangezogen wurde:

- Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel (LMIV)
- Fertigpackungsverordnung (FPVO), BGBl. 867/1993
- Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel
- Verordnungen (EG) Nr. 834/2007 und (EG) Nr. 889/2008 über biologische/ökologische Produktion

2.3 Herkunft

Die Hersteller wurden um schriftliche Auskunft bezüglich folgender Informationen gebeten:

- Herkunftsland Rohstoff Milch
- Herstellungsort Joghurt
- Herkunftsland Früchte
- Herstellungsort Fruchtzubereitung

3 Probenbeschreibung

3.1 Einkauf

Nr.	Marke	Bezeichnung	Geschmacksrichtung	Preis/Packung in €	Preis/100 g in €	Füllmenge in g	Gekauft bei	Bioprodukt	Eigenmarke
0001	Good Milk	Joghurt Drink	Erdbeere	0,69	0,14	500	Penny	Nein	Ja
0002	Andechser natur	Bio Lassi Himbeere	Himbeere	1,59	0,64	250	Biofeld, Sambuco GmbH	Ja	Nein
0003	Andechser natur	Bio Trinkjogurt Erdbeere	Erdbeere	1,49	0,30	500	Denns	Ja	Nein
0004	Salzburg Milch	Premium Trinkjogurt Erdbeer	Erdbeere	1,02	0,20	500	Metro	Nein	Nein
0005	Gmundner Milch	Gmundi	Mango	0,61	0,61	100	Metro	Nein	Nein
0006	Danone	Fruchtzwerge GO!	Erdbeere	0,72	1,02	70	Metro	Nein	Nein
0007	Spar vital	Actiplus Drink	Erdbeere	1,69	1,69	100	Spar	Nein	Ja
0008	Nöm	Joghurt Drink & Mix Erdbeer	Erdbeere	0,99	0,20	500	Merkur	Nein	Nein
0009	Giacomo	Lassi Erdbeere	Erdbeere	0,99	0,40	250	Merkur	Nein	Nein
0010	Schärdinger	Super Smoojo Energy	Sauerkirsche mit versch. Früchten	0,64	0,26 ¹⁸	entfällt	Merkur	Nein	Nein
0011	Milfina	Enjoy free! Erdbeer Trink Joghurt	Erdbeere	0,69	0,14	500	Hofer	Nein	Ja
0012	Spar Natur pur ¹⁹	Bio-Trinkjogurt Pfirsich Marille	Pfirsich Marille	0,79	0,16	500	Interspar	Ja	Ja
0013	NÖM	Fasten Joghurt Drink	Erdbeere	0,99	0,20	500	Interspar	Nein	Nein
0014	Schärdinger	Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	Erdbeere-Banane	1,29	0,52 ²⁰	entfällt	Interspar	Nein	Nein
0015	Landliebe	Trink-Joghurt Erdbeere	Erdbeere	0,99	0,28	350	Interspar	Nein	Nein
0016	Danone	Yoothie Yoghurt Smoothie	Himbeere	1,99	0,80	250	Interspar	Nein	Nein
0017	Milbona	Joghurt-Drink	Erdbeere	2,25	0,23	1000	Lidl	Nein	Ja
0018	Alpengut	Joghurt Drink Erdbeere	Erdbeere	2,22	0,44	500	Lidl	Nein	Ja
0019	Kärntnermilch	Jogurt Drink Erdbeer	Erdbeere	1,09	0,33 ²¹	entfällt	Interspar	Nein	Nein
0020	New Lifestyle	Trinkjoghurt Erdbeere	Erdbeere	0,69	0,14	500	Hofer	Nein	Ja

Tabelle 1: Produktbeschreibung

¹⁸ Berechnet mit Füllmenge in Milliliter

¹⁹ Produkt in dieser Geschmacksrichtung war im Juli verfügbar

²⁰ Berechnet mit Füllmenge in Milliliter

²¹ Berechnet mit Füllmenge in Milliliter

Der Einkauf erfolgte im Juli 2018 in Graz. Es wurden 20 Produkte mit Hauptzutat Joghurt in Supermärkten, Discountern, Biosupermärkten sowie im Großhandel eingekauft. Da Produkte in der Geschmacksrichtung Erdbeere zu den beliebtesten Sorten gehören wurden diese bevorzugt eingekauft. War die Geschmacksrichtung Erdbeere nicht verfügbar, so wurde auf eine andere Beerenfrucht zurückgegriffen bzw. wenn diese nicht verfügbar war auf andere Geschmacksrichtungen. Der Fokus lag auf den klassischen Trinkjoghurts, ebenso wurden Produkte im Quetschbeutel, Mischungen aus Joghurt und Smoothies sowie Lassi²² miteinbezogen.

Die günstigsten Produkte sind Good Milk von Penny, sowie Milfina und New Lifestyle von Hofer mit € 0,14/100 g.

²² Indisches Joghurtgetränk

4 Untersuchungsergebnisse

4.1 Identitätszeichen

Nr.	Marke	Bezeichnung	Identitätszeichen	Hersteller	Adresse
0001	Good Milk	Joghurt Drink	AT 30960 EG	NÖM AG	Vöslauer Straße 109, 2500 Baden
0002	Andechser natur	Bio Lassi Himbeere	DE BY117 EG	Andechser Molkerei Scheitz GmbH	Biomilchstraße 1, D-82346 Andechs
0003	Andechser natur	Bio Trinkjogurt Erdbeere	DE BY117 EG	Andechser Molkerei Scheitz GmbH	Biomilchstraße 1, D-82346 Andechs
0004	Salzburg Milch	Premium Trinkjogurt Erdbeer	AT 50151 EG	SalzburgMilch GmbH	Milchstraße 1, 5020 Salzburg
0005	Gmundner Milch	Gmundi	AT 40443 EG	Molkerei Seifried Gesellschaft m.b.H.	Wildenauer Straße 11, Molkerei - Käserei, 5252 Aspach, Innkreis
0006	Danone	Fruchtzwerge GO!	PL 24141601 EG	DANONE Sp. z o.o. Fabryka w Bieruniu	43-150 Bieruń ul. Świerczyńska 85
0007	Spar vital	Actiplus Drink	AT 30960 EG	NÖM AG	Vöslauer Straße 109, 2500 Baden
0008	Nöm	Joghurt Drink & Mix Erdbeer	AT 30960 EG	NÖM AG	Vöslauer Straße 109, 2500 Baden
0009	Giacomo	Lassi Erdbeere	AT 30751 EG	Berglandmilch eGen	Schärdinger-Platz 1, 3361 Aschbach Markt
0010	Schärdinger	Super Smoojo Energy	AT 20141 EG	Berglandmilch eGen	Schrödingerstraße 51, 9020 Klagenfurt
0011	Milfina	Enjoy free! Erdbeer Trink Joghurt	AT 50164 EG	Pinzgau Milch Produktions GmbH	Saalfeldnerstraße 2, 5751 Maishofen
0012	Spar Natur pur	Bio-Trinkjogurt Pfirsich Marille	AT 50151 EG	SalzburgMilch GmbH	Milchstraße 1, 5020 Salzburg
0013	NÖM	Fasten Joghurt Drink	AT 30960 EG	NÖM AG	Vöslauer Straße 109, 2500 Baden
0014	Schärdinger	Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	AT 20141 EG	Berglandmilch eGen	Schrödingerstraße 51, 9020 Klagenfurt
0015	Landliebe	Trink-Joghurt Erdbeere	AT 30960 EG	NÖM AG	Vöslauer Straße 109, 2500 Baden
0016	Danone	Yoothie Yoghurt Smoothie	FR 62.853.030 CE	NOVANDIE	Che departemental 204, 62240 Vieil Moutier
0017	Milbona	Joghurt-Drink	DE BY77723 EG	Molkerei Gropper GmbH & Co. KG	Am Mühlberg 2, D- 86657 Bissingen
0018	Alpengut	Joghurt Drink Erdbeere	AT 30960 EG	NÖM AG	Vöslauer Straße 109, 2500 Baden
0019	Kärntnermilch	Jogurt Drink Erdbeer	AT 20130 EG	KÄRNTNERMILCH, registrierte Genossenschaft mit beschränkter Haftung	Villacher Straße 92-94, 9800 Spittal an der Drau
0020	New Lifestyle	Trinkjoghurt Erdbeere	AT 50164 EG	Pinzgau Milch Produktions GmbH	Saalfeldnerstraße 2, 5751 Maishofen

Tabelle 2: Identitätszeichen

Anhand des bei Milchprodukten auf der Verpackung aufgedruckten Identitätszeichens kann darauf geschlossen werden wo die einzelnen Produkte verpackt wurden. Da dies im Milchbereich auch meist der Produktionsort ist, kann begrenzt auf die Herkunft des Rohstoffs Milch, nicht aber auf die Herkunft der gesamten Rohstoffe geschlossen werden.

Die 20 untersuchten Trinkjoghurts stammen aus 15 österreichischen, 3 deutschen, einem französischen und einem polnischen Betrieb. Die meisten Proben stammen von der Nöm, gefolgt von Berglandmilch, SalzburgMilch und Pinzgaumilch. Welche Marken beziehungsweise Eigenmarken aus welchem Betrieb stammen, ist in Tabelle 2 auf Seite 13 nachzulesen.

4.2 Herkunft

Wir haben bei den Herstellern nachgefragt, woher die Rohstoffe für die Produkte stammen. Wie der unten angeführten Tabelle zu entnehmen ist, stammt die Milch für das Joghurt meist aus Österreich und das Joghurt wird bei diesen Produkten auch in Österreich hergestellt (13 von 20 Produkten). Bei 3 Produkten stammt die Milch aus Deutschland, für die beiden Danone-Produkte wird die Milch aus Polen bzw. Frankreich bezogen. Als Herkunftsländer für die jeweiligen Früchte wurden Marokko, Polen, Ägypten, Türkei, Spanien, Italien, Serbien, Chile (Erdbeeren und Himbeeren), Kolumbien (Mangos), Ecuador, Costa Rica, Guatemala (Bananen) genannt. Die Fruchtzubereitungen werden entweder in den jeweiligen Herkunftsländern produziert oder aber in Österreich.

Bei 4 von 20 Produkten nämlich 0007 Spar Vital, 0012 Spar Natur Pur, 0018 Alpengut und 0020 New Lifestyle wird mit Herkunftsbezug geworben (entweder österreichische Flagge und/oder Auslobung „hergestellt in Österreich“ oder „Milch aus Österreich“). Zwar stammt die Milch bzw. das Joghurt aus Österreich, die Früchte aber aus anderen Ländern. Für Konsumenten bedeutet das: Produkte die mit Österreich-Bezug werben müssen nicht zwangsläufig zur Gänze aus Österreich stammen.

Nr.	Marke	Herkunft Rohstoff Milch	Herstellungsort Joghurt	Herkunft Früchte	Herstellungsort Fruchtzubereitung
0001	Good Milk	Österreich	Österreich	Marokko, Polen, Ägypten	Marokko, Polen, Ägypten
0002	Andechser natur	Deutschland ²³	keine Angabe	Polen	Österreich
0003	Andechser natur	Deutschland ²⁵	keine Angabe	Türkei, Spanien oder Polen - je nach Ernte und Qualität	Österreich
0004	Salzburg Milch	Österreich	Österreich	Polen (Erdbeeren), Spanien (Erdbeeren für Erdbeerpüree aus Konzentrat)	Österreich (Erdbeerpüree) ²⁴
0005	Gmundner Milch	Österreich	Österreich	Kolumbien	Österreich
0006	Danone	Polen	Polen	Spanien und Italien	Polen
0007	Spar vital	Österreich	Österreich	Marokko, Polen oder Ägypten ²⁵	In den jeweiligen Herkunftsländern somit auch in Marokko, Polen oder Ägypten
0008	Nöm	Österreich	Österreich	Marokko, Ägypten und Polen	Kein Fruchtpüree enthalten
0009	Giacomo	Keine Auskunft	Keine Auskunft	Keine Auskunft	Keine Auskunft
0010	Schärdinger	Österreich	Österreich	Sauerkirschmark aus EU-Ländern, Erdbeeren aus Polen, Bananenanteile Ecuador, Costa Rica, Guatemala, Trauben aus Spanien und Italien, Zitronen aus Italien und Spanien, Rote Beete aus Polen, Türkei und Spanien	Jeweilige Herkunftsländer
0011	Milfina	Österreich	Österreich	Spanien ²⁶	Spanien
0012	Spar Natur pur	keine Angabe ²⁷	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
0013	NÖM	Österreich	Österreich	Marokko, Ägypten und Polen	Marokko, Ägypten und Polen
0014	Schärdinger	Österreich	Österreich	Erdbeeren aus Spanien und Polen, Bananen aus Ecuador, Costa Rica und Guatemala, Trauben und Zitronen aus Spanien und Italien.	Jeweilige Herkunftsländer
0015	Landliebe	Österreich	Österreich	Polen	Österreich
0016	Danone	Frankreich	Frankreich	Frankreich, Polen, Serbien und Chile	Frankreich
0017	Milbona	Deutschland	Deutschland	Herkunftsländer variieren je nach Verfügbarkeit, daher kann kein spezifisches Land angegeben werden. ²⁸	Kein Fruchtpüree enthalten
0018	Alpengut	Österreich	Österreich	Erdbeeren aus Marokko, Polen, Ägypten	Es wird kein Püree, sondern es werden ganze Früchte in die Fruchtzubereitung verarbeitet.
0019	Kärntnermilch	Österreich	Österreich	Erdbeersaft: Polen, Erdbeerpüree: Spanien	Spanien
0020	New Lifestyle	Österreich	Österreich	Spanien, Polen, Ägypten oder Marokko ²⁹	Variiert je nach Lieferant

²³ Unter https://www.andecheer-natur.de/de/r%C3%BCckverfolgbarkeit?mhd=2018-07-28&produkt=15728&form_build_id=form-tRJRbZ0XyNy1DAuVc4hPV_ZQCosr4585S1-dW_b5l8&form_id=tracing_form&op=Suche kann der jeweilige Milchlieferant gesucht werden

²⁴ Kann saisonal variieren

²⁵ Je nach Qualität und Verfügbarkeit

²⁶ Der Rohwarenursprung kann sich aufgrund von Verfügbarkeit, Ernte, usw. ändern

²⁷ Keine Auskunft da Produkt in Kürze nicht mehr im Handel

²⁸ Produkt nicht im dauerhaften Sortiment

²⁹ Je nach Verfügbarkeit

Tabelle 3: Herkunft

4.3 Siegel

Nr.	Marke	Bezeichnung	Siegel
0001	Good Milk	Joghurt Drink	AMA-Gütesiegel
0002	Andechser natur	Bio Lassi Himbeere	EU-BIO-Siegel, Bioland
0003	Andechser natur	Bio Trinkjogurt Erdbeere	EU-BIO-Siegel, Bioland
0004	Salzburg Milch	Premium Trinkjogurt Erdbeer	AMA-Gütesiegel, Gentechnik-frei erzeugt
0005	Gmundner Milch	Gmundi	entfällt
0006	Danone	Fruchtzwerge GO!	entfällt
0007	Spar vital	Actiplus Drink	entfällt
0008	Nöm	Joghurt Drink & Mix Erdbeer	AMA-Gütesiegel
0009	Giacomo	Lassi Erdbeere	entfällt
0010	Schärdinger	Super Smoojo Energy	entfällt
0011	Milfina	Enjoy free! Erdbeer Trink Joghurt	AMA-Gütesiegel
0012	Spar Natur pur	Bio-Trinkjogurt Pfirsich Marille	EU-Bio-Siegel, Gentechnik-frei erzeugt
0013	NÖM	Fasten Joghurt Drink	AMA-Gütesiegel
0014	Schärdinger	Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	entfällt
0015	Landliebe	Trink-Joghurt Erdbeere	entfällt
0016	Danone	Yoothie Yoghurt Smoothie	entfällt
0017	Milbona	Joghurt-Drink	entfällt
0018	Alpengut	Joghurt Drink Erdbeere	AMA-Gütesiegel
0019	Kärntnermilch	Jogurt Drink Erdbeer	AMA-Gütesiegel
0020	New Lifestyle	Trinkjoghurt Erdbeere	AMA-Gütesiegel

Tabelle 4: Siegel

8 Produkte tragen das AMA-Gütesiegel, drei Bioprodukte das EU-Biosiegel bzw. zwei davon das Bioland-Verbandszeichen. 2 Produkte haben das Gentechnik-frei erzeugt Zeichen aufgedruckt.

4.4 Lagertemperatur und Verzehrhinweise

Nr.	Marke	Bezeichnung	Lagertemperatur in C°	Verzehrhinweis
0001	Good Milk	Joghurt Drink	3-9	Nach dem Öffnen gekühlt lagern und innerhalb von 2 Tagen verbrauchen.
0002	Andechser natur	Bio Lassi Himbeere	8	entfällt
0003	Andechser natur	Bio Trinkjogurt Erdbeere	8 ³⁰	entfällt
0004	Salzburg Milch	Premium Trinkjogurt Erdbeer	gekühlt	Nach dem Öffnen gekühlt lagern und innerhalb von 2 Tagen verbrauchen.
0005	Gmundner Milch	Gmundi	3-9	entfällt
0006	Danone	Fruchtzwerge GO!	max. 8	entfällt
0007	Spar vital	Actiplus Drink	3-9 ³¹	Trinken Sie täglich 1 Fläschchen
0008	Nöm	Joghurt Drink & Mix Erdbeer	3-9	Nach dem Öffnen gekühlt lagern und innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen
0009	Giacomo	Lassi Erdbeere	3-6	Nach dem Öffnen rasch genießen.
0010	Schärdinger	Super Smoojo Energy	max. 6	entfällt
0011	Milfina	Enjoy free! Erdbeer Trink Joghurt	3-9	Nach dem Öffnen weiterhin gekühlt (+3° bis +9°C) lagern und innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen.
0012	Spar Natur pur	Bio-Trinkjogurt Pfirsich Marille	gekühlt	Vor und nach dem Öffnen gekühlt lagern. Nach dem Öffnen innerhalb weniger Tage verzehren.
0013	NÖM	Fasten Joghurt Drink	3-9	Nach dem Öffnen gekühlt lagern und innerhalb von 2-3 Tagen verzehren.
0014	Schärdinger	Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	max. 6	entfällt
0015	Landliebe	Trink-Joghurt Erdbeere	8	entfällt
0016	Danone	Yoothie Yoghurt Smoothie	max. 8	entfällt
0017	Milbona	Joghurt-Drink	8	entfällt
0018	Alpengut	Joghurt Drink Erdbeere	max. 9	Nach dem Öffnen innerhalb von 3 Tagen verzehren.
0019	Kärntnermilch	Jogurt Drink Erdbeer	4-6	Nach dem Öffnen gekühlt lagern und innerhalb von 3 Tagen konsumieren.
0020	New Lifestyle	Trinkjoghurt Erdbeere	3-9	Nach dem Öffnen weiterhin gekühlt (+3°C bis +9°C) lagern und innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen

Tabelle 5: Lagertemperatur und Verzehrhinweise

Die angegebene Lagertemperatur liegt zwischen 3 und 9 °C. Bei 2 Produkten sind je nach Sprache unterschiedliche Lagertemperaturen angegeben. Bei 0004 Salzburg Milch und 0012 Spar Natur Pur lautet die Angabe lediglich „gekühlt“. Die Verzehrhinweise fallen recht unterschiedlich aus. Bei 9 Produkten finden sich keine Verzehrhinweise, bei 2 Produkten

³⁰ Unterschiedliche Lagertemperatur je nach Sprache

³¹ Unterschiedliche Lagertemperatur je nach Sprache

heißt es „Nach dem Öffnen gekühlt lagern und innerhalb von 2 Tagen verbrauchen“, bei 5 Produkten „innerhalb von 2-3 bzw. 3 Tagen verbrauchen“ und bei den restlichen Joghurtgetränken „nach dem Öffnen rasch genießen“ oder „innerhalb weniger Tage verzehren“.

4.5 Verpackungsgröße

Nr.	Marke	Bezeichnung	Füllmenge in g	Füllmenge in ml	Angegebene Portionsgröße in g bzw. ml
0001	Good Milk	Joghurt Drink	500	468	250
0002	Andechser natur	Bio Lassi Himbeere	250	entfällt	entfällt
0003	Andechser natur	Bio Trinkjogurt Erdbeere	500	entfällt	entfällt
0004	Salzburg Milch	Premium Trinkjogurt Erdbeer	500	470	entfällt
0005	Gmundner Milch	Gmundi	100	entfällt	entfällt
0006	Danone	Fruchtzwerge GO!	70	entfällt	70
0007	Spar vital	Actiplus Drink	100	96	100
0008	Nöm	Joghurt Drink & Mix Erdbeer	500	473	250
0009	Giacomo	Lassi Erdbeere	250	234	entfällt
0010	Schärdinger	Super Smoojo Energy	entfällt	250	entfällt
0011	Milfina	Enjoy free! Erdbeer Trink Joghurt	500	473	250
0012	Spar Natur pur	Bio Trinkjogurt Pfirsich Marille	500	470	250
0013	NÖM	Fasten Joghurt Drink	500	484	250
0014	Schärdinger	Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	entfällt	250	entfällt
0015	Landliebe	Trink Joghurt Erdbeere	350	330	350
0016	Danone	Yoothie Yoghurt Smoothie	250	entfällt	entfällt
0017	Milbona	Joghurt Drink	1000	948	200
0018	Alpengut	Joghurt Drink Erdbeere	500	474	entfällt
0019	Kärntnermilch	Jogurt Drink Erdbeer	entfällt	330	entfällt
0020	New Lifestyle	Trinkjoghurt Erdbeere	500	473	250

Tabelle 6: Verpackungsgröße

Wie Tabelle 6 zu entnehmen ist, haben die meisten, nämlich 9 von 20 Produkten eine Füllmenge von 500 g. 6 dieser Produkte haben eine angegebene Portionsgröße von 250 g, also die Hälfte der Packung. 4 Produkte haben eine Füllmenge von 250 g bzw. ml. Die geringste Füllmenge hat das Produkt Danone Fruchtzwerge GO! mit 70 g, Milbona hat mit 1000 ml am meisten in der Verpackung. Bei 0017 Milbona ist die Portionsgröße mit 200 g auf der Verpackung angegeben, also ein Fünftel des Inhalts. Drei Hersteller nennen die gesamte Füllmenge als eine Portion.

Gerade Milchprodukte in einer Trinkflasche werden gerne unterwegs getrunken. Wie Studien und auch die Praxis zeigen, werden diese Getränke meist zur Gänze getrunken, sprich der restliche Flascheninhalt wird nicht aufgehoben und zum Beispiel am nächsten Tag verzehrt. Wie im Kapitel Zucker zu lesen ist, wird somit die empfohlene tägliche Zuckeraufnahmemenge leicht erreicht oder überschritten.³²

Für Konsumenten wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass Sie sich von der vom Hersteller angegebenen Portionsgröße nicht beirren lassen, sondern die Nährwerte je 100 g sowie die Füllmenge der gesamten Flasche im Auge behalten.

³² <https://www.medizin-transparent.at/grosse-portionen>, Zugriff am 13.08.2018; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4337741/>, Zugriff am 13.08.2018

4.6 Nährwerte

Nr.	Marke	Bezeichnung	Brennwert in kcal/100 Gramm	Fett in g/100 g	Davon gesättigte Fettsäuren in g/100 g	Kohlenhydrate in g/100 g	Davon Zucker in g/100 g	Ballaststoffe in g/100 g	Eiweiß in g/100 g	Salz in g/100 g
0001	Good Milk	Joghurt Drink	73	0,1	0,06	14,2	14,2	entfällt	3,3	0,1
0002	Andechser natur	Bio Lassi Himbeere	86	2,6	1,7	12,8	12,8	entfällt	2,5	0,1
0003	Andechser natur	Bio Trinkjogurt Erdbeere	58	0,1	0,05	11,3	10,8	entfällt	2,8	0,1
0004	Salzburg Milch	Premium Trinkjogurt Erdbeer	61	0,9	0,5	9,5	9,5	entfällt	3,0	0,11
0005	Gmundner Milch	Gmundi	107	2,6	1,7	17	17	entfällt	3,2	0,12
0006	Danone	Fruchtzwerge GO!	88	2,8	1,8	12,2	10,5	entfällt	3,6	0,12
0007	Spar vital	Actiplus Drink	61	0,9	0,5	10	9,7	1,0	2,8	0,1
0008	Nöm	Joghurt Drink & Mix Erdbeer	78	2,6	1,6	10,3	10,3	entfällt	2,7	0,1
0009	Giacomo	Lassi Erdbeere	89	2,8	1,9	13	13	entfällt	2,6	0,09
0010	Schärdinger	Super Smoojo Energy	66	1,4	0,9	11	11	entfällt	2,0	0,08
0011	Milfina	Enjoy free! Erdbeer Trink Joghurt	52	<0,5	<0,1	9,6	9,5	entfällt	3,2	0,02
0012	Spar Natur pur	Bio-Trinkjogurt Pfirsich Marille	65	0,8	0,5	11	11	<0,5	2,8	0,1
0013	NÖM	Fasten Joghurt Drink	30	0,1	0,06	3,8	3,7	0,1	3,1	0,1
0014	Schärdinger	Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	64	1,4	0,9	10	10	entfällt	2,0	0,08
0015	Landliebe	Trink-Joghurt Erdbeere	63	0,7	0,5	11	10	entfällt	3	0,11
0016	Danone	Yoothie Yoghurt Smoothie	76	2,4	1,5	10,4	9,6	entfällt	2,8	0,1
0017	Milbona	Joghurt-Drink	78	0,9	0,5	13,5	13,2	entfällt	3,3	0,15
0018	Alpengut	Joghurt Drink Erdbeere	69	0,8	0,5	12	12	entfällt	2,8	0,1
0019	Kärntnermilch	Jogurt Drink Erdbeer	46	0,8	0,5	13	3,4	entfällt	2,4	0,07
0020	New Lifestyle	Trinkjoghurt Erdbeere	61	<0,5	<0,1	12	12	entfällt	3,1	0,02

Tabelle 7: deklarierte Nährwerte

Den geringsten kcal-Gehalt je 100 g hat 0013 NÖM Fasten gefolgt von 0019 Kärntnermilch. Aufgrund der zugesetzten Süßungsmittel (Kapitel 4.7.4 auf Seite 25) haben sie auch den geringsten Zuckergehalt. Auf die Verpackungsgröße von 500 g bezogen, nimmt man mit einer Flasche zw. 250 und 400 kcal auf. Ein Joghurtgetränk ist somit je nach verzehrter Menge als Mahlzeit anzusehen. Den höchsten kcal-Gehalt hat das als Joghurtdessert bezeichnete Produkt Gmunder Milch Gmundi. Der deklarierte Fettgehalt der einzelnen Produkte liegt zwischen 0,1/100 g und 2,8 g/100 g. Der Eiweißgehalt liegt zwischen 2 und 3,6 g/100 g.

Nr.	Marke	Zuckergehalt analysiert in g/100 g	Zuckergehalt deklariert in g/100 g	Differenz	EU-Leitfaden in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte
0001	Good Milk	11,7	14,2	2,50	Gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung (Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on nutrition labelling of foodstuffs) sind Rundungsregeln vorgesehen (Abschnitt 6). Die Nährstoffangaben sollten gemäß dieser Richtlinie gerundet und somit Kohlenhydrate und Zucker pro 100g sowie pro Portion auf die Ganzzahl gerundet angegeben werden.
0002	An-dechser natur	15,5	12,8	-2,70	Gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung (Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on nutrition labelling of foodstuffs) sind Rundungsregeln vorgesehen (Abschnitt 6). Die Nährstoffangaben sollten gemäß dieser Richtlinie gerundet und somit Kohlenhydrate und Zucker pro 100 g auf die Ganzzahl gerundet angegeben werden.
0003	An-dechser natur	9,9	10,8	0,90	Gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung (Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on nutrition labelling of foodstuffs) sind Rundungsregeln vorgesehen (Abschnitt 6). Die Nährstoffangaben sollten gemäß dieser Richtlinie gerundet und somit Kohlenhydrate und Zucker pro 100 g auf die Ganzzahl gerundet angegeben werden.
0005	Gmundner Milch	11,7	17,0	5,3	Der analysierte Gehalt an Zucker liegt deutlich unter dem deklarierten Wert und somit außerhalb des vorgesehenen Bereiches gem. "EU-Leitfaden in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte" (Toleranz lt. Leitfaden 13,2-21,0 g/100g). Es liegt aus Sicht des Gutachters keine zur Irreführung geeignete Angabe vor, weshalb die Abweichung nicht zu beanstanden ist. Es wird jedoch empfohlen zu prüfen, ob es sich beim deklarierten Gehalt tatsächlich um den durchschnittlichen Gehalt handelt. Diesbzüglich weisen wir darauf hin, dass gem. Zutatenabfolge anzunehmen wäre, dass aus Zucker (max. 10% Zugabemenge) und Mangopüree ein Zuckergehalt von max. 11% zu erwarten ist. Berücksichtigt man den Zuckergehalt aus dem Joghurt, wäre anzunehmen, dass der tatsächliche Gehalt deutlich unter den deklarierten 17% liegen müsste.
0006	Danone	9,1	10,5	1,40	Gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung (Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on nutrition labelling of foodstuffs) sind Rundungsregeln vorgesehen (Abschnitt 6). Die Nährstoffangaben sollten gemäß dieser Richtlinie gerundet und somit Kohlenhydrate und Zucker pro 100 g auf die Ganzzahl gerundet angegeben werden.
0008	Nöm	8,5	10,3	1,80	Gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung (Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on nutrition labelling of foodstuffs) sind Rundungsregeln vorgesehen (Abschnitt 6). Die Nährstoffangaben sollten gemäß dieser Richtlinie gerundet und somit Kohlenhydrate und Zucker pro 100g sowie pro Portion auf die Ganzzahl gerundet angegeben werden.
0016	Danone	9,8	9,6	-0,20	Gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung (Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on nutrition labelling of foodstuffs) sind Rundungsregeln vorgesehen (Abschnitt 6). Die Nährstoffangaben sollten gemäß dieser Richtlinie gerundet und somit Kohlenhydrate (pro 100 g und pro 250 g) sowie Zucker (pro 250 g) auf die Ganzzahl gerundet dargestellt werden.
0017	Milbona	10,4	13,2	2,80	Gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung (Guidance document for competent authorities for the control of compliance with EU legislation on nutrition labelling of foodstuffs) sind Rundungsregeln vorgesehen (Abschnitt 6). Die Nährstoffangaben sollten gemäß dieser Richtlinie gerundet werden und Kohlenhydrate und Zucker auf die Ganzzahl gerundet dargestellt werden
0020	New Lifestyle	8,4	12,0	3,6	Der analysierte Gehalt an Zucker liegt deutlich unter dem deklarierten Wert und somit außerhalb des vorgesehenen Bereiches gem. "EU-Leitfaden in Bezug auf die Festlegung von Toleranzen für auf dem Etikett angegebene Nährwerte" (Toleranz lt. Leitfaden 9,7-15,0g/100g). Es liegt aus Sicht des Gutachters keine zur Irreführung geeignete Angabe vor, weshalb die Abweichung nicht zu beanstanden ist.

Tabelle 8: Beurteilung Nährstoffdeklaration

Die Kennzeichnung der Nährwerte an sich wurde überprüft. Wie der Tabelle 8 zu entnehmen sollten bei 7 Produkten die Nährstoffangaben gemäß Richtlinie für Nährstoffschwankungen bei der Nährwertkennzeichnung gerundet und somit Kohlenhydrate und Zucker pro 100 g sowie pro Portion auf die Ganzzahl gerundet angegeben werden.

Bei 2 Produkten (0005 Gmundner Milch und 0020 New Lifesteyle) liegen die analysierten Zuckergehalte deutlich unter den deklarierten Werten und somit außerhalb des Toleranzbereichs. Laut Gutachter liegt jedoch keine Irreführung vor, weshalb die Produkte nicht beanstandet wurden.

4.7 Zusammensetzung

Nr.	Marke	Fruchtgehalt in %	Fettgehalt in %	Aroma	Laktosefrei ³³	Zutaten
0001	Good Milk	6,5	0,1	Ja	Nein	Joghurt mild aus entrahmter Milch, Zucker, 6,5% Erdbeermark und Erdbeermark aus Konzentrat, Dextrose, Karottensaftkonzentrat, Stabilisator: Pektine, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Säuerungsmittel: Citronensäure, Aroma, Säureregulator: Natriumcitrate; Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium
0002	Andechser natur Lassi	10	2,6	Nein	Nein	Jogurt mild, 10 % Himbeerpüree, Rohrohrzucker, Wasser, Aroniasaftkonzentrat, Verdickungsmittel: Pektin und Johannisbrotkernmehl, Zitronensaftkonzentrat
0003	Andechser natur Trinkjoghurt	8	0,1	Nein	Nein	Jogurt mild aus entrahmter Milch, 8 % Erdbeeren, Rübenzucker, native Maisstärke, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, färbende Lebensmittel: Schwarzes Karottensaftkonzentrat und Rote Beetesaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat
0004	Salzburg Milch	4 % Erdbeeren und 4 % Erdbeerpüree aus Konzentrat! ³⁴	0,9	Ja	Ja	Jogurt, Zucker, 4 % Erdbeeren, 4 % Erdbeerpüree (aus Konzentrat), Karottensaftkonzentrat, Aroma, Verdickungsmittel: Pektine; Säureregulatoren: Zitronensäure, Natriumcitrate; Laktase
0005	Gmundner Milch	10	2,6	Ja	Nein	Joghurt 3,5 % Fett, 10 % Mangopüree aus Mangopüreekonzentrat, Zucker, modifizierte Stärke, Stabilisatoren: Guarkernmehl und Pektin, Aromen
0006	Danone	6	2,8	Ja	Nein	Joghurt, Zucker, Erdbeeren, Stärke, modifizierte Stärke, Calciumcitrat, Verdickungsmittel Guarkernmehl, natürliches Aroma, färbendes Rote Bete Saftkonzentrat, Vitamin D
0007	Spar vital	5	0,9	Ja	Nein	79 % Jogurt mild 1 % Fett, Wasser, 5 % Erdbeermark, Zucker, Dextrose, 1 % Inulin, Stabilisatoren: Pektine, Guarkernmehl; Süßungsmittel: Aspartam, Acesulfam K; Vitamin D, Vitamin E, Vitamin C, Vitamin B6, färbendes Karottenkonzentrat, Säuerungsmittel: Citronensäure, Säureregulator: Natriumcitrate, Aroma, Kulturen: Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium, L.casei
0008	Nöm	11,8	2,6	Nein	Nein	75 % Joghurt 3,2 % Fett, 11,8 % Erdbeeren, Zucker, Wasser, Stabilisator: Pektine, färbendes Karottensaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat
0009	Giacomo	12,4 ³⁵	2,8	Ja	Nein	Joghurt mild, 12,4 % Erdbeerpüree, Zucker, Limettensaftkonzentrat, Karottenkonzentrat, Rote Beete-Saftkonzentrat; modifizierte Stärke, Stabilisator Pektin, Säureregulator Citronensäure, Aroma
0010	Schärdinger	40	1,4	Nein	Nein	Joghurt, 13 % Sauerkirschmark, Apfelfruchtsüße, 5,1 % rote Beete Saft aus rote Beete Saftkonzentrat, 5 % Erdbeermark, Apfelmark, Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat, Traubensaft aus Traubensaftkonzentrat, Bananenmark, Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat, 0,05 % Guarana-Extrakt, Vitamine B1 (Thiamin), B6, B12

³³ Laut Verpackungsangaben

³⁴ Laut Hersteller kann eine Aussage wieviel frische Erdbeeren in 1kg Erdbeerpüree aus Konzentrat stecken nicht getätigt werden.

³⁵ Laut Verpackungsangaben

Nr.	Marke	Fruchtgehalt in %	Fettgehalt in %	Aroma	Laktosefrei ³⁶	Zutaten
0011	Milfina	5	< 0,5	Ja	Ja	90 % Joghurt aus entrahmter Milch mit 0,1 % Fett, 5 % Erdbeerpüree (aus Konzentrat), Zucker, Karottenkonzentrat, Enzym: Laktase; Stabilisator: Guarkernmehl; Aromen, Säureregulator: Natriumcitrate; Säuerungsmittel: Zitronensäure
0012	Spar Natur pur	7 ³⁷	0,8	Ja	Nein	Trinkjogurt, Rohrzucker, 3,5 % Pfirsichpüree, 3,5 % Marillenpüree, Zitronensaftkonzentrat, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, natürliches Aroma
0013	NÖM	6,2	0,1	Ja	Nein	84 % Joghurt aus entrahmter Milch mit Lactobacillus Acidophilus und Bifidobacterium, Wasser, 5 % Erdbeersaft aus Erdbeersaftkonzentrat, Stabilisator: Guarkernmehl, färbendes Karottenkonzentrat, Süßungsmittel: Sucralose, Acesulfam K; Farbstoff: Carotin, Aroma
0014	Schärdinger	43,3	1,4	Nein	Nein	Joghurt, 18,1 % Erdbeermark, 12 % Bananenmark, Apfelfruchtsüße, 8,7 % Traubensaft aus Traubensaftkonzentrat, 4,4 % Karottensaft aus Karottensaftkonzentrat, 0,1 % Zitronensaft aus Zitronensaftkonzentrat
0015	Landliebe	7	0,7	Ja	Nein	Fettarmer Joghurt mild, Joghurt mild aus entrahmter Milch, Zucker, Erdbeeren*, Erdbeersaft* aus Erdbeersaftkonzentrat, modifizierte Stärke, natürliches Aroma, färbende Pflanzenkonzentrate (Rote Bete, Karotte). *Frucht im Endprodukt: 7 %
0016	Danone	16,6	2,4	Nein	Nein	Joghurterzeugnis, 16,6% Himbeeren, Rohrzucker
0017	Milbona	1	0,9	Ja	Nein	75 % Joghurterzeugnis (Österreich: Joghurt 1 % Fett), Wasser, Zucker, Magermilchpulver, 1 % Erdbeersaft aus Erdbeersaftkonzentrat, modifizierte Stärke, färbendes Rote-Bete-Saftkonzentrat, Aroma
0018	Alpengut	10,5	0,8	Nein	Nein	75 % Joghurt 1 % Fett, 10,5 % Erdbeeren, Zucker, Wasser, Dextrose, Karottenkonzentrat, Stabilisator: Pektine; Zitronensaftkonzentrat
0019	Kärntnermilch	7,2% Erdbeerpüree aus Erdbeerpüreekonzentrat und 2,8% Erdbeersaft aus Erdbeersaftkonzentrat	0,8	Ja	Ja	Jogurt laktosefrei, Fruchtzubereitung (Erdbeerpüree aus Erdbeerpüreekonzentrat, Süßungsmittel: Erythrit, Xylit; Erdbeersaft aus Erdbeersaftkonzentrat, Stabilisatoren: modifizierte Stärke, Pektin amidiert; rote Beete Saftkonzentrat, Säuerungsmittel: Zitronensäure; natürliche Aromen, schwarze Karotte Saftkonzentrat, Aroma), Wasser.
0020	New Lifestyle	5 bzw. 8,6 % ³⁸	<0,5	Ja	Nein	87 % Joghurt aus entrahmter Milch mit 0,1 % Fett, Zucker, 5 % Erdbeerpüree*, Stabilisator: Guarkernmehl; Aroma, Säureregulator: Natriumcitrat; Säuerungsmittel: Zitronensäure; Karottenkonzentrat. * aus Konzentrat

Tabelle 9: Zutaten

³⁶ Laut Verpackungsangaben

³⁷ Laut Verpackungsangaben

³⁸ Je nach Lieferant

Joghurtgetränke zählen laut österreichischem Lebensmittelbuch zu den fermentierten Milchmischerzeugnissen und werden aus pasteurisierter Milch (Magermilch und Milch verschiedener Fettstufen), eventuell mit angereicherter fettfreier Trockenmasse, oder pasteurisiertem Rahm hergestellt. Das fermentierte Milchprodukt wie auch das daraus hergestellte Milchmischerzeugnis werden nicht erhitzt, so dass das Milchmischerzeugnis die produktspezifischen lebenden Mikroorganismen der fermentierten Milch oder des fermentierten Rahmes enthält.

Zur Süßung werden Zucker oder Zuckerarten und Süßungsmittel sowie Fruchtsaftkonzentrate und Fruchtsüße verwendet. Bei trinkfähigen Produkten beträgt der Fruchtanteil mindestens 5 % gerechnet auf die frische Frucht. Ausgenommen davon sind Zitrusfrüchte, deren Anteil mindestens 2 % beträgt. Es können auch zusätzlich Schalenöle verwendet werden.³⁹

Produkte mit einem geringeren Fruchtgehalt weisen auf der Verpackung auf den Fruchtgeschmack hin (z.B.: „mit Erdbeergeschmack“). Importierte Produkte unterliegen nicht den Richtlinien des österreichischen Lebensmittelbuches.⁴⁰

Bei der Herstellung von Trinkjoghurt wird auf eine Erhöhung der Trockenmasse verzichtet, somit bleibt der Joghurt von Beginn an flüssiger.⁴¹

Entgegen der landläufigen Meinung besteht Trinkjoghurt nicht immer nur aus Joghurt, Früchten und Zucker, sondern es sind vielfach weitere Stoffe zugesetzt. Abgesehen von natürlichen- und künstlichen Aromen finden sich beispielsweise modifizierte Stärke, Pektin oder Guarkernmehl als Stabilisator, Johannisbrotkernmehl als Verdickungsmittel, Zitronensäure als Säuerungsmittel oder Säureregulator, Natriumcitrat als Säureregulator sowie rote Bete oder Karottensaftkonzentrat als Farbgeber in den Getränken.

Nur ein Produkt kommt lediglich mit Joghurt, Früchten und Zucker aus: 0016 Danone.

4.7.1 Fettgehalt

Der Fettgehalt der Produkte reicht von 0,1 % (0001 Good Milk, 0003 Andechser natur Trinkjoghurt, 0013 NÖM) bis zu 2,8 % (0006 Danone und 0009 Giacomo). Diese Angaben beziehen sich auf den Fettgehalt wie er in der Nährwerttabelle angegeben ist.

4.7.2 Aromen

Wie in Tabelle 9 aufgelistet sind 13 von 20 Produkten aromatisiert. Bei 9 Produkten ist in der Zutatenliste „Aroma“ angeführt, bei 3 Produkten „natürliches Aroma“ und bei einem Produkt sowohl „natürliches Aroma“ als auch „Aroma“. Steht nur „Aroma“ in der Zutatenliste, können Konsumenten davon ausgehen, dass es künstlich hergestellt wurde. Enthält ein nach Erdbeer schmeckendes Lebensmittel nur „natürliches Aroma“ – wird die Erdbeere also nicht genannt –, so stammt das Aroma aus anderen natürlichen Rohstoffen. Das können Pflanzen, Tiere und Mikroorganismen sein, und es muss sich dabei nicht um Lebensmittel handeln. Die Bezeichnung „natürliches Aroma“ ist genau für solche Aromen vorgesehen, die zwar natürlicher Herkunft sind, bei denen die Nennung des Ausgangsstoffs aber den Geschmack nicht zutreffend beschreiben würde.

³⁹ <http://www.lebensmittelbuch.at/milch-und-milchprodukte/>; Zugriff am 24.07.2018

⁴⁰ Auskunft Gutachter, 29.08.2018

⁴¹ Jochen Hamatschek (2016): Lebensmitteltechnologie, Eugen Ulmer, Stuttgart, Seite 286 ff.

4.7.3 Farbstoffe

Die Farbintensität eines Lebensmittels lässt dieses frischer und qualitativ hochwertiger erscheinen. Da Farbstoffe bei Konsumenten kein gutes Image haben, werden mittelweile Lebensmittel mit färbender Zusatzfunktion eingesetzt. Das sind im Wesentlichen Säfte, Fruchtsaftkonzentrate, sowie Frucht- und Pflanzenextrakte.⁴² 7 von 20 Produkten setzen färbende Lebensmittel in ihren Produkten ein, dabei handelt es sich meist um Karottensaftkonzentrat und Rote Beete Saftkonzentrat. Bei diesen Produkten werden die färbenden Lebensmittel auch als solche benannt. Bei weiteren 10 Produkten sind potentiell färbende Zutaten enthalten, aber nicht als solche deklariert. 0013 NÖM setzt zusätzlich den Farbstoff Carotin ein. Lebensmittel die „ohne künstliche Farbstoffe“ auf der Verpackung aufgedruckt haben, können trotzdem gefärbt sein. 0006 Danone wirbt zum Beispiel mit „Ohne künstliche Farbstoffe und Konservierungsstoffe“, enthält aber laut Zutatenliste färbendes Rote Bete Saftkonzentrat.

4.7.4 Süßungsmittel

Drei Produkte (0007 Spar Vital, 0013 NÖM und 0019 Kärntnermilch) enthalten Süßungsmittel wobei 0007 Spar Vital zusätzlich Zucker enthält. Bei den Süßstoffen handelt es sich um Aspartam, Acesulfam und Sucralose. Erythrit und Xylit zählen zu den Zuckeraustauschstoffen.

Auf lange Sicht und für Menschen, die kein Gewicht verlieren möchten, ist ein regelmäßiger Verzehr von künstlich gesüßten Produkten aber nicht zu empfehlen. Süßstoffhaltige Produkte sowie jene mit Zuckeraustauschstoffen sollten vor allem in der Kinderernährung die Ausnahme bilden. Denn genau wie Zucker fördern Süßstoffe die Gewöhnung an den süßen Geschmack.⁴³

4.7.5 Fruchtgehalt

Zwei Produkte enthalten keine Früchte sondern lediglich Fruchtsaft (0017 Milbona und 0013 Nöm). 10 von 20 Produkten enthalten nur pürierte Frucht (0002 Andechser Lassi, 0003 Andechser, 0006 Danone, 0007 Spar Vital, 0008 Nöm, 0009 Giacomo, 0012 Spar Natur Pur, 0016 Danone, 0018 Alpengut, 0020 New Lifestyle). Die restlichen Produkte enthalten pürierte Frucht oder Fruchtmark und/oder Fruchtピューree aus Konzentrat.

Nach der sogenannten QUID-Regelung (QUID = quantitative ingredient declaration) müssen extra ausgelobte Zutaten bzw. Zutaten, nach denen das Produkt benannt ist, in der Zutatenliste zusätzlich in Prozent ausgewiesen sein. Wir haben bei den Herstellern zusätzlich nachgefragt, wieviel Prozent pure Frucht in ihren jeweiligen Produkten stecken. In Tabelle 9 sind die Fruchtgehalte aufgelistet. Den höchsten Fruchtgehalt haben die beiden Mischungen aus Smoothies und Joghurt von Schärddinger mit 40 bzw. 43,3 %, den geringsten Fruchtgehalt hat mit 1 % 0017 Milbona. Von 0009 Giacomo und 0012 Spar Natur Pur haben wir keine Auskunft erhalten, die angegebenen Werte sind jene, die auf der Verpackung angegeben sind.⁴⁴

⁴² Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II (2016): Entwicklung im Bereich von Zusatzstoffen, Aromen und Enzymen, Ao. Univ.-Prof. DI Dr. E. Berghofer, Ass. Prof. Univ. Doz. Dr. Mag. Regine Schönlechner

DI Julia Schmidt, Wien, S. 58-59.

⁴³ <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1784-suessstoffe> (Zugriff am 13.08.2018)

⁴⁴ Produkt wird laut Hersteller demnächst aus dem Regal genommen.

4.7.6 Anreicherung mit Vitaminen und Mineralstoffen

3 Produkte sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Das sind 0006 Danone (Vitamin D), 0007 Spar Vital (Vitamin D) sowie 0010 Schärddinger Super Smoojo (Vitamin B1, B6, B12). 0007 Spar Vital und 0010 Schärddinger Super Smoojo haben auch Health Claims aufgedruckt.

Lebensmittel dürfen nur noch mit von der EU erlaubten gesundheitsbezogenen Angaben (Health Claims) beworben werden. Erlaubt heißt aber nicht, dass die damit beworbenen Lebensmittel sinnvoll oder notwendig sind. Jeder Hersteller kann sein Produkt mit "schützt das Immunsystem" oder "verringert die Müdigkeit" bewerben solange er die richtigen Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige in der EU-Liste erwähnte Substanzen einsetzt. Die meisten zugelassenen Health Claims beziehen sich auf Nährstoffe, mit denen die Bevölkerung in der Regel hinreichend versorgt ist. Für Konsumenten sind angereicherte Produkt nicht notwendig.

4.7.7 Laktosegehalt

Als „laktosefrei“ werden derzeit Lebensmittel mit einem Gehalt von weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm angesehen. EU-weite Regelungen stehen noch aus. Drei Produkte sind als laktosefrei ausgelobt. Laut Analyse beträgt der Laktosegehalt bei diesen Produkten < 0,1 g/100 g.

4.7.8 Zuckergehalt

Nr.	Marke	Fettgehalt in %	Laktosefrei lt. Verpackung	Füllmenge in g	Angegebene Portionsgröße in g bzw. ml	Gesamtzuckergehalt pro Packung (ohne Lactose und ohne Fructose)	Gesamtzuckergehalt (ohne Laktose und ohne Fructose)	Gesamtzuckergehalt in g/100 g	Fructose in g/100 g	Galactose in g/100 g	Glucose in g/100 g	Saccharose in g/100 g	Maltose in g/100 g	Lactose in g/100 g
0001	Good Milk	0,1	Nein	500	250	44,5	8,9	11,7	0,20	< 0,1	2	6,9	< 0,1	2,60
0002	Andechser natur	2,6	Nein	250	entf.	30,5	12,2	15,5	1,10	< 0,1	0,9	11,4	< 0,1	2,20
0003	Andechser natur	0,1	Nein	500	entf.	32,5	6,5	9,9	0,80	< 0,1	0,6	5,9	< 0,1	2,60
0004	Salzburg Milch	0,9	Ja	500	entf.	38,5	7,7	8,4	0,70	1,60	1,9	4,3	< 0,1	< 0,1
0005	Gmundner Milch	2,6	Nein	100	entf.	8,8	8,8	11,7	0,80	< 0,1	0,5	8,3	< 0,1	2,10
0006	Danone	2,8	Nein	70	70	4,4	6,3	9,1	0,30	< 0,1	0,3	6,0	< 0,1	2,50
0007	Spar vital	0,9	Nein	100	100	5,2	5,2	8,5	0,40	< 0,1	2,2	3,1	< 0,1	2,90
0008	Nöm	2,6	Nein	500	250	28,5	5,7	8,5	0,70	< 0,1	0,8	5	< 0,1	2,10
0009	Giacomo	2,8	Nein	250	entf.	20,0	8,0	11,2	0,70	< 0,1	0,8	7,2	< 0,1	2,50
0010	Schärdinger	1,4	Nein	250 ⁴⁵	entf.	9,8	3,9	10,3	4,80	< 0,1	2,9	1,0	< 0,1	1,60
0011	Milfina	< 0,5	Ja	500	250	36,0	7,2	7,7	0,50	1,60	1,8	3,9	< 0,1	< 0,1
0012	Spar Natur pur	0,8	Nein	500	250	34,0	6,8	10,6	0,90	< 0,1	0,8	6	< 0,1	2,90
0013	NÖM	0,1	Nein	500	250	4,0	0,8	3,7	0,30	0,60	0,1	0,1	< 0,1	2,60
0014	Schärdinger	1,4	Nein	250 ⁴⁶	entf.	10,0	4,0	9,5	3,80	< 0,1	2,5	1,5	< 0,1	1,70
0015	Landliebe	0,7	Nein	350	350	24,2	6,9	10,0	0,60	< 0,1	0,5	6,4	< 0,1	2,50
0016	Danone	2,4	Nein	250	entf.	14,5	5,8	9,8	1,60	< 0,1	1,4	4,4	< 0,1	2,40
0017	Milbona	0,9	Nein	1000	200	76,0	7,6	10,4	0,90	< 0,1	0,8	6,9	< 0,1	1,90
0018	Alpengut	0,8	Nein	500	entf.	37,5	7,5	11,1	0,90	< 0,1	2,7	4,8	< 0,1	2,70
0019	Kärntnermilch	0,8	Ja	330 ⁴⁷	entf.	8,6	2,6	3,0	0,40	1,40	1,1	0,1	< 0,1	< 0,1
0020	New Life-style	<0,5	Nein	500	250	30,5	6,1	8,4	0,40	< 0,1	0,6	5,6	< 0,1	1,90 ⁴⁸

Tabelle 10: Zuckergehalt

Vom analysierten Gesamtzuckergehalt wurden der Milchzucker und der Fruchtzucker abgezogen, denn die WHO-Leitlinie (siehe Kapitel 1.1) bezieht sich nicht auf den natürlichen,

⁴⁵ Milliliter

⁴⁶ Milliliter

⁴⁷ Milliliter

in Milch und frischem Obst vorkommenden Zucker. Der höchste Gesamtzuckeranteil konnte somit in 0002 Andechser natur Bio Lassi Himbeere mit 12,2 g/100 g festgestellt werden. Gleichzeitig hat dieses Produkt auch den höchsten Saccharose-Gehalt. Den geringsten Gehalt bzw. keinen Zucker enthalten die Produkte 0013 NÖM und 0019 Kärntnermilch. Der Median der Produkte liegt bei 6,7 g Zucker/100 g. Das heißt, die Hälfte der Produkte enthält weniger, die andere Hälfte mehr Zucker.

Wir nehmen wieder unser Rechenbeispiel aus Kapitel 1.1.2: 2.000 kcal – das entspricht in etwa dem Energiebedarf von etwas aktiven Frauen und aktiven Kinder und ergibt eine leicht zu merkende Zahl für die maximale Zuckerdosis pro Tag von 50 Gramm. Das sind ca. 10 Teelöffel Zucker bzw. 12 Stück Zuckerkwürfel.

Wie in Kapitel 4.5 näher erläutert, haben die meisten Produkte eine Füllmenge von 500 g. Je nach Zuckergehalt nimmt man mit einer Flasche so leicht zwischen 30 und 45 g Zucker auf. Auf der Verpackung der 500 g Produkte werden die Portionsgrößen mit 250 g angegeben was einer Zuckermenge von 14 bis 22 g entspricht. Würde man sich an diese Portionsangaben halten, so würde eine Frau immer noch ca. die Hälfte ihrer maximalen täglichen Zuckerdosis aufnehmen, Kinder entsprechend ihrem Körpergewicht mehr!

Geht man davon aus, dass eine Verpackung als Snack oder Mahlzeit bzw. an einem Tag verzehrt wird, so nimmt man mit einer Packung des 0017 Milbona Joghurt-Drink am meisten, nämlich 76 g Zucker auf. Das entspricht 19 Würfelzucker und ist 50 % mehr an Zucker, als eine erwachsene Frau pro Tag maximal zu sich nehmen soll für Kinder dementsprechend noch mehr. Zu bedenken ist hierbei auch, dass Konsumenten durch andere Lebensmittel auch noch Zucker verzehren, was den Konsum über den Tag weiter hoch treibt!

Grundsätzlich hält die WHO eine weitere Reduktion der Aufnahme freien Zuckers auf unter 5 Energieprozent (also täglich nicht mehr als 5 Teelöffel Zucker bzw. 6 Stück Würfelzucker für Erwachsene) für sinnvoll.

An 2. oder 3. Stelle der Zutatenliste steht bei den meisten Produkten Zucker. Da die Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet werden, kann man als Konsument den hohen Zuckergehalt hier bereits abschätzen. Zutaten in Klammern beziehen sich immer auf das vorherige Lebensmittel. Daher ist es wichtig darauf zu achten, was zum Beispiel in der Klammer hinter der Fruchtzubereitung steht.

Zusätzlich liefern die eingesetzten Früchte bzw. Fruchtzubereitungen und Fruchtsaftkonzentrate Zucker. Bei den Produkten 0001 Goodmilk, 0007 Spar Vital und 0018 Alpengut wird auch Dextrose eingesetzt. Bei 0010 Schärtinger und 0014 Schärtinger wird Apfelfruchtsüße zugesetzt. Auch das sind Zuckerarten, für Konsumenten aber nicht als solche erkennbar.

Steht der Zucker gleich nach dem Joghurt und noch vor den Früchten an zweiter Stelle, übertrifft er mengenmäßig definitiv die Fruchtportion. Das ist bei 7 Produkten der Fall (0001 Good Milk, 0004 Salzburg Milch, 0006 Danone, 0012 Spar Natur Pur, 0015 Landliebe, 0017 Milbona, 0020 New Lifestyle. 6 davon haben einen Fettgehalt von < 1 %. Wenig Fett heißt also nicht gleich wenig Zucker. Von jenen 10 Produkten, die über dem Median von 6,7 g Zucker pro 100 g liegen haben 7, also mehr als die Hälfte einen Fettgehalt von unter 1 %.

4.8 Kennzeichnung

Nr.	Marke	Bezeichnung	Kennzeichnung
0001	Good Milk	Joghurt Drink	entspricht
0002	Andechser natur	Bio Lassi Himbeere	entspricht
0003	Andechser natur	Bio Trinkjogurt Erdbeere	verbesserungsbedarf
0004	Salzburg Milch	Premium Trinkjogurt Erdbeer	verbesserungsbedarf
0005	Gmundner Milch	Gmundi	entspricht
0006	Danone	Fruchtzwerge GO!	verbesserungsbedarf
0007	Spar vital	Actiplus Drink	entspricht
0008	Nöm	Joghurt Drink & Mix Erdbeer	entspricht
0009	Giacomo	Lassi Erdbeere	entspricht
0010	Schärdinger	Super Smoojo Energy	verbesserungsbedarf
0011	Milfina	Enjoy free! Erdbeer Trink Joghurt	entspricht
0012	Spar Natur pur	Bio Trinkjogurt Pfirsich Marille	verbesserungsbedarf
0013	NÖM	Fasten Joghurt Drink	entspricht
0014	Schärdinger	Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt	verbesserungsbedarf
0015	Landliebe	Trink Joghurt Erdbeere	verbesserungsbedarf
0016	Danone	Yoothie Yoghurt Smoothie	verbesserungsbedarf
0017	Milbona	Joghurt Drink	entspricht
0018	Alpengut	Joghurt Drink Erdbeere	entspricht
0019	Kärntnermilch	Jogurt Drink Erdbeer	entspricht
0020	New Lifestyle	Trinkjoghurt Erdbeere	verbesserungsbedarf

Tabelle 11: Kennzeichnung

Die Produkte entsprechen den gültigen Kennzeichnungsvorschriften. Bei 9 von 20 Produkten besteht jedoch hinsichtlich der Kennzeichnung Verbesserungsbedarf bzw. bei 2 davon (0010 Schärdinger und 0014 Schärdinger) erheblicher Verbesserungsbedarf. Unten angeführt finden sich die Mängel, welche bei den Produkten festgestellt wurden.

4.8.1 0003 Andechser natur Bio Trinkjogurt Erdbeere

„Wir weisen darauf hin, dass bei der Angabe "native Maisstärke" der Ausdruck "nativ" als freiwillige Angabe interpretiert werden kann, weshalb dies als unzulässige Unterbrechung der Zutatenliste (Trennung von Pflichtangaben im Sinne von Art. 13 Abs.1 LMIV) ausgelegt werden könnte;“

„Sofern es sich um vollständig aufgereinigten Zucker handelt, wäre statt der Bezeichnung "Rübenzucker" die Bezeichnung "Zucker" gem. Zuckerverordnung zu bevorzugen.“

4.8.2 0004 Salzburg Milch Premium Trinkjogurt Erdbeer

„Gemäß Artikel 9 Absatz 1h LMIV sind der Name oder die Firma und die Anschrift des Lebensmittelunternehmers nach Artikel 8 Absatz 1 LMIV anzuführen. Wir empfehlen, den Straßennamen und die Hausnummer zu ergänzen, um die Anforderung der Postzustellbarkeit eindeutig zu erfüllen.“

„Wir weisen darauf hin, dass aufgrund der Angabe "weniger süß" nicht ausgeschlossen werden kann, dass der Verbraucher die Angabe mit einer Angabe wie "zuckerreduziert" gleichsetzt. Sofern zutreffend, wäre jedoch eine Reduktion von mind. 30% gegenüber einem Standardprodukt erforderlich, um im Sinne der EU-Verordnung über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben (Verordnung (EG) Nr. 1924/2006) als zulässig erachtet zu werden.“

4.8.3 0006 Danone Fruchtzwerge GO!

„Aromatisierte fermentierte Milchprodukte dürfen gem. Gemeinschaftsrecht nicht konserviert werden. Das Einbringen von Konservierungsstoffen wäre daher lediglich durch die Erdbeerbereitung möglich. Da dies in Österreich nicht handelsüblich ist (s. Codexkapitel B32) wird dem Hersteller empfohlen, die Auslobung "ohne Zugabe von Konservierungsstoffen" zu entfernen.“

4.8.4 0010 Schäringer Super Smoojo Energy

„Die Beschreibung "In einer Flasche stecken u.a." suggeriert, dass hier jeweils die ganze Frucht bzw. das Fruchtmark verwendet wurde. Bei rote Beete und den Weintrauben wurde jedoch nur der Saft eingesetzt. Dies sollte erkenntlich sein, um den Verbraucher nicht über die tatsächliche Zusammensetzung irrezuführen (z.B. Saft aus 2 Weintrauben).“

4.8.5 0012 Spar Natur pur Bio Trinkjogurt Pfirsich Marille

„Sofern es sich um vollständig aufgereinigten Zucker handelt, wäre statt der Bezeichnung "Rohrzucker" die Bezeichnung "Zucker" gem. Zuckerverordnung zu bevorzugen.“

4.8.6 0014 Schäringer Smoojo Smoothie mit Naturjoghurt

„Die Beschreibung "In einer Flasche stecken u.a." suggeriert, dass hier jeweils die ganze Frucht bzw. das Fruchtmark verwendet wurden. Bei Weintrauben und Karotte wurde jedoch nur der Saft eingesetzt. Dies sollte erkenntlich sein (z.B. Saft aus 3 Weintrauben), um den Verbraucher nicht über die tatsächliche Zusammensetzung irrezuführen.“

4.8.7 0015 Landliebe Trink Joghurt Erdbeere

„Gemäß Artikel 9 Absatz 1h LMIV sind der Name oder die Firma und die Anschrift des Lebensmittelunternehmers nach Artikel 8 Absatz 1 LMIV anzuführen. Wir empfehlen, den Straßennamen und die Hausnummer zu ergänzen, um die Anforderung der Postzustellbarkeit eindeutig zu erfüllen.“

„Aromatisierte fermentierte Milchprodukte dürfen gem. Gemeinschaftsrecht nicht konserviert werden. Das Einbringen von Konservierungsstoffen wäre daher lediglich durch die Erdbeerbereitung möglich. Da dies in Österreich nicht handelsüblich ist (s. Codexkapitel B32) wird dem Hersteller empfohlen, die Auslobung "ohne Zugabe von Konservierungsstoffen" zu entfernen.“

4.8.8 0016 Danone Yoothie Yoghurt Smoothie

„Gemäß Artikel 9 Absatz 1h LMIV sind der Name oder die Firma und die Anschrift des Lebensmittelunternehmers nach Artikel 8 Absatz 1 LMIV anzuführen. Wir empfehlen, den Straßennamen und die Hausnummer zu ergänzen, um die Anforderung der Postzustellbarkeit eindeutig zu erfüllen;“

„Sofern es sich um vollständig aufgereinigten Zucker handelt, wäre statt der Bezeichnung "Rohrzucker" die Bezeichnung "Zucker" gem. Zuckerverordnung zu bevorzugen.“

4.8.9 0020 New Lifestyle Trinkjoghurt Erdbeere

„Da die Auslobung "fettarm" erfolgt, erscheint die (nach Leitfaden zulässige) Angabe "<0,5g" unpräzise zu sein. Wir empfehlen daher, den tatsächlichen Fettgehalt anzugeben und ggf. bei einem Gehalt, der geringer als 0,1g liegt, die Angabe "<0,1g" zu verwenden.“

„Der Salzgehalt (Natriumgehalt) ist üblicherweise höher bei diesen Produkten, da entrahmte Milch gem. Nährwertdatenbank einen Natriumgehalt von rund 50mg/100g aufweist. Daher wäre im Endprodukt ein Salzgehalt von ca. 0,1 g/100g plausibel. Für den Verbraucher ergibt sich daraus jedoch keine nennenswerte Abweichung;“

„Der korrekte Verweis wäre "siehe Deckel". Hier ist das MHD tatsächlich aufgedruckt;“

5 Zusammenfassung

Die 20 untersuchten Trinkjoghurts stammen aus 15 österreichischen, 3 deutschen einem französischen und einem polnischen Betrieb. 3 Produkte stammen aus biologischer Landwirtschaft, 7 sind Eigenmarken und 3 weitere werden als „laktosefrei“ beworben, Die Milch für das Joghurt stammt bei 13 von 20 Produkten aus Österreich und das Joghurt wird bei diesen Produkten auch in Österreich hergestellt. Bei 3 Produkten stammt die Milch aus Deutschland, bei weiteren 2 Joghurtgetränken wird die Milch aus Polen bzw. Frankreich bezogen. Die Früchte werden zur Gänze aus anderen Ländern bezogen (weltweit). 4 von 20 Produkten werben mit Österreich-Bezug (österreichische Flagge und/oder Auslobung „hergestellt in Österreich“), obwohl die Früchte aus anderen Ländern stammen. Produkte die mit Österreich-Bezug werben müssen nicht zwangsläufig zur Gänze aus Österreich stammen.

Trinkjoghurt besteht nur selten aus Joghurt, Früchten und Zucker, vielfach sind weitere Stoffe zugesetzt. Abgesehen von Aromen finden sich Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Säuerungsmittel oder Säureregulatoren, sowie färbende Substanzen im Trinkjoghurt. Nur ein Produkt kommt lediglich mit Joghurt, Früchten und Zucker aus.

Zwei Drittel der Produkte sind aromatisiert. Zur Farbgebung werden Lebensmittel mit färbender Zusatzfunktion eingesetzt, meist Karottensaftkonzentrat und Rote Rüben Saftkonzentrat. Bei einem Drittel der Produkte wird auf die färbende Zusatzfunktion hingewiesen. Bei weiteren 10 Produkten sind potentiell färbende Zutaten enthalten, aber nicht als solche deklariert.

Zwei Produkte enthalten keine Früchte sondern lediglich Fruchtsaft, die Hälfte der Produkte enthält die pürierte Frucht, die restlichen Produkte enthalten pürierte Frucht oder Fruchtmark und/oder Fruchtピューree aus Konzentrat. Der Fruchtgehalt reicht von 1 % bis ca. 43 % (Mischungen Smoothies und Trinkjoghurt).

3 Produkte sind mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert, 2 davon werben mit zulässigen Health Claims.

9 von 20 Produkten haben eine Füllmenge von 500 g. Ca. die Hälfte dieser Produkte hat eine angegebene Portionsgröße von 250 g.

Drei Produkte enthalten Süßungsmittel (Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe), eines davon sowohl Zucker als auch Süßstoffe.

Der Zuckergehalt der Produkte reicht von 1 bis 12 g (ohne Milchzucker und fruchteigenen Zucker), der Median liegt bei 6,7 g/100 g. Die Flaschenoptik und die Größe der Getränke verleiten, den gesamten Inhalt zu trinken. Je nach Zuckergehalt wird mit einer Packung (meist 500 g) Trinkjoghurt zwischen 30 und 45 g Zucker aufgenommen, die tägliche Maximaldosis Zucker wird so leicht erreicht (insbesondere von Kindern). Der Zuckergehalt der Produkte ist in der Nährwertabelle sowie in der Zutatenliste in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet. Steht der Zucker gleich nach dem Joghurt und noch vor den Früchten an zweiter Stelle, übertrifft er mengenmäßig die Fruchtportion. Das ist bei einem Drittel der Produkte der Fall. Von jenen 10 Produkten, die über dem Median von 6,7 g Zucker pro 100 g liegen, hat mehr als die Hälfte einen Fettgehalt von unter 1 %.

Die Produkte entsprechen den gültigen Kennzeichnungsvorschriften. Bei ca. der Hälfte der Produkte besteht hinsichtlich der Kennzeichnung verbesserungsbedarf.

Insbesondere zwei Produkte, die ganze Frucht in der Verpackung suggerieren, aber zum Teil nur Fruchtsaft einsetzen, sollten dies auf der Verpackung deutlich kennzeichnen.

5.1 Fazit

- Einen Blick in die Nährwerttabelle werfen. Dort ist der Zuckergehalt je 100 g angegeben. Den Zucker auf die konsumierte Menge umrechnen, bei einem Milchprodukt ca. 4 g/100 g für den Milchzucker abziehen.
- In die Zutatenliste schauen: Dort sind die Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet. Steht Zucker also an vorderster Stelle, so ist dieser im Produkt auch am meisten enthalten.
- Die Menge macht's: Die Flaschenoptik und die Größe verleiten, den gesamten Inhalt zu trinken, womit die Zucker- und damit auch die aufgenommene Kalorienmenge dementsprechend groß sind.
- Fettarm heißt nicht automatisch zuckerarm: Auf jeden Fall auch bei fettreduzierten Produkten die Zutatenliste bzw. die Nährwerttabelle studieren!
- Mit einem Joghurtgetränk nimmt man durchschnittlich zwischen 250 und 400 kcal auf. Das entspricht einer Zwischenmahlzeit.
- Süßstoffhaltige Produkte sowie jene mit Zuckeraustauschstoffen sollten vor allem in der Kinderernährung die Ausnahme bilden. Denn genau wie Zucker fördern Süßstoffe die Gewöhnung an den süßen Geschmack.
- Nach den Empfehlungen der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, sollten nur 10 Prozent des Gesamtenergiebedarfs aus sogenannten freien Zuckern stammen. Bei einem Erwachsenen sind das pro Tag rund 50 Gramm, was 12 Stück Würfelzucker entspricht.
- Die Zutaten von Getränken auf Joghurtbasis können weit gereist sein. Die Milch stammt zwar meist aus Österreich, die Früchte werden weltweit bezogen. „Hergestellt in Österreich heißt noch lange nicht, dass die Rohstoffe für das Produkt auch alle aus Österreich stammen.

6 Anhang



Abbildung 3: Zuckergehalt in g/100 g

Joghurtgetränke

Gesamtzuckeranteil pro Packung



Abbildung 4: Zuckergehalt pro Packung