

Lebensmittel unter der Lupe



Nährstoffmonitoring-Bericht 2017–2021

BETTINA MEIDLINGER, CHRISTIAN LUIPERSBECK, KLEMENS FUCHS,
ALEXANDRA WOLF-SPITZER

AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH,
Zentrum Ernährung und Prävention in Kooperation mit dem Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)

01.03.2022

Inhalt

Inhalt	2
Zusammenfassung	3
Summary	8
Einleitung	13
Methoden	15
Erhebung der Produktinformationen	15
Statistische Auswertung und Ergebnisdarstellung	16
Ergebnisse	18
Frühstückcerealien	18
Zuckergehalt.....	19
Fettgehalt.....	25
Salzgehalt.....	30
Erfrischungs- und Teegetränke.....	35
Zuckergehalt.....	36
Fleischerzeugnisse (Pökelwaren, Würste) und vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten.....	43
Salzgehalt.....	43
Fettgehalt.....	46
Gesüßte Milchprodukte	49
Zuckergehalt.....	50
Fettgehalt.....	53
Ausblick.....	55

Zusammenfassung

Hintergrund

Die Prävalenz von Adipositas und deren Folgeerkrankungen ist nicht nur in Österreich, sondern in ganz Europa hoch und stellt ein ernsthaftes Problem dar. Die Ernährungsberichte zeigen, dass in Österreich insgesamt zu süß, zu salzig und zu fett gegessen wird.

Um Konsumentinnen und Konsumenten (insbesondere Familien) bei einem informierten Einkauf und einer gesünderen Kaufentscheidung zu unterstützen, wurde von der AGES das Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ entwickelt.

Damit können Konsumentinnen und Konsumenten unter anderem den Zucker-, Salz- und Fettgehalt von vielen am österreichischen Markt erhältlichen Produkten auf www.lebensmittellupe.at vergleichen und erhalten zusätzlich praktische Tipps und Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung.

Für das Online-Tool werden daher seit 2017 Nährwerte und andere Informationen von verarbeiteten Lebensmitteln verschiedener Produktgruppen anhand der Produktkennzeichnung systematisch gesammelt.

Im vorliegenden Nährstoffmonitoring-Bericht 2017 – 2021 werden die im Rahmen von „Lebensmittel unter der Lupe“ erfassten Frühstückscerealien, Erfrischungs- und Teegetränke, Fleischerzeugnisse (Würste, Pökelfleisch), vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten und gesüßte Milchprodukte hinsichtlich ihres Zucker-, Salz- und/oder Fettgehalts evaluiert. Zu Frühstückscerealien, Erfrischungs- und Teegetränken liegt, zusätzlich zur Basiserhebung, eine Folgerhebung vor.

Das Projekt „Lebensmittel unter der Lupe“ wird von der AGES durchgeführt, vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz mitfinanziert, sowie vom Gesundheitsförderungsprogramm „Richtig essen von Anfang an!“ unterstützt. Darüber hinaus erfolgte bis Oktober 2021 eine zusätzliche Finanzierung aus den Mitteln „Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag, eine Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung“.

Methodik

Die Datenerfassung im Rahmen des Projekts „Lebensmittel unter der Lupe“ erfolgt nach einer standardisierten Methode, die im Rahmen der EU Joint Action on Nutrition and Physical Activity (JANPA) entwickelt wurde.

Um möglichst viele Produkte einer Produktgruppe zu erfassen, wurden die Produktinformationen durch Datenaufnahmen in Filialen, Datenbereitstellungen von Lebensmittelunternehmen und Online-Recherchen erhoben.

Der Nährstoffmonitoring-Bericht 2017 – 2021 umfasst **1.153 Frühstückscerealien** (Erhebung 2017/2018: 620 Produkte, Erhebung 2020: 533 Produkte), **1.047 Erfrischungs- und Teegetränke** (Erhebung 2018: 425 Getränke exkl. Energy Drinks, Erhebung 2020: 622 Getränke inkl. Energy Drinks), **1.325 Fleischerzeugnisse** (Erhebung 2020: 369 Pökelfleischwaren, 900 Würste, 56 Fleischkonserven), **70 vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten** (Erhebung 2020) und **700 gesüßte Milchprodukte** (Erhebung 2018).

Ergebnisse

Die Evaluierung zeigt, dass die Gehalte an Zucker, Salz und Fett innerhalb einer Produktgruppe stark variieren können. In jeder Produktgruppe gibt es Alternativen mit geringerem Zucker-, Salz- und/oder Fettgehalt.

Frühstückscerealien

- Im Jahr 2017/2018 enthielten die erfassten Frühstückscerealien pro 100 g bis zu 43,0 g Zucker, 2,7 g Salz und 29,0 g Fett. Im Jahr 2020 bestanden Frühstückscerealien pro 100 g aus bis zu 37,0 g Zucker, 2,5 g Salz und 49,0 g Fett. Der höhere Fettgehalt im Jahr 2020 war auf grain free/lower carb/keto Müslis bzw. Granolas zurückzuführen.
- Müslis waren gegenüber knusprigen Getreideerzeugnissen weniger zucker- und salzhaltig, aber enthielten mehr Fett. Innerhalb der Müslis wiesen Knuspermüslis höhere mediane Zucker-, Salz- und Fettgehalte auf als klassische Müslis und Frühstücksbreie/Porridges. Bei den knusprigen Getreideerzeugnissen hatten Getreidekissen mit Cremefüllung den höchsten medianen Zuckergehalt. Der Zuckergehalt war aber auch bei sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen, ausgenommen Cornflakes/anderen Flakes, hoch. In puncto Fett enthielten ebenfalls Getreidekissen mit Cremefüllung den höchsten medianen Gehalt. Cornflakes/andere Flakes waren von allen Produktuntergruppen am salzhaltigsten. Sie wiesen jedoch vergleichsweise weniger Zucker und Fett auf als andere Frühstückscerealien. In jeder Produktuntergruppe war die Spannweite im Zucker-, Salz- und Fettgehalt aber groß.

- Im Jahr 2020 war der **mediane Zuckergehalt** in Frühstückscerealien **geringfügig um 1 g pro 100 g** (17,0 g vs. 16,0 g; $p < 0,05$) **niedriger** als im Jahr 2017/2018. Bezogen auf Ernährungsempfehlungen ist der niedrigere mediane Zuckergehalt wenig relevant. Bei einer Portionsgröße von 50 g Frühstückscerealien würde die Einsparung bei 10-jährigen Kindern 1,1 % und bei Erwachsenen (bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal) 1,0 % der täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr entsprechen. Auswertungen auf Produktuntergruppenebene zeigen nur bei Frühstücksbreien/Porridges signifikante Unterschiede im Zuckergehalt zwischen Basis- und Folgerhebung ($p < 0,05$).
- In Bezug auf den **Salz- und Fettgehalt in Frühstückscerealien konnten keine signifikanten Veränderungen** zwischen Basis- und Folgerhebung festgestellt werden (Median Salz: 0,15 g vs. 0,10 g pro 100 g, Median Fett: 8,7 g vs. 8,6 g pro 100 g).
- Der Salzgehalt in Frühstückscerealien ist im Allgemeinen von geringer Relevanz. Der Großteil der erfassten Produkte trägt nur gering zur Gesamtsalzzufuhr bei. Bei einzelnen Produkten kann der Salzgehalt mitunter allerdings hoch sein und der Konsum von einer Portion (50 g) bis zu 25 % der maximal empfohlenen Salzzufuhr bei 10-jährigen Kindern decken.

Erfrischungs- und Teegetränke

- Im Jahr 2018 enthielten die erfassten Erfrischungs- und Teegetränke ohne Energy Drinks pro 100 ml bis zu 15,9 g Zucker und im Jahr 2020 bis zu 15,1 g. Energy Drinks bestanden im Jahr 2020 aus bis zu 14,0 g Zucker pro 100 ml.
- Innerhalb der Erfrischungs- und Teegetränke wiesen Energy Drinks den höchsten medianen Zuckergehalt auf, gefolgt von Bitterlimonaden und Cola-Limonaden. Am geringsten war er bei Teegetränken. Der mediane Zuckergehalt von Fruchtsaftlimonaden/anderen Limonaden lag zwischen Cola-Limonaden und Teegetränken. Bei der Mehrheit der Getränke waren Zucker und/oder Süßungsmittel zugesetzt. Sowohl Getränke mit Zuckerzusatz als auch ohne Zuckerzusatz wiesen eine hohe Spannbreite im Zuckergehalt auf.
- Im Jahr 2020 hatten die erfassten Erfrischungs- und Teegetränke (ohne Energy Drinks) einen um **0,9 g pro 100 ml niedrigeren medianen Zuckergehalt** (6,9 g vs. 6,0 g; $p < 0,001$) gegenüber 2018. Bei Getränken mit Zusatz von Zucker (ohne Süßungsmittel) war der mediane Zuckergehalt ebenfalls um 0,9 g pro 100 ml geringer (8,2 g vs. 7,3 g;

$p < 0,001$).

Bezogen auf Ernährungsempfehlungen ist ein um 0,9 g pro 100 ml geringerer medianer Zuckergehalt bei Erfrischungs- und Teegetränken wenig relevant.

Beim Konsum eines Glases (200 ml) Erfrischungsgetränk würde die Einsparung bei 10-jährigen Kindern ca. 4 % und bei Erwachsenen (bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal) 3,6 % der täglich maximal empfohlenen Zuckernzufuhr betragen.

Detailauswertungen zeigen, dass sich die Zuckergehalte nur bei Fruchtsaftlimonaden/anderen Limonaden als Bitterlimonaden und Cola-Limonaden ($p < 0,001$), nicht jedoch bei Bitterlimonaden, Cola-Limonaden und Teegetränken, signifikant zwischen den Erhebungsjahren 2018 und 2020 unterschieden.

Fleischerzeugnisse (Pökelwaren, Würste, Fleischkonserven) und vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten

- Die erfassten Fleischerzeugnisse enthielten im Jahr 2020 pro 100 g bis zu 55,0 g Fett (Median: 24,0 g) und bis zu 6,5 g Salz (Median: 2,5 g).
- Würste wiesen einen höheren medianen Fettgehalt auf als Pökelwaren wie z. B. Schinken (26,0 g vs. 8,0 g pro 100 g). Der maximale Fettgehalt war bei Würsten und Pökelwaren aber ähnlich hoch. Im Salzgehalt waren Würste und Pökelwaren nicht signifikant unterschiedlich. Detailauswertungen zeigen, dass Rohpökelwaren und Rohwürste einen höheren medianen Fett- und Salzgehalt hatten als Kochpökelwaren bzw. Brühwürste und Kochwürste.
- Vegane bzw. vegetarische Alternativen zu Würsten waren im Vergleich zu Würsten weniger fett- und salzhaltig. Die erfassten fleischlosen Alternativen enthielten pro 100 g zwischen 3,6 g und 24,0 g Fett (Median: 13,7 g) und zwischen 1,0 g und 3,5 g Salz (Median: 1,9 g). Fleischlose Alternativen können aber ebenso wie Fleischerzeugnisse hoch verarbeitet sein und Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Hefeextrakte, Speisewürze oder Aromen enthalten.

Gesüßte Milchprodukte

- Die erfassten Milchprodukte enthielten im Jahr 2018 pro 100 g zwischen 3,3 g und 25,1 g Zucker (Median: 12,2 g) und zwischen 0,0 g und 13,0 g Fett (Median: 3,1 g).

- Trinkfähige Produkte (Kakaomilch, Vanillemilch, Fruchtbuttermilch etc.) wiesen gegenüber Produkten zum Löffeln (Fruchtjoghurt, Vanillejoghurt, Joghurt mit Schokolinsen, Topfencreme etc.) einen geringeren medianen Zucker- (10,1 g vs. 13,0 g pro 100 g) und Fettgehalt (1,2 g vs. 3,0 g pro 100 g) auf. Auch der maximale Zucker- und Fettgehalt war bei trinkbaren Produkten geringer als bei löffelbaren Produkten (Zucker: 14,2 g vs. 25,1 g pro 100 g; Fett: 7,7 g vs. 13,0 g pro 100 g). Bei 6 % der erfassten gesüßten Milchprodukte waren Süßungsmittel zugesetzt.

Conclusio/Ausblick

Die erfassten Produktkennzeichnungsdaten liefern einen wichtigen Beitrag zum Aufbau und zur Weiterentwicklung eines Nährstoffmonitorings in Österreich. Dieses dient der Förderung des Dialogs mit der Wirtschaft und der Entwicklung von gemeinsamen Schritten zur Verbesserung der Ernährungssituation in Österreich.

Bei Frühstückscerealien und Erfrischungs- und Teegetränken konnten bereits geringfügige Änderungen im Zuckergehalt beobachtet werden. Um auch weiterhin das Produktangebot zu beobachten, sind regelmäßige Evaluierungen der Energie- und Nährstoffgehalte von Lebensmitteln erforderlich.

Summary

Background

The prevalence of obesity and its co-morbidities is high, not only in Austria but also in other industrialised countries and represents a serious health problem. Nutrition reports show that in Austria, people eat too sweet, too salty and too fat.

In order to support consumers (especially families) in *healthier* shopping decisions, AGES has developed the online tool "Lebensmittel unter der Lupe (Food in the Spotlight)". Consumers can use it to compare the sugar, salt and fat content of many products available on the Austrian market at www.lebensmittellupe.at and receive practical tips and information on a balanced diet, too. Based on the product labelling of processed foods (for various product groups), nutrient values and other information were systematically collected since 2017.

In the present Nutrient Monitoring Report 2017 – 2021 breakfast cereals, soft drinks and tea beverages, meat products (sausages, cured meats), vegan/vegetarian alternatives to sausages and sweetened dairy products are evaluated with regard to their sugar, salt and/or fat content. In addition to the baseline survey, a follow-up survey is already available for breakfast cereals, soft drinks and tea beverages.

The project "Lebensmittel unter der Lupe (Food in the Spotlight)" is carried out by AGES, co-funded by the Federal Ministry of Social Affairs, Health, Care and Consumer Protection and supported by the health promotion programme "Richtig Essen von Anfang an! (Healthy eating from the start!)". Furthermore, until October 2021 the framework "Rahmen-Pharmavertrag", a cooperation of the Austrian pharmaceutical industry and social insurance, supported the project financially.

Methodology

The data collection in this project was carried out according to a standardised method developed within the framework of the EU Joint Action on Nutrition and Physical Activity (JANPA).

In order to record as many products of a product group as possible, the product information was collected through data recording in supermarkets, data provision by food companies and online research.

The present nutrient monitoring report (2017-2021) includes **1.153 breakfast cereals** (2017/2018 survey: 620 products, 2020 survey: 533 products), **1.047 soft**

drinks and tea beverages (2018 survey: 425 drinks excl. energy drinks, 2020 survey: 622 drinks incl. energy drinks), **1.325 meat products** (2020 survey: 369 cured meats, 900 sausages, 56 canned meats), 70 vegan/vegetarian alternatives to sausages (2020 survey) and **700 sweetened dairy products** (2018 survey).

Results

The evaluation shows that the sugar, salt and fat contents can vary widely within a product group. In each product group, there are alternatives with lower sugar, salt and/or fat content.

Breakfast cereals

- In 2017/2018, breakfast cereals contained up to 43.0 g of sugar, 2.7 g of salt and 29.0 g of fat per 100 g. In 2020, breakfast cereals contained up to 37.0 g of sugar, 2.5 g of salt and 49.0 g of fat per 100 g. The higher fat content in 2020 was due to grain free/lower carb/keto mueslis or granolas, respectively.
- Mueslis were lower in sugar and salt compared to crisp cereals, but contained more fat. Within the mueslis, crunchy mueslis had higher median sugar, salt and fat contents than classic mueslis and breakfast porridges. Among the crunchy cereal products, cereal pillows with cream filling had the highest median sugar content. However, the sugar content was also high in other crunchy cereal products, except cornflakes/other flakes. In terms of fat, cereal pillows with cream filling also contained the highest median content. Cornflakes/other flakes were the saltiest of all product subgroups. Nevertheless, they contained comparatively less sugar and fat than other breakfast cereals. In each product subgroup, however, the range in sugar, salt and fat content was wide.
- In 2020, the **median sugar content** in breakfast cereals **was slightly lower** than in 2017/2018, **by 1 g per 100 g** (17.0 g vs. 16.0 g; $p < 0.05$). Related to dietary recommendations, the lower median sugar content is of little relevance. For a serving size of 50 g of breakfast cereals, the daily maximum recommended sugar intake for 10-year-old children would be reduced by only 1.1% and for adults (with a calorie intake of 2,000 kcal) by only 1,0 %. Evaluations at product subgroup level show significant differences in sugar content between baseline and follow-up survey only for breakfast cereals/porridges ($p < 0.05$).

- With regard to the **salt and fat content** in breakfast cereals, **no significant changes** were found between baseline and follow-up survey (median salt: 0.15 g vs. 0.10 g per 100 g, median fat: 8.7 g vs. 8.6 g per 100 g).
- The salt content in breakfast cereals is generally of low relevance. The majority of the products monitored contribute only slightly to the total salt intake. However, in some products, the salt content can be high and consumption of one portion (50 g) can cover up to 25% of the maximum recommended salt intake for 10-year-old children.

Soft drinks and tea beverages

- In 2018, the soft drinks and tea beverages monitored (excluding energy drinks) contained up to 15.9 g of sugar per 100 ml and up to 15.1 g in 2020. Energy drinks consisted of up to 14.0 g of sugar per 100 g in 2020.
- Within soft drinks and tea beverages, energy drinks had the highest median sugar content, followed by bitter lemonades and cola lemonades. Tea beverages had the lowest. The median sugar content of fruit juice lemonades/other soft drinks laid between cola lemonades and tea beverages. The majority of drinks contained added sugar and/or sweeteners. Both beverages with added sugar and without added sugar had a wide range in sugar content.
- In 2020, the soft drinks and tea beverages (excluding energy drinks) monitored had a **median sugar content of 0.9 g per 100 ml lower** (6.9 g vs. 6.0 g; $p < 0.001$) compared to 2018. For drinks with added sugar (without sweeteners), the median sugar content was also lower by 0.9 g per 100 ml (8.2 g vs. 7.3 g; $p < 0.001$). Related to dietary recommendations, a 0.9 g per 100 ml lower median sugar content for soft drinks and tea beverages is of little relevance. When consuming a glass (200 ml) of soft drink, the daily maximum recommended sugar intake for 10-year-old children would be reduced by about 4 % and for adults (with a calorie intake of 2,000 kcal) by 3,6 %. Detailed analyses show that the sugar contents only differed significantly for fruit juice lemonades/lemonades other than bitter lemonades and cola lemonades ($p < 0.001$), but not for bitter lemonades, cola lemonades and tea beverages between the survey years 2018 and 2020 .

Meat products (cured meats, sausages) and vegan/vegetarian alternatives to sausages

- The meat products surveyed in 2020 contained up to 55.0 g of fat per 100 g (median: 24 g) and up to 6.5 g of salt (median: 2.5 g).
- Sausages had a higher median fat content than cured products such as ham (26.0 g vs. 8.0 g per 100 g). However, the maximum fat content was similar for sausages and cured products. The salt content of sausages and cured products was not significantly different. Detailed evaluations show that raw cured products and raw sausages had a higher median fat and salt content than cooked cured products or cooked sausages and cooked sausages.
- Vegan or vegetarian alternatives to sausages were lower in fat and salt compared to sausages. The meatless alternatives surveyed contained between 3.6 g and 24.0 g of fat per 100 g (median: 13.7 g) and between 1.0 g and 3.5 g of salt (median: 1.9 g). However, meat-free alternatives like meat products can be just as highly processed and contain flavour enhancers (monosodium glutamate), yeast extracts, seasonings or flavourings.

Sweetened dairy products

- The dairy products surveyed in 2018 contained between 3.3 g and 25.1 g of sugar per 100 g (median: 12.2 g) and between 0.0 g and 13.0 g of fat (median: 3.1 g).
- Drinkable products (e.g. cocoa milk, vanilla milk, fruit buttermilk) had a lower median sugar (10.1 g vs. 13.0 g per 100 g) and fat (1.2 g vs. 3.0 g per 100 g) content compared to spoonable products (e.g. fruit yoghurt, vanilla yoghurt, yoghurt with chocolate lentils, curd cream). The maximum sugar and fat content was also lower for drinkable products than for spoonable products (sugar: 14.2 g vs. 25.1 g per 100 g; fat: 7.7 g vs. 13.0 g per 100 g). Sweeteners were added to 6% of the sweetened dairy products observed.

Conclusion/Outlook

The product labelling data provide an important contribution to the establishment and further development of nutrient monitoring in Austria in order to promote dialogue with the food industry and to promote the development of joint measures to improve the nutritional situation in Austria.

Minor changes in the sugar content of breakfast cereals and soft drinks and tea beverages have already been observed. Regular evaluations of the energy and nutrient content of foods are necessary in order to continue to monitor the product range.

Einleitung

Die Prävalenz von Adipositas und deren Folgeerkrankungen in Europa ist nach wie vor zu hoch und steigt weiter an¹. Das hat wesentliche negative Auswirkungen auf die Lebensqualität der Bevölkerung und stellt das Gesundheitssystem vor massive Herausforderungen. Speziell der hohe Anteil stark übergewichtiger Kinder stellt ein ernsthaftes Problem dar und verlangt nach umfassenden, breitenwirksamen Maßnahmen im Bereich der ernährungsbezogenen Prävention.

Gemäß dem McKinsey Discussion Paper Overcoming obesity: An initial economic analysis² stellen unter anderem die Reformulierung von Lebensmitteln (Reduktion des Gehalts an zugesetztem Zucker, Salz und/oder Fett in verarbeiteten Lebensmitteln) und die Nährwertkennzeichnung (auf verpackten Lebensmitteln, im Restaurant, in der Kantine etc.) – neben vielen anderen Interventionen – mögliche wirksame Maßnahmen zur Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas dar.

Kenntnisse über die Zusammensetzung von Lebensmitteln sind eine wichtige Grundlage für Verbesserungen der Lebensmittelqualität insbesondere in Bezug auf den Gehalt an Zucker, Salz und Fett. Darüber hinaus liefern sie auch eine Basis für Verbraucherinformationen, damit Konsumentinnen und Konsumenten gesundheitskompetente Kaufentscheidungen treffen können.

Im Rahmen des Projekts „Lebensmittel unter der Lupe“ der AGES werden daher seit 2017 produktbezogene Informationen (Nährwerte etc.) anhand der Produktkennzeichnung von verarbeiteten Lebensmitteln systematisch gesammelt und in einem Online-Tool für Konsumentinnen und Konsumenten auf www.lebensmittellupe.at transparent dargestellt. Mithilfe des Online-Tools „Lebensmittel unter der Lupe“ können Konsumentinnen und Konsumenten unter anderem den Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalt von vielen am österreichischen Markt erhältlichen Produkte online vergleichen. Das Online Tool bietet zusätzlich praktische Tipps und Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung und unterstützt Konsumentinnen und Konsumenten (insbesondere Eltern) dabei, eine informierte Lebensmittelauswahl für sich und ihre Familie zu treffen.

¹ OECD (2019), The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/67450d67-en>.

² McKinsey Global Institute. Overcoming obesity: An initial economic analysis. Discussion paper, McKinsey & Company 2014

Die gesammelten Produktkennzeichnungsdaten liefern darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zum Aufbau und zur Weiterentwicklung eines österreichischen Nährstoffmonitorings und fördern den Dialog mit der Wirtschaft, um gemeinsam Schritte zur Verbesserung der Ernährungssituation in Österreich setzen zu können. Das Nährstoffmonitoring soll im Rahmen von Basiserhebungen zunächst einen Überblick über die Energie- und Nährstoffgehalte ausgewählter Produktgruppen liefern und im Rahmen von Folgeerhebungen aufzeigen, ob und wie sich die Energie- und Nährstoffgehalte im Verlauf der Zeit verändern.

Die Energie- und Nährstoffgehalte von ausgewählten Produktgruppen werden auch in Deutschland durch das Max Rubner-Institut regelmäßig im Rahmen eines Produktmonitorings erfasst, mit dem Ziel eine gesunde Lebensweise zu fördern, den Anteil von Übergewichtigen und Adipösen (insb. bei Kindern und Jugendlichen) zu senken und die Prävalenz von ernährungsmitbedingten Erkrankungen zu verringern.

In Österreich wurden – im Rahmen von „Lebensmittel unter der Lupe“ – vor allem für Kinder relevante Produktgruppen erfasst. Darunter fallen Produkte, die speziell für Kinder vermarktet wurden (z. B. Beikostprodukte) sowie Produkte, die von Kindern gerne und/oder häufig konsumiert werden. Zudem haben Konsumentinnen und Konsumenten sowie Expertinnen und Experten bei der Auswahl der Produktgruppen mitentschieden.

Der folgende Bericht liefert ein Monitoring zu Frühstückscerealien (Basis- und Folgeerhebung), Erfrischungs- und Teegetränken (Basis- und Folgeerhebung), Fleischerzeugnissen (Pökelwaren, Würste) und veganen/vegetarischen Alternativen zu Würsten (Basiserhebung) sowie gesüßten Milchprodukten (Basiserhebung). Diese Produktgruppen haben ein hohes Potential für Verbesserungen und tragen wesentlich zur Nährstoffzufuhr von Kindern bei.

Die erfassten Beikostprodukte wurden im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ evaluiert. Anhand der NEK-Empfehlung „Qualitätskriterien für Beikost-Starterprodukte“ wurde überprüft, wie viele Produkte den Kriterien entsprechen. Die Ergebnisse sind im Bericht „Anwendung der NEK-Empfehlung „Qualitätskriterien für Beikost-Starterprodukte“ auf die am österreichischen Markt erhältlichen Produkte“ (www.richtigessenvonanfangan.at) beschrieben.

Für andere erfasste Produktgruppen liegen Infografiken auf www.lebensmittellupe.at vor.

Methoden

Erhebung der Produktinformationen

Die Erhebung von Produktinformationen erfolgt für ausgewählte Produktgruppen (v.a. mit Fokus auf das Thema Kinderernährung) seit dem Jahr 2017 im Rahmen des Projekts „Lebensmittel unter der Lupe“ (www.lebensmittellupe.at). Das Projekt „Lebensmittel unter der Lupe“ wird von der AGES durchgeführt, vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) mitfinanziert und vom Gesundheitsförderungsprogramm „Richtig essen von Anfang an!“ unterstützt. Darüber hinaus erfolgte bis Oktober 2021 eine zusätzliche Finanzierung aus den Mitteln „Gemeinsame Gesundheitsziele aus dem Rahmen-Pharmavertrag einer Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung“.

Die Erfassung der produktbezogenen Informationen erfolgte nach einer standardisierten Methode, die im Rahmen der *EU Joint Action on Nutrition and Physical Activity* (JANPA) entwickelt wurde.

Anhand der Produktkennzeichnung wurden die folgenden Informationen von am österreichischen Markt erhältlichen, verpackten Produkten systematisch gesammelt: Markenname, Bezeichnung des Lebensmittels, Handelsname, Nettofüllmenge, Nährwertdeklaration (Brennwert, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz je 100 g bzw. 100 ml), Verzeichnis der Zutaten und Alterseignung (bei Säuglings- und Kleinkindprodukten)

Um möglichst viele Produkte einer Produktgruppe zu erfassen, wurden die Produktinformationen sowohl durch Online-Recherche, als auch durch Datenaufnahme in Filialen (Produktfotografie) und durch Datenbereitstellung von Lebensmittelunternehmen erhoben. Die Datenaufnahme in den Filialen war sehr zeitaufwendig und erfolgte in mehreren Erhebungswellen, weshalb bei manchen Produktgruppen ein längerer Erfassungszeitraum nötig war.

Gleiche Produkte mit unterschiedlicher Nettofüllmenge wurden als ein Produkt in das Nährstoffmonitoring aufgenommen, sofern die Energie- und Nährwerte ident waren. Bei Abweichungen im Energie- und Nährstoffgehalt wurden die Produkte getrennt in das Monitoring aufgenommen.

Anhand der Zutatenverzeichnisse wurde ermittelt, ob den Produkten Süßungsmittel (gemäß der Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 über Lebensmittelzusatzstoffe) zugesetzt wurden. Bei Erfrischungs- und Teegetränken, sowie Milchprodukten wurde zudem erhoben, ob Zucker oder andere süßende Zutaten wie beispielsweise Honig oder Ahornsirup verwendet wurden.

Anhand der „Bezeichnung der Lebensmittel“ erfolgte die Einteilung der erfassten Produkte in Produktuntergruppen. Details zu den Produktuntergruppen sind im Kapitel Ergebnisse beschrieben.

Statistische Auswertung und Ergebnisdarstellung

Im Rahmen des gegenständlichen Berichts werden ausgewählte, für die jeweilige Produktgruppe relevante Nährstoffe beschrieben.

Die Energie- und Nährstoffgehalte der Produktgruppen und Produktuntergruppen werden mittels der statistischen Kennzahlen Mittelwert (MW), Median (MD), Minimum (Min) und Maximum (Max) tabellarisch dargestellt.

Die Energie- und Nährstoffgehalte werden zunächst für die Basiserhebung beschrieben. Liegen mehrere Erhebungen zu einer Produktgruppe vor, werden zusätzlich die Energie- und Nährstoffgehalte der Basiserhebung und der Folgerhebung verglichen und die absoluten und relativen Veränderungen angegeben. Die Veränderungen wurden anhand der Mediane der Energie- und Nährstoffgehalte der erfassten Erhebungszeiträume berechnet. Anzumerken ist, dass bei mehreren Erhebungszeitpunkten nicht immer exakt die gleichen Produkte evaluiert wurden.

Die Veränderung der Verteilung der Energie- und Nährstoffgehalte der Produktgruppen bzw. Untergruppen wurde zusätzlich mittels Boxplots visualisiert.

Ausreißer und Extremwerte wurden im Datensatz belassen. Sie wurden auf Plausibilität überprüft. Auch in den Tabellen sowie den statistischen Tests wurden alle Werte (inkl. Ausreißer und Extremwerte) einbezogen.

Um zu überprüfen, ob die Energie- und Nährstoffgehalte innerhalb einer Produktgruppe oder zwischen den Erhebungszeitpunkten statistisch signifikant unterschiedlich sind, wurden nichtparametrische Tests für unabhängige Stichproben (Mann-Whitney-U-Test bei 2 Stichproben; Kruskal-Wallis-Test bei mehreren Stichproben) angewendet. Beim Kruskal-Wallis-Test wurden die Signifikanzwerte von

der Bonferroni-Korrektur für mehrere Tests angepasst. Als statistisch signifikant wurden Unterschiede bewertet, bei denen statistische Testverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von $p < 0,05$ ergaben.

Ein statistisch signifikanter Unterschied im Energie- oder Nährstoffgehalt zwischen den Erhebungszeitpunkten bedeutet nicht, dass der Unterschied auch fachlich relevant und bedeutsam für die Praxis ist. Bei Produktgruppen, bei denen zwei Erhebungen stattgefunden haben, wurden die Nährstoffgehalte der Produkte mit Ernährungsempfehlungen verglichen.

Alle Berechnungen und statistischen Auswertungen erfolgten mit dem Statistikprogramm IBM SPSS Statistics 26.

Ergebnisse

Im Folgenden werden die Nährwerte von „Frühstückscerealien“ (mit Fokus auf Zucker, Fett und Salz), „Erfrischungs- und Teegetränken“ (mit Fokus auf Zucker) „Fleischerzeugnissen (Pökelwaren, Würsten) und veganen/vegetarischen Alternativen“ (mit Fokus auf Salz und Fett) sowie „gesüßten Milchprodukten“ (mit Fokus auf Zucker und Fett) dargestellt.

Frühstückscerealien

Frühstückscerealien wurden im Rahmen von „Lebensmittel unter der Lupe“ zwischen Juli **2017** und April **2018** sowie zwischen Februar und Dezember **2020** erfasst.

Die erfassten Produkte wurden in folgende Produktuntergruppen gegliedert:

- Müslis
 - Klassische Müslis (wie z. B. Basismüsli, Birchermüsli, Früchtemüsli, Schokomüsli)
 - Knuspermüslis
 - Frühstücksbreie/Porridges (wie z. B. Basis-Porridge, Porridge mit Früchten, Porridge mit Schokolade, Porridge mit Gemüse)
- Knusprige Getreideerzeugnisse
 - Cornflakes und andere Flakes (z. B. Dinkelflakes, Reis-Vollkornweizenflakes)
 - Getreidekissen mit Cremefüllung in bestimmten Geschmacksrichtungen (z. B. Getreidekissen mit Nougatcremefüllung)
 - Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse (z. B. Kringel, Schoko-Chips, gepuffter Amaranth)

Nicht in die Auswertung aufgenommen wurden pure Getreideflocken (z. B. Haferflocken) sowie Produkte, die für Kinder im Alter von 0 bis 36 Monate vermarktet werden.

Die Erhebung umfasst 620 Frühstückscerealien im Erhebungszeitraum 2017/2018 und 533 Frühstückscerealien im Erhebungszeitraum 2020.

Die Unterschiede in der Produktanzahl können unter anderem auf Änderungen in der Datenerhebung zurückzuführen sein. Im Jahr 2020 konnte die Datenaufnahme in den

Filialen nicht in allen Handelsketten erfolgen. Eine geringere Produktanzahl bedeutet daher nicht automatisch, dass das Produktsortiment kleiner geworden ist.

Zuckergehalt

Basiserhebung 2017/2018

Die Zuckergehalte der erfassten Frühstückscerealien lagen in den Jahren 2017/2018 zwischen 0,3 g und 43,0 g pro 100 g, mit einem Median von 17,0 g.

Müslis und knusprige Getreideerzeugnisse waren im Zuckergehalt signifikant unterschiedlich ($p < 0,05$). Knusprige Getreideerzeugnisse wiesen gegenüber Müslis einen höheren medianen (21,0 g vs. 17,0 g pro 100 g) und maximalen Zuckergehalt (43,0 g vs. 37,3 g) auf (Tabelle 1).

Auswertungen auf Produktuntergruppenebene zeigen, dass die Zuckergehalte innerhalb der Müslis ($p < 0,001$) und knusprigen Getreideerzeugnisse ($p < 0,001$) unterschiedlich waren. Paarweise Vergleiche bei den Müslis ergaben, dass Knuspermüslis zuckerhaltiger waren als Frühstücksbreie ($p < 0,001$) und klassische Müslis (wie z. B. Basismüsli, Birchermüsli, Früchtemüsli, Schokomüsli) ($p < 0,001$). Innerhalb der knusprigen Getreideerzeugnisse wiesen Getreidekissen mit Cremefüllung höhere Zuckergehalte auf als Cornflakes/andere Flakes ($p < 0,001$) und sonstige knusprige Getreideerzeugnisse ($p < 0,01$).

Von allen Produktuntergruppen hatten Getreidekissen mit Cremefüllung (MD = 31,0 g pro 100 g) den höchsten Zuckergehalt, gefolgt von sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen (MD = 24,0 g pro 100 g) und Knuspermüslis (MD = 20,0 g pro 100 g). Den geringsten Zuckergehalt wiesen Cornflakes/andere Flakes (MD = 8,0 g pro 100 g) auf. Bei Frühstücksbreien und klassischen Müslis lag der Zuckergehalt im mittleren Bereich (MD = 14,0 g pro 100 g) (Tabelle 1).

Die Spannweite im Zuckergehalt war bei allen Produktgruppen groß: In jeder Produktuntergruppe gab es Produkte mit über 30 % Zucker (bei sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen sogar über 40 %). Der minimale Zuckergehalt lag bei allen Produktuntergruppen unter 2 %, mit Ausnahme von Getreidekissen mit Cremefüllung, die mindestens 21 % Zucker enthielten (Tabelle 1).

Tabelle 1 Zuckergehalt in Frühstückscerealien im Jahr 2017/2018 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Frühstückscerealien gesamt	620	17,0	16,9	0,3	43,0
Müslis	456	17,0	16,3	0,5	37,3
Klassische Müslis	201	14,0	14,1	0,5	37,3
Knuspermüslis	185	20,0	19,9	1,8	36,0
Frühstücksbreie/Porridges	70	14,0	13,2	0,8	31,1
Knusprige Getreideerzeugnisse	164	21,0	18,5	0,3	43,0
Cornflakes/andere Flakes	49	8,0	10,2	0,3	37,0
Getreidekissen mit Cremefüllung	13	31,0	31,8	21,0	39,0
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	102	24,0	20,7	0,5	43,0

Folgerhebung 2020 im Vergleich zur Basiserhebung

Im Jahr 2020 reichten die Zuckergehalte der erfassten Frühstückscerealien von 0,3 g bis 37,0 g pro 100 g, mit einem Median von 16,0 g (Tabelle 2).

Sie waren signifikant unterschiedlich gegenüber der Basiserhebung 2017/2018 ($p < 0,05$). Der mediane Zuckergehalt lag im Jahr 2020 um **1 g pro 100 g (5,9 %)** niedriger als in den Jahren 2017/2018 (Tabelle 3, Abbildung 1). Der maximale Zuckergehalt war ebenfalls niedriger (43,0 g pro 100 g (Erhebung 2017/2018) vs. 37,0 g pro 100 g (Erhebung 2020), siehe Tabelle 1, Tabelle 2).

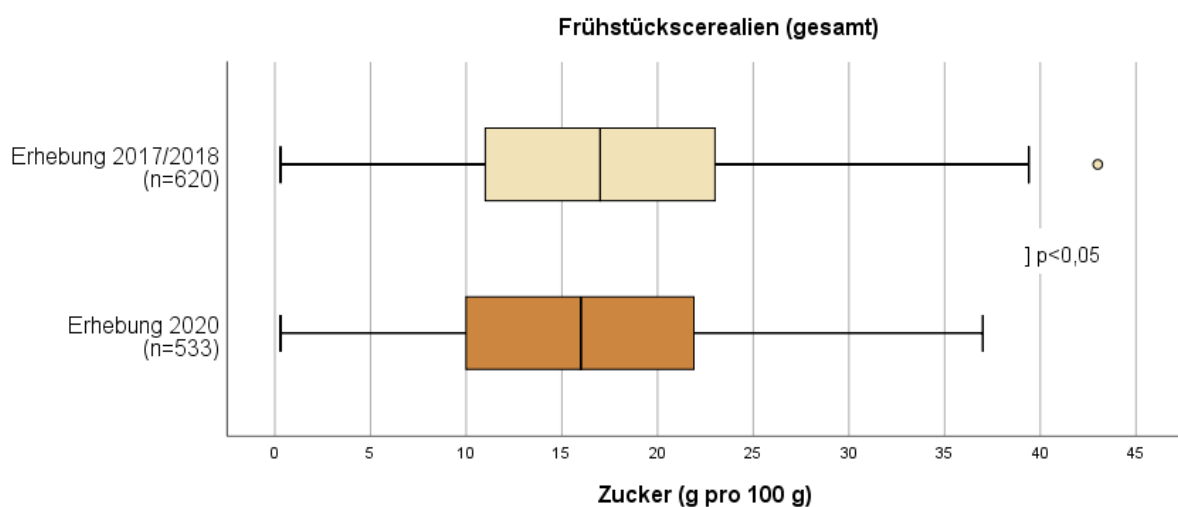


Abbildung 1 Zuckergehalt in Frühstückscerealien – Vergleich Erhebung 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g)

Knusprige Getreideerzeugnisse wiesen, wie auch bei der Basiserhebung, höhere Zuckergehalte (MD = 21,0 g pro 100 g) auf als Müslis (MD = 15,0 g pro 100 g) ($p < 0,01$). Ebenso zeigte sich, dass Getreidekissen mit Cremefüllung von allen Produktuntergruppen am meisten Zucker enthielten, gefolgt von sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen und Knuspermüslis. Bei Frühstücksbreien/Porridges und klassischen Müslis lag der Zuckergehalt im mittleren Bereich. Am geringsten war er bei Cornflakes/anderen Flakes (Tabelle 2). Süßungsmittel waren bei 3 % der erfassten Knuspermüslis zugesetzt.

Tabelle 2 Zuckergehalt in Frühstückscerealien im Jahr 2020 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Frühstückscerealien gesamt	533	16,0	15,5	0,3	37,0
Müslis	398	15,0	14,9	0,4	36,0
Klassische Müslis	162	13,0	13,6	0,4	32,0
Knuspermüslis	157	19,7	18,3	1,7	36,0
Frühstücksbreie/Porridges	79	11,5	11,0	0,7	23,6
Knusprige Getreideerzeugnisse	135	21,0	17,3	0,3	37,0
Cornflakes/andere Flakes	37	5,2	8,6	0,3	37,0
Getreidekissen mit Cremefüllung	18	28,8	27,5	18,0	35,0
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	80	22,5	19,1	0,4	34,0

Die Spannbreite im Zuckergehalt war auch im Jahr 2020 bei allen Produktuntergruppen groß: Der maximale Zuckergehalt lag bei allen Untergruppen über 30 %, mit Ausnahme von Frühstücksbreien/Porridges, die unter 25 % Zucker enthielten (Tabelle 2).

Frühstücksbreie/Porridges unterschieden sich im Zuckergehalt signifikant zwischen Basis- und Folgerhebung ($p < 0,05$). Der mediane Zuckergehalt war im Jahr 2020 **um 2,5 g pro 100 g (17,9 %) niedriger** als im Vergleichszeitraum 2017/2018 (Tabelle 3, Abbildung 2). Der maximale Zuckergehalt war um 7,5 g niedriger (31,1 g pro 100 g (Erhebung 2017/2018) vs. 23,6 g pro 100 g (Erhebung 2020), siehe Tabelle 1, Tabelle 2).

Bei anderen Produktuntergruppen konnten **keine statistisch signifikanten Unterschiede** zwischen den Erhebungsjahren (2017/2018 und 2020) nachgewiesen werden ($p > 0,05$) (Abbildung 2, Tabelle 3).

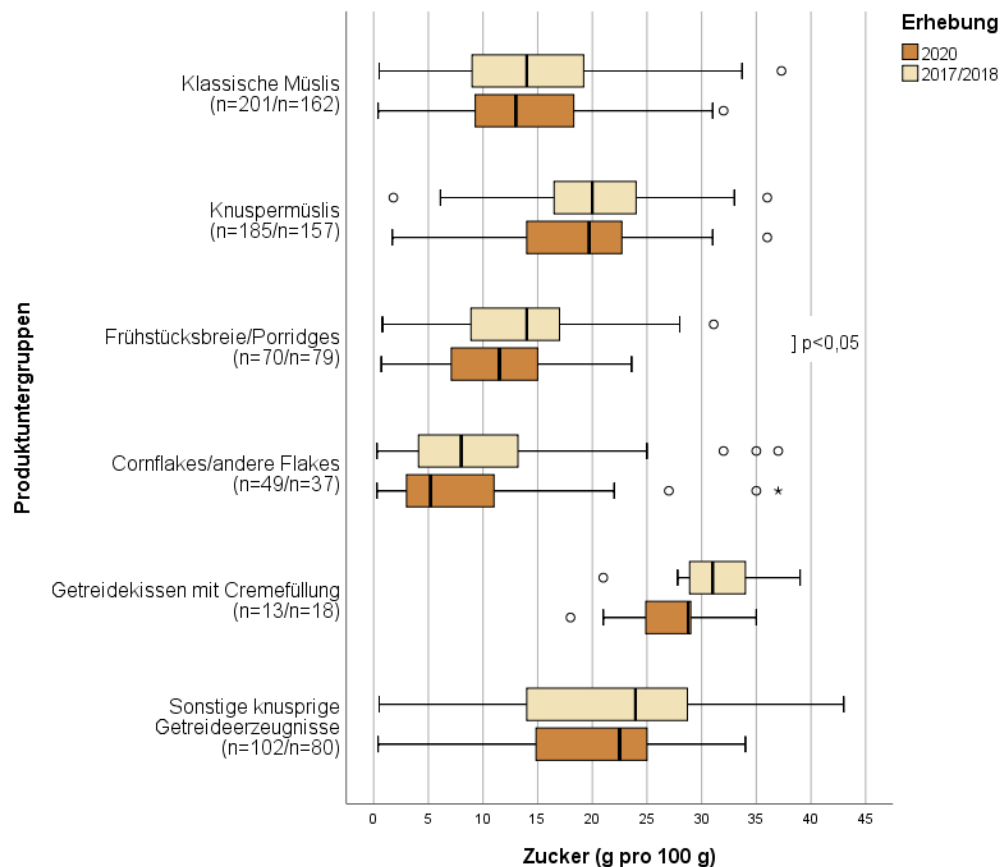


Abbildung 2 Zuckergehalt in Frühstückscerealien – Vergleich Erhebung 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g), getrennt nach Produktuntergruppen

Tabelle 3 Vergleich der Zuckergehalte in Frühstückscerealien zwischen 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g)

	Erhebung 2017/2018 (Median)	Erhebung 2020 (Median)	Veränderung absolut (g)	Veränderung relativ (%)	p
Frühstückscerealien gesamt	17,0	16,0	-1,0	-5,9	<0,05
Müslis	17,0	15,0	-2,0	-11,8	<0,01
Klassische Müslis	14,0	13,0	-1,0	-7,1	ns
Knuspermüslis	20,0	19,7	-0,3	-1,5	ns
Frühstücksbreie/Porridges	14,0	11,5	-2,5	-17,9	<0,05
Knusprige Getreideerzeugnisse	21,0	21,0	0,0	0,0	ns
Cornflakes/andere Flakes	8,0	5,2	-2,8	-35,0	ns
Getreidekissen mit Cremefüllung	31,0	28,8	-2,2	-7,1	ns
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	24,0	22,5	-1,5	-6,3	ns

Praxisrelevanz:

In Bezug auf Ernährungsempfehlungen ist ein um 1 g pro 100 g niedrigerer medianer Zuckergehalt bei Frühstückscerealien kaum von Bedeutung. Beim Konsum von 50 g Frühstückscerealien³ würde die Einsparung bei 10-jährigen Kindern⁴ 1,1 % und bei Erwachsenen⁵ 1,0 % der täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr entsprechen (bezogen auf die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr).

Konsumiert ein 10-jähriges Kind 50 g Frühstückscerealien mit 16,0 g Zucker pro 100 g (= medianer Zuckergehalt Erhebung 2020) statt 17,0 g Zucker pro 100 g (Erhebung 2017/2018) würde das Kind demnach 17,8 % statt 18,9 % der täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr aufnehmen (Abbildung 3). Bei Erwachsenen wären es 16,0 % statt 17,0 % der täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr.

Beim Konsum von 50 g Frühstückscerealien mit dem höchsten Zuckergehalt würde ein 10-jähriges Kind 47,8 % (Erhebungsjahr 2017/2018) bzw. 41,1 % (Erhebungsjahr 2020) der maximal empfohlenen Zuckerzufuhr erreichen (Abbildung 3). Bei Erwachsene würde der Konsum von 50 g Frühstückscerealien 43,0 % (Erhebungsjahr 2017/2018) bzw. 37,0 % (Erhebungsjahr 2020) der maximal empfohlenen Zuckerzufuhr decken.

³ Portionsgröße nach: „Richtig essen von Anfang an! Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, Wien 2020“ www.richtigessenvonanfangan.at

⁴ bei einer Kalorienzufuhr von 1.800 kcal und einer maximal empfohlenen Zuckerzufuhr von 10 Energieprozent (= 45 g Zucker/Tag)

⁵ bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal und einer maximal empfohlenen Zuckerzufuhr von 10 Energieprozent (= 50 g Zucker/Tag)

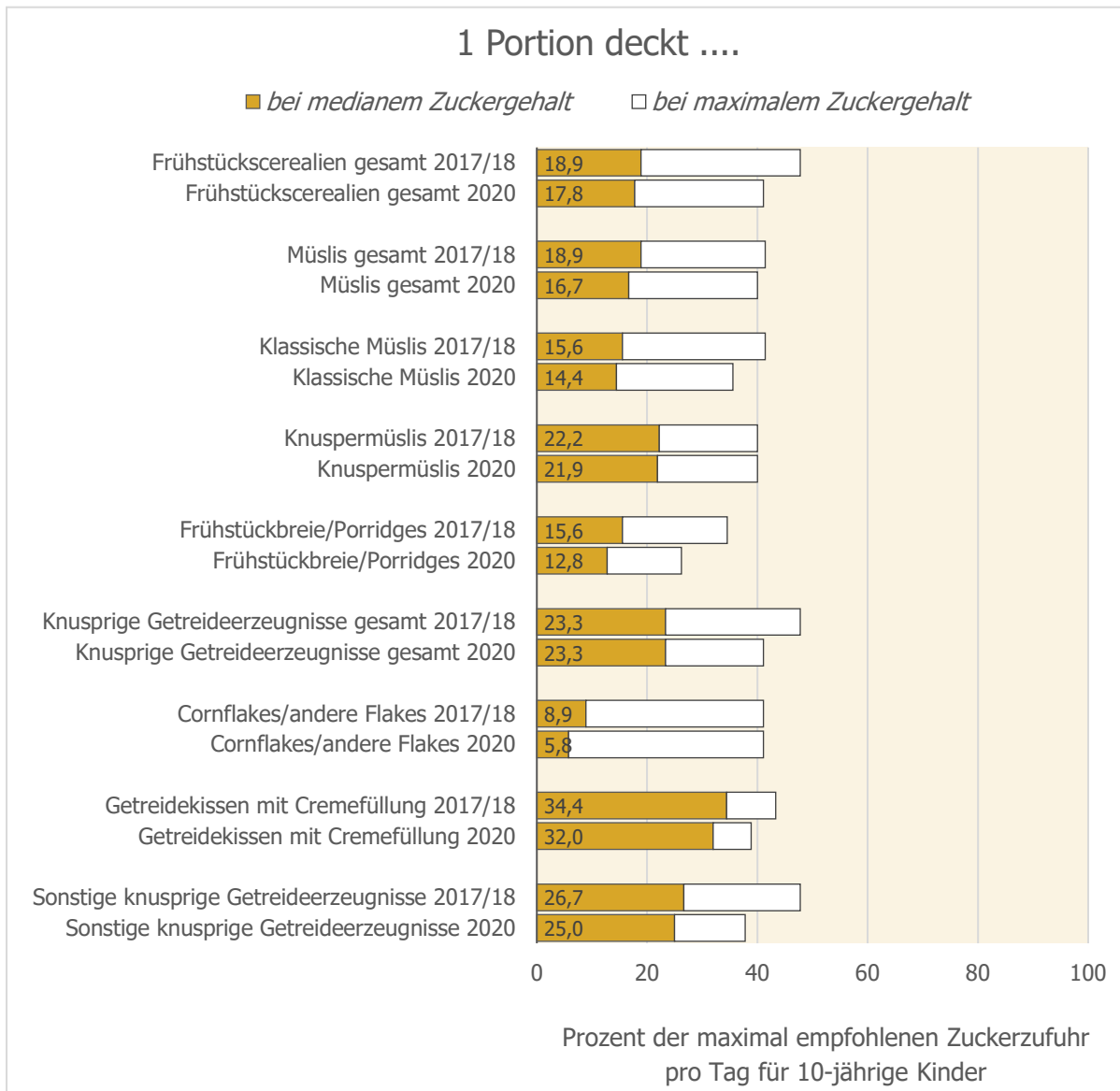


Abbildung 3 Anteil an der maximal empfohlenen Zuckerzufuhr pro Tag durch den Konsum von 50 g Frühstückscerealien mit medianem und maximalem Zuckergehalt, berechnet für ein 10-jähriges Kind bezogen auf die D-A-CH-Referenzwerte

Fettgehalt

Basiserhebung 2017/2018

Die erfassten Frühstückscerealien enthielten im Jahr 2017/2018 zwischen 0,3 g und 29,0 g Fett pro 100 g (MD = 8,7 g) (Tabelle 4).

Müslis waren im Vergleich zu knusprigen Getreideerzeugnissen signifikant fetthaltiger (MD = 11,0 g vs. 2,5 g pro 100 g) ($p < 0,001$) (Tabelle 4).

Die Fettgehalte unterschieden sich aber auch innerhalb der Müslis ($p < 0,001$) und knusprigen Getreideerzeugnisse ($p < 0,001$) signifikant. Knuspermüslis wiesen innerhalb der Müslis signifikant höhere Fettgehalte auf (MD = 16,0 g pro 100 g) als klassische Müslis (MD = 7,4 g pro 100 g) ($p < 0,001$) und Frühstücksbreie/Porridges (MD = 7,3 g pro 100 g) ($p < 0,001$).

Bei den knusprigen Getreideerzeugnissen waren Getreidekissen mit Cremefüllung signifikant fetthaltiger (MD = 15,0 g pro 100 g) als Cornflakes/andere Flakes (MD = 1,4 g pro 100 g) ($p < 0,001$) und sonstige knusprige Getreideerzeugnisse (MD = 3,0 g pro 100 g) ($p < 0,001$).

Zwischen klassischen Müslis und Frühstücksbreien/Porridges sowie zwischen Cornflakes/anderen Flakes und sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen gab es keine signifikanten Unterschiede.

Tabelle 4 Fettgehalt in Frühstückscerealien im Jahr 2017/2018 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Frühstückscerealien gesamt	620	8,7	9,5	0,3	29,0
Müslis	456	11,0	11,4	1,6	29,0
Klassische Müslis	201	7,4	8,2	1,6	21,7
Knuspermüslis	185	16,0	16,0	5,8	29,0
Frühstücksbreie/Porridges	70	7,3	8,3	2,5	23,1
Knusprige Getreideerzeugnisse	164	2,5	4,4	0,3	26,0
Cornflakes/andere Flakes	49	1,4	2,7	0,3	26,0
Getreidekissen mit Cremefüllung	13	15,0	15,6	14,0	22,0
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	102	3,0	3,8	0,8	13,0

Folgerhebung 2020 im Vergleich zur Basiserhebung

Im Jahr 2020 enthielten die Frühstückscerealien zwischen 0,6 und 49,0 g Fett pro 100 g, mit einem Median von 8,6 g (Tabelle 5). Zwischen den Erhebungsjahren 2017/2018 und 2020 lagen **keine signifikanten Unterschiede** im Fettgehalt vor (Tabelle 6, Abbildung 4).

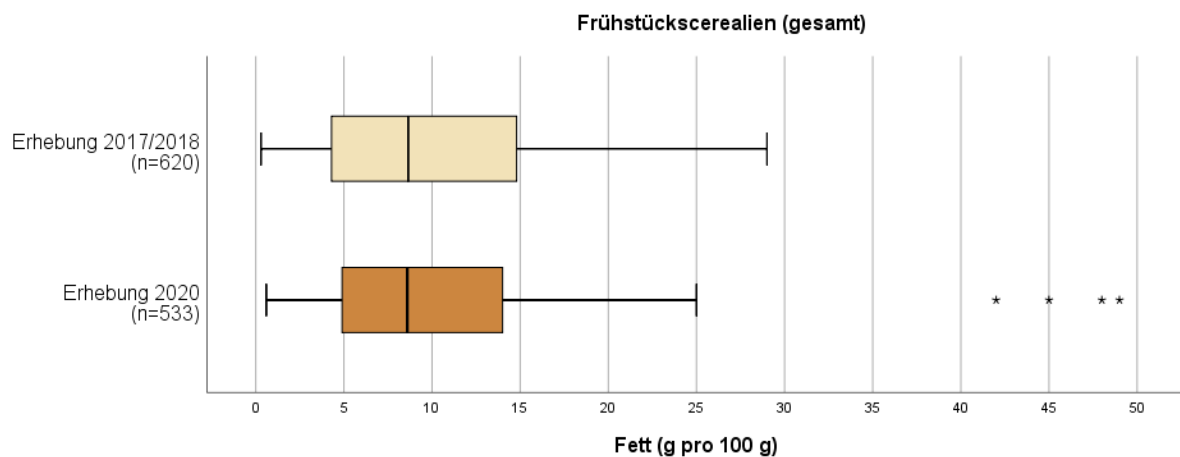


Abbildung 4 Fettgehalt in Frühstückscerealien zwischen 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g)

Wie bereits im Jahr 2017/2018 enthielten Knuspermüslis (MD = 16,0 g pro 100 g) und Getreidekissen mit Cremefüllung (MD = 14,4 g pro 100 g) die höchsten Fettgehalte. Bei klassischen Müslis (MD = 8,2 g pro 100 g) und Frühstücksbreien/Porridges (MD = 7,0 g pro 100 g) lag der Fettgehalt im mittleren Bereich. Am geringsten war er bei Cornflakes/anderen Flakes (MD = 1,3 g pro 100 g) und sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen (MD = 3,5 g pro 100 g).

Im Vergleich zur Erhebung 2017/2018 stieg der maximale Fettgehalt im Jahr 2020 von 29,0 g pro 100 g auf 49,0 g pro 100 g an. Der Anstieg ist auf Müslis bzw. Granolas mit Bezeichnungen wie „Grain free“, „Lower Carb“ und „Keto“ zurückzuführen, die zwischen 42 g und 49 g Fett pro 100 g enthielten.

Tabelle 5 Fettgehalt in Müslis und Frühstückscerealien im Jahr 2020 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Frühstückscerealien gesamt	533	8,6	9,9	0,6	49,0
Müslis	398	10,6	11,5	1,4	49,0
Klassische Müslis	162	8,2	8,9	1,4	45,0
Knuspermüslis	157	16,0	16,1	1,5	49,0

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Frühstücksbreie/Porridges	79	7,0	7,7	1,7	23,1
Knusprige Getreideerzeugnisse	135	3,0	5,0	0,6	22,0
Cornflakes/andere Flakes	37	1,3	2,0	0,6	13,0
Getreidekissen mit Cremefüllung	18	14,4	15,0	8,0	22,0
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	80	3,5	4,2	1,0	10,3

Auswertungen auf Produktuntergruppenebene ergaben ebenfalls keine signifikanten Unterschiede im Fettgehalt (Tabelle 6, Abbildung 5).

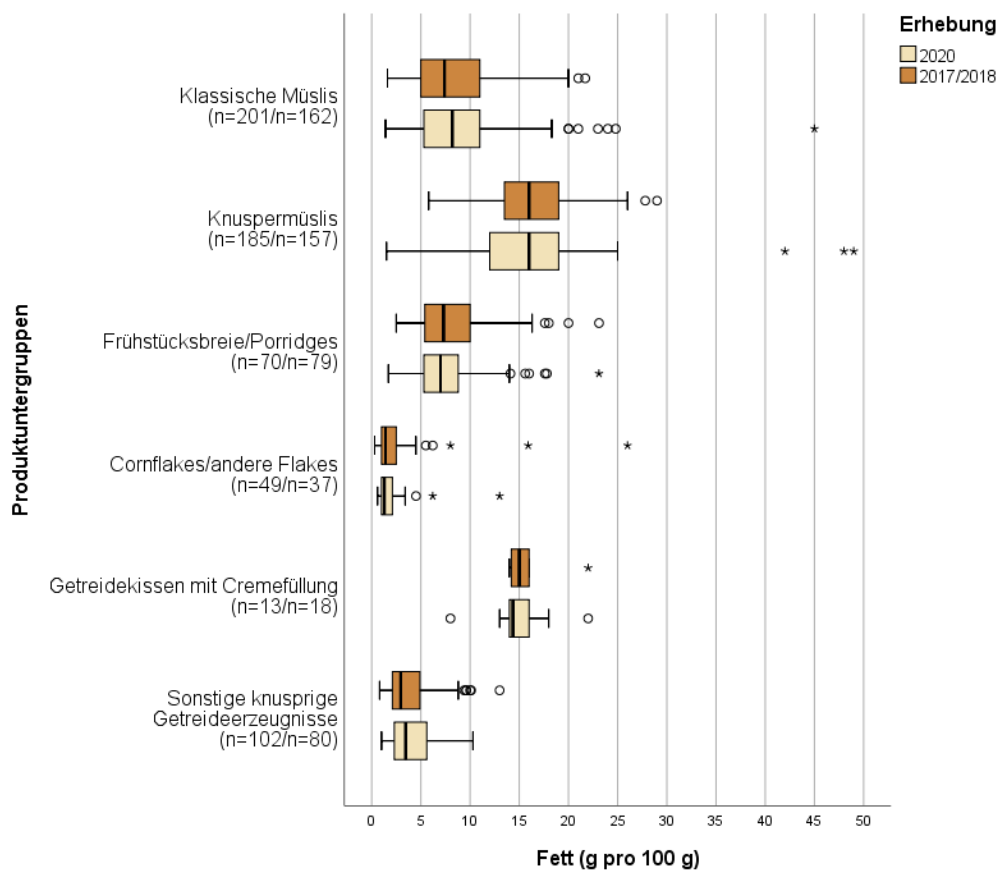


Abbildung 5 Fettgehalt in Frühstückscerealien – Vergleich Erhebung 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g), getrennt nach Produktuntergruppen

Tabelle 6 Vergleich der Fettgehalte in Frühstückscerealien zwischen 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g)

	Erhebung 2017/2018 (Median)	Erhebung 2020 (Median)	Veränderung absolut (g)	Veränderung relativ (%)	p
Frühstückscerealien gesamt	8,7	8,6	-0,1	-1,1	ns
Müslis	11,0	10,6	-0,4	-3,6	ns
Klassische Müslis	7,4	8,2	+0,8	+10,8	ns
Knuspermüslis	16,0	16,0	0,0	0,0	ns
Frühstücksbreie/Porridges	7,3	7,0	-0,3	-4,1	ns
Knusprige Getreideerzeugnisse	2,5	3,0	+0,5	+20,0	ns
Cornflakes/andere Flakes	1,4	1,3	-0,1	-7,1	ns
Getreidekissen mit Cremefüllung	15,0	14,4	-0,6	-4,0	ns
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	3,0	3,5	+0,5	+16,7	ns

Praxisrelevanz:

Der Fettgehalt der Frühstückscerealien war im Jahr 2020 nicht signifikant unterschiedlich gegenüber dem Erhebungszeitraum 2017/18.

Bezogen auf die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr würden 10-jährige Kinder⁶ beim Konsum von 50 g Frühstückscerealien⁷ mit 8,7 g Fett pro 100 g (=Median, Erhebung 2017/2018) bzw. 8,6 g Fett pro 100 g (=Median, Erhebung 2020) 6,2 % bzw. 6,1 % der empfohlenen Fettzufuhr aufnehmen (Abbildung 6). Bei Erwachsenen⁸ würde der Anteil bei 6,5 % (Erhebung 2017/2018) bzw. 6,4 % (Erhebung 2020) der empfohlenen Fettzufuhr liegen.

Beim Konsum von 50 g Frühstückscerealien mit dem höchsten Fettgehalt würde ein 10-jähriges Kind 20,7 % (Erhebungsjahr 2017/2018) bzw. 35,0 % (Erhebungsjahr 2020) der maximal empfohlenen Fettzufuhr erreichen (Abbildung 6).

Bei Erwachsenen wären es 21,6 % (Erhebungsjahr 2017/2018) bzw. 36,6 % (Erhebungsjahr 2020).

⁶ bei einer Kalorienzufuhr von 1.800 kcal und einer empfohlenen Fettzufuhr von 30 bis 35 Energieprozent (= 70 g Fett/Tag)

⁷ Portionsgröße nach: „Richtig essen von Anfang an! Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, Wien 2020“ www.richtigessenvonanfangen.at

⁸ bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal und einer empfohlenen Fettzufuhr von 30 Energieprozent (= 67 g Fett/Tag)

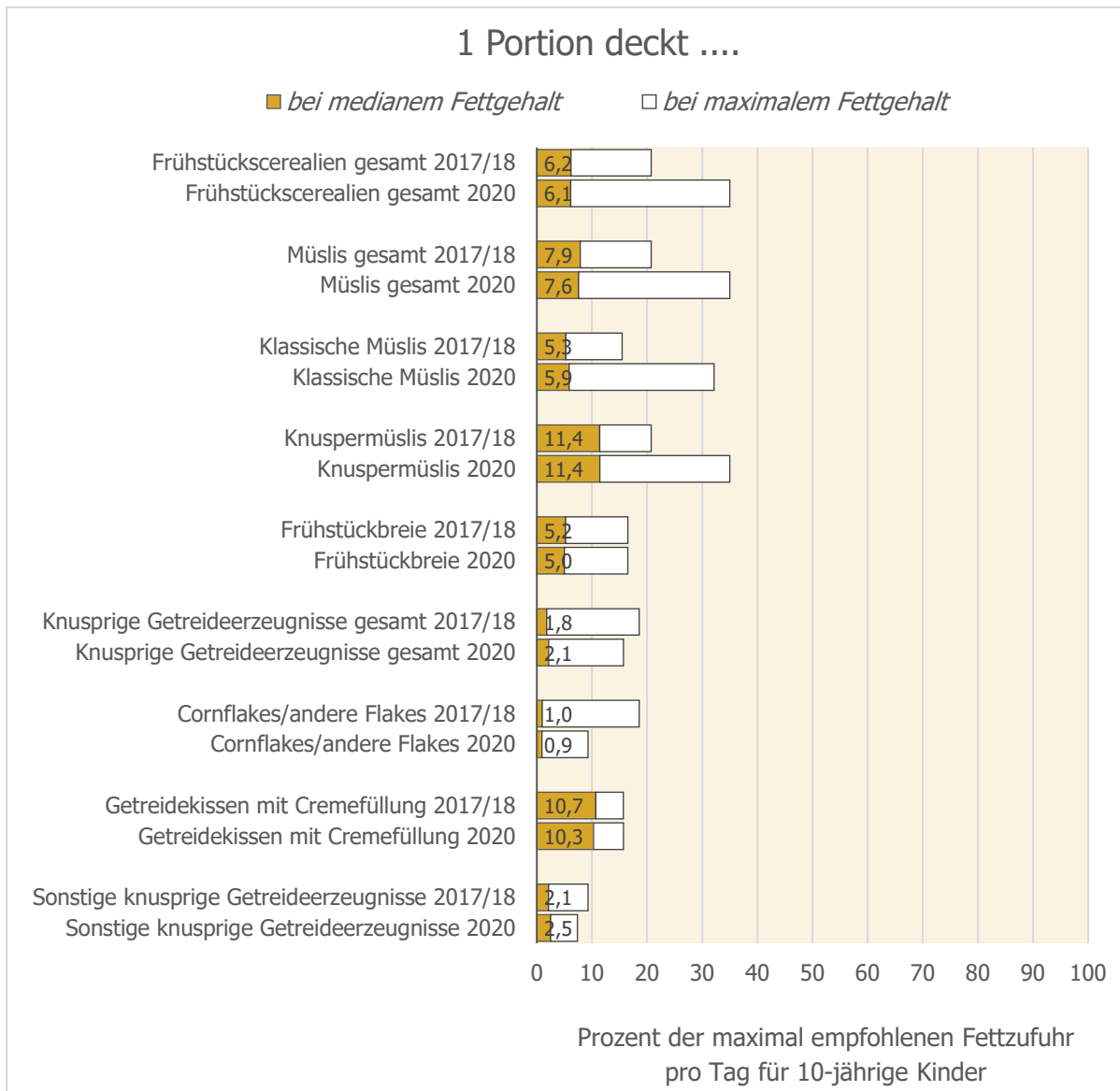


Abbildung 6 Anteil an der maximal empfohlenen Fettzufuhr pro Tag durch den Konsum von 50 g Frühstückscerealien mit medianem und maximalem Fettgehalt, berechnet für ein 10-jähriges Kind bezogen auf die D-A-CH-Referenzwerte

Salzgehalt

Basiserhebung 2017/2018

Die Salzgehalte der erfassten Frühstückscerealien reichten im Erhebungszeitraum 2017/2018 von 0 g bis 2,7 g Salz pro 100 g, mit einem Median von 0,15 g pro 100 g.

Zwischen Müslis und knusprigen Getreideerzeugnissen ($p < 0,001$) sowie innerhalb der Müslis ($p < 0,001$) und knusprigen Getreideerzeugnissen ($p < 0,001$) gab es signifikante Unterschiede im Salzgehalt. Bei fast allen Produktuntergruppen war der mediane Salzgehalt aber gering.

Knusprige Getreideerzeugnisse waren gegenüber Müslis salzhaltiger (MD = 0,50 g vs. 0,10 g pro 100 g) ($p < 0,001$) (Tabelle 7). Innerhalb der knusprigen Getreideerzeugnisse wiesen Cornflakes/andere Flakes (MD = 1,25 g pro 100 g) höhere Salzgehalte auf als Getreidekissen mit Cremefüllung (MD = 0,40 g pro 100 g) ($p < 0,001$) und sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen (MD = 0,38 g pro 100 g) ($p < 0,001$). Bei den Müslis waren Knuspermüslis (MD = 0,25 g pro 100 g) salzhaltiger als klassische Müslis (MD = 0,05 g pro 100 g) ($p < 0,001$) und Frühstücksbreie/Porridges (MD = 0,03 g pro 100 g) ($p < 0,001$). Zwischen Getreidekissen mit Cremefüllung und sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen sowie Frühstücksbreien/Porridges und klassischen Müslis waren keine signifikanten Unterschiede im Salzgehalt nachweisbar.

Tabelle 7 Salzgehalt in Frühstückscerealien im Jahr 2017/2018 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Frühstückscerealien gesamt	620	0,15	0,33	0,00	2,70
Müslis	456	0,10	0,21	0,00	2,00
Klassische Müslis	201	0,05	0,11	0,00	1,60
Knuspermüslis	185	0,25	0,34	0,00	1,00
Frühstücksbreie/Porridges	70	0,03	0,11	0,00	2,00*
Knusprige Getreideerzeugnisse	164	0,50	0,67	0,00	2,70
Cornflakes/andere Flakes	49	1,25	1,27	0,01	2,70
Getreidekissen mit Cremefüllung	13	0,40	0,49	0,01	1,13
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	102	0,38	0,39	0,00	1,13

* In die Auswertung wurde 1 pikanter Porridge mit Gemüse eingeschlossen. Ohne Berücksichtigung des Gemüseporridges würde der maximale Salzgehalt bei 0,9 g pro 100 g liegen.

Folgerhebung 2020 im Vergleich zur Basiserhebung

Im Jahr 2020 lagen die Salzgehalte der erfassten Frühstückscerealien zwischen 0 g und 2,5 g pro 100 g, mit einem Median von 0,10 g.

Die Salzgehalte unterschieden sich nicht signifikant zum Erhebungszeitraum 2017/2018 (Abbildung 7, Tabelle 9).

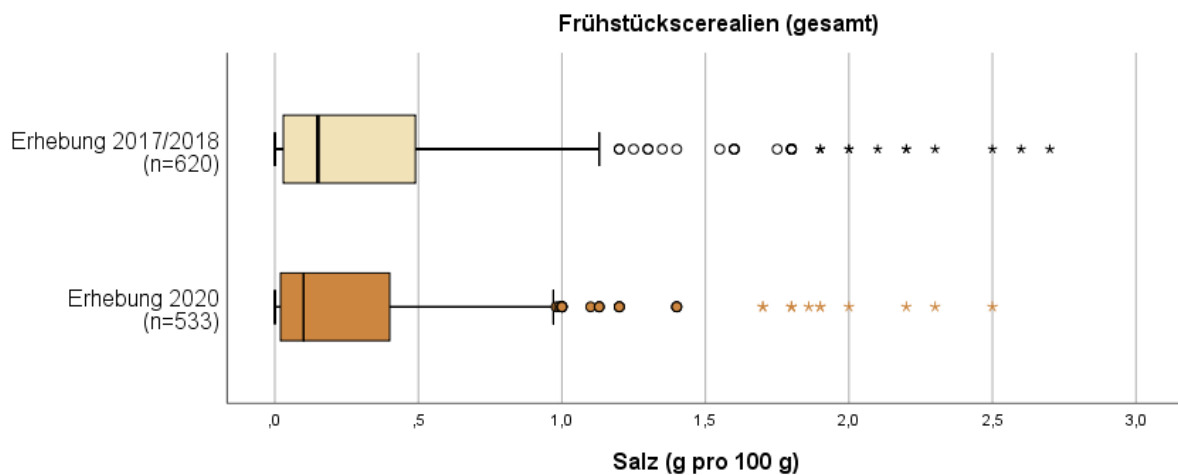


Abbildung 7 Salzgehalt in Frühstückscerealien – Vergleich Erhebung 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g)

Knusprige Getreideerzeugnisse waren, wie bereits bei der Basiserhebung 2017/2018, signifikant salzhaltiger (MD = 0,50 g pro 100 g) als Müslis (MD = 0,08 g pro 100 g) ($p < 0,001$).

Die höchsten medianen Salzgehalte wiesen ebenfalls Cornflakes/andere Flakes, gefolgt von Getreidekissen mit Cremefüllung und sonstigen knusprigen Getreideerzeugnissen auf. Innerhalb der Müslis enthielten Knuspermüslis den höchsten medianen Salzgehalt (Tabelle 8).

Tabelle 8 Salzgehalt in Müslis und Frühstückscerealien im Jahr 2020 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Frühstückscerealien gesamt	533	0,10	0,28	0,00	2,50
Müslis	398	0,08	0,18	0,00	2,50
Klassische Müslis	162	0,04	0,09	0,00	0,90
Knuspermüslis	157	0,22	0,31	0,00	1,00
Frühstücksbreie/Porridges	79	0,02	0,09	0,00	2,50*
Knusprige Getreideerzeugnisse	135	0,50	0,60	0,00	2,30

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Cornflakes/andere Flakes	37	1,00	1,10	0,01	2,30
Getreidekissen mit Cremefüllung	18	0,49	0,56	0,17	1,13
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	80	0,38	0,37	0,00	1,13

* In die Auswertung wurden auch 2 pikante Porridges mit Gemüse eingeschlossen. Ohne Berücksichtigung der Gemüseporridges würde der maximale Salzgehalt bei 0,19 g pro 100 g liegen.

Auswertungen auf Ebene der **Produktuntergruppen** ergaben **ebenfalls keine signifikanten Unterschiede** im Salzgehalt zwischen den beiden Erhebungszeiträumen (Abbildung 8, Tabelle 9).

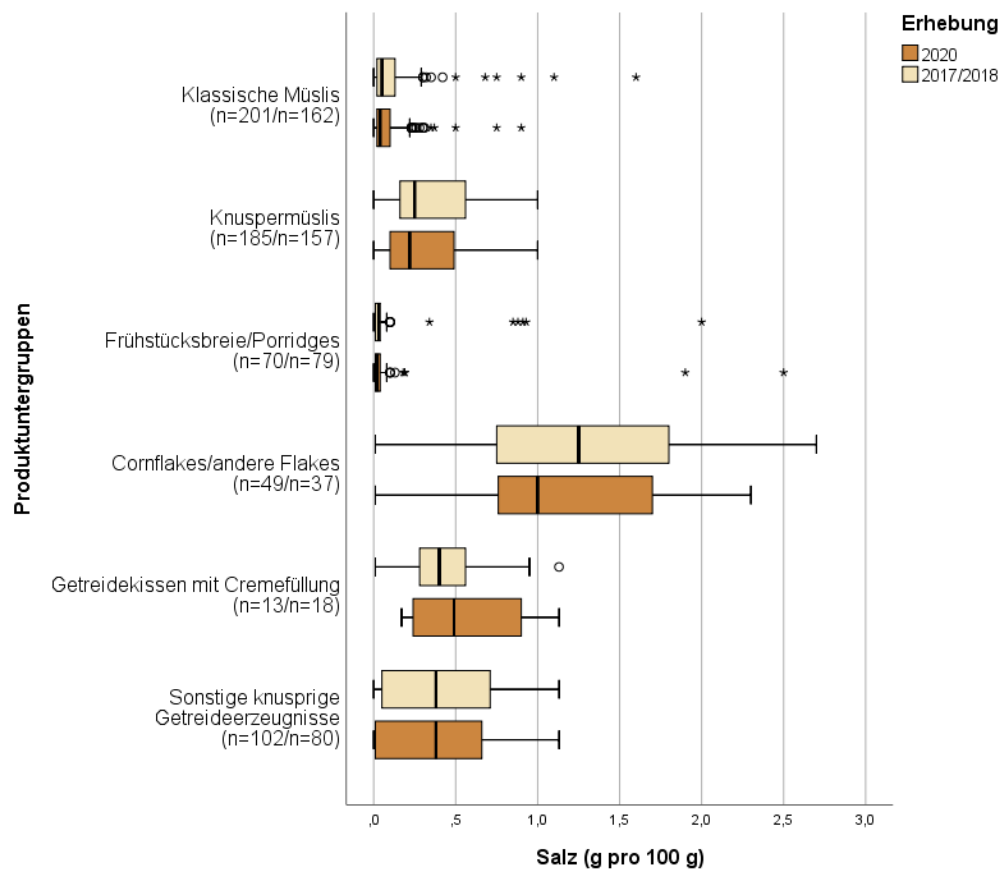


Abbildung 8 Salzgehalt in Frühstückscerealien – Vergleich Erhebung 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g), getrennt nach Produktuntergruppen

Tabelle 9 Vergleich der Salzgehalte in Frühstückscerealien zwischen 2017/2018 und 2020 (in g pro 100 g)

	Erhebung 2017/2018 (Median)	Erhebung 2020 (Median)	Veränderung absolut (g)	Veränderung relativ (%)	p
Frühstückscerealien gesamt	0,15	0,10	-0,05	-33,3	ns
Müslis	0,10	0,08	-0,02	-20,0	ns
Klassische Müslis	0,05	0,04	-0,01	-20,0	ns
Knuspermüslis	0,25	0,22	-0,03	-12,0	ns
Frühstücksbreie/Porridges	0,03	0,02	-0,01	-33,3	ns
Knusprige Getreideerzeugnisse	0,50	0,50	0,00	0,0	ns
Cornflakes/andere Flakes	1,25	1,00	-0,25	-20,0	ns
Getreidekissen mit Cremefüllung	0,40	0,49	+0,09	+22,5	ns
Sonstige knusprige Getreideerzeugnisse	0,38	0,38	0,00	0,0	ns

Praxisrelevanz:

Der Großteil der erfassten Frühstückscerealien trägt nur gering zur Gesamtsalzzufuhr bei. Bezogen auf die maximal empfohlene Salzzufuhr⁹ würden 10-jährige Kinder beim Konsum von 50 g Frühstückscerealien¹⁰ mit 0,15 g Salz pro 100 g (=Median, Erhebung 2017/2018) bzw. 0,10 g Salz pro 100 g (=Median, Erhebung 2020) 1,5 % bzw. 1,0 % der täglich maximal empfohlenen Salzzufuhr aufnehmen (Abbildung 9). Bei Erwachsenen würde der Anteil bei 1,3 % (Erhebung 2017/2018) bzw. 0,8 % (Erhebung 2020) der täglich maximal empfohlenen Salzzufuhr liegen.

Bei Cornflakes/anderen Flakes, die von allen Frühstückscerealien am meisten Salz enthielten, würde der Konsum von 50 g Flakes mit 1,25 g Salz pro 100 g (=Median, Erhebung 2017/2018) bzw. 1,0 g Salz pro 100 g (=Median, Erhebung 2020) bei 10-jährigen Kindern 12,5 % bzw. 10,0 % der täglich maximal empfohlenen Salzzufuhr decken (Abbildung 9). Bei Erwachsenen wären es 10,4 % (Erhebung 2017/2018) bzw. 8,3 % (Erhebung 2020).

Beim Konsum von 50 g Frühstückscerealien mit dem höchsten Salzgehalt würde ein 10-jähriges Kind 27,0 % (Erhebung 2017/2018) bzw. 25,0 % (Erhebung 2020) der täglich maximal empfohlenen Salzzufuhr erreichen (Abbildung 9). Bei Erwachsenen

⁹ 5 g Salz pro Tag für 10-jährige Kinder (nach: [NHS National Health Service](#)), 6 g Salz pro Tag für Erwachsene (nach: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr)

¹⁰ Portionsgröße nach: „Richtig essen von Anfang an! Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, Wien 2020“ www.richtigessenvonanfangen.at

würde der Anteil 22,5 % (Erhebung 2017/2018) bzw. 20,8 % (Erhebung 2020) betragen.

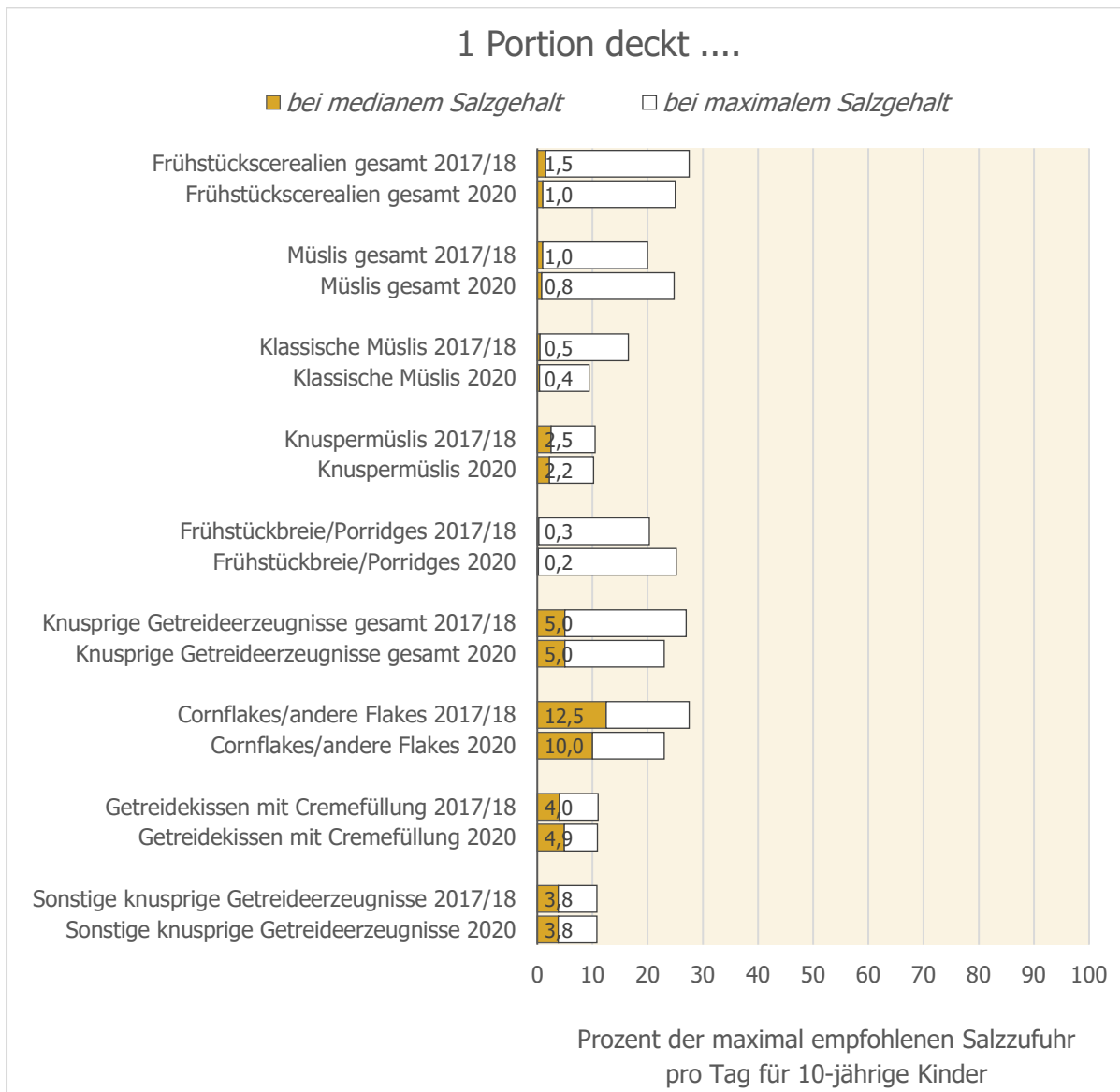


Abbildung 9 Anteil an der maximal empfohlenen Salzzufuhr (5 g pro Tag) durch den Konsum von 50 g Frühstückscerealien mit medianem und maximalem Salzgehalt, berechnet für ein 10-jähriges Kind

Erfrischungs- und Teegetränke

Erfrischungsgetränke (ausgenommen Energy Drinks) und Teegetränke wurden zwischen März und August **2018** sowie zwischen März und Oktober **2020** erfasst. Im September **2020** erfolgte zusätzlich die Erhebung von Energy Drinks.

Die erfassten Erfrischungs- und Teegetränke wurden in folgende Produktuntergruppen gegliedert:

- Bitterlimonaden
- Cola-Limonaden
- Fruchtsaftlimonaden und andere Limonaden (außer Bitterlimonaden und Cola-Limonaden)
- Teegetränke (Eistee etc.)

Nicht in die Auswertung aufgenommen wurden Frucht- und Gemüsesäfte, Fruchtnektare, Smoothies und Fruchtsirupe sowie Produkte, die für Kinder im Alter von 0 bis 36 Monate vermarktet werden.

Die erfassten Getränke wurden zusätzlich nach den folgenden Kriterien ausgewertet:

- Getränke mit Zusatz von Zucker¹¹
- Getränke mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln¹²
- Getränke mit Zusatz von Süßungsmitteln
- Getränke ohne Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln

Die Erhebung umfasst 425 Getränke im Erhebungszeitraum 2018 und 662 Getränke (davon 89 Energy Drinks) im Erhebungszeitraum 2020.

Anzumerken ist, dass im Erhebungsjahr 2018 nur Getränke mit einer Nettofüllmenge ≤ 750 ml erfasst wurden. Im Erhebungsjahr 2020 wurden auch größere Nettofüllmengen mitaufgenommen.

Da Energy Drinks erst im Jahr 2020 erhoben wurden, werden die Ergebnisse getrennt für Erfrischungs- und Teegetränke (ohne Energy Drinks) und Energy Drinks beschrieben.

¹¹ Unter „Zuckerzusatz“ werden zugesetzte Mono- oder Disaccharide oder andere wegen ihrer süßenden Wirkung verwendete Lebensmittel (z. B. Honig, Agavendicksaft) verstanden.

¹² Süßungsmittel gemäß der Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 über Lebensmittelzusatzstoffe.

Zuckergehalt

Basiserhebung 2018 (Erfrischungs- und Teegetränke, ohne Energy Drinks)

Im Erhebungsjahr 2018 lagen die Zuckergehalte der erfassten Erfrischungs- und Teegetränke (ohne Energy Drinks) zwischen 0 und 15,9 g pro 100 ml (MD = 6,9 g).

Die Zuckergehalte waren zwischen den Produktuntergruppen signifikant unterschiedlich ($p < 0,001$). Bitterlimonaden enthielten, mit einem Median von 9,1 g pro 100 ml, den höchsten Zuckergehalt, gefolgt von Cola-Limonaden (MD = 8,7 g pro 100 ml) und Fruchtsaftlimonaden/andere Limonaden (MD = 7,4 g pro 100 ml). Den geringsten Zuckergehalt wiesen Teegetränke mit einem Median von 5,1 g pro 100 ml auf (Tabelle 10).

Paarweise Vergleiche zeigen, dass Bitterlimonaden signifikant zuckerhaltiger waren als Teegetränke ($p < 0,001$) und Fruchtsaftlimonaden/andere Limonaden ($p < 0,05$). Die Vergleiche ergaben zudem, dass Teegetränke signifikant weniger Zucker enthielten als alle anderen Produktuntergruppen (p jeweils $< 0,001$).

Tabelle 10 Zuckergehalt in Erfrischungs- und Teegetränken im Jahr 2018 (in g pro 100 ml)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Erfrischungs- und Teegetränke (ohne Energy Drinks)	425	6,9	6,9	0,0	15,9
mit Zusatz von Zucker	323	8,2	7,9	1,8	15,9
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	34	4,5	4,5	1,1	7,5
mit Zusatz von Süßungsmitteln	29	0,1	0,5	0,0	3,9
ohne Zusatz von Zucker/Süßungsmitteln	39	5,7	5,0	0,0	10,5
Bitterlimonaden	21	9,1	9,6	4,1	15,9
mit Zusatz von Zucker	19	9,3	10,2	7,0	15,9
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	2	4,2	4,2	4,1	4,3
Cola-Limonaden	42	8,7	6,6	0,0	11,2
mit Zusatz von Zucker	27	9,8	9,5	6,8	11,2
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	4	6,0	5,0	1,1	6,8
mit Zusatz von Süßungsmitteln	11	0,0	0,1	0,0	0,5
Fruchtsaftlimonaden/andere Limonaden	284	7,4	7,2	0,0	14,0
mit Zusatz von Zucker	220	8,7	8,1	1,8	14,0

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	20	3,9	4,5	1,9	7,5
mit Zusatz von Süßungsmitteln	13	0,2	0,4	0,0	1,7
ohne Zusatz von Zucker/Süßungsmitteln	31	5,9	5,7	0,0	10,5
Teegetränke	78	5,1	5,0	0,0	8,7
mit Zusatz von Zucker	57	5,8	5,7	3,2	8,7
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	8	4,5	4,5	4,4	4,7
mit Zusatz von Süßungsmitteln	5	0,2	1,7	0,2	3,9
ohne Zusatz von Zucker/Süßungsmitteln	8	2,3	2,1	0,0	6,5

Bei der Mehrheit der erfassten Getränke waren Zucker bzw. andere süßende Zutaten (z. B. Agavendicksaft) und/oder Süßungsmittel zugesetzt.

Getränke mit Zuckerzusatz enthielten, mit einem Median von 8,2 g Zucker pro 100 ml, signifikant mehr Zucker, als Getränke, denen Zucker und Süßungsmittel (MD = 4,5 g pro 100 ml), Süßungsmittel (MD = 0,1 g Zucker pro 100 ml) oder weder Zucker noch Süßungsmittel (MD = 5,7 g pro 100 ml) zugesetzt wurden (p jeweils $<0,001$).

Sowohl Getränke mit Zuckerzusatz als auch ohne Zuckerzusatz wiesen eine hohe Spannweite im Zuckergehalt auf. Bei Erfrischungs- und Teegetränken mit Zuckerzusatz waren Produkte ab 1,8 g bis 15,9 g Zucker pro 100 ml erhältlich. Bei Getränken ohne Zucker- und Süßungsmittelzusatz reichten die Zuckergehalte, je nach Fruchtsaftanteil, von 0 g bis 10,5 g Zucker pro 100 ml (Tabelle 10).

Folgerhebung 2020 (Erfrischungs- und Teegetränke, ohne Energy Drinks)

Die Zuckergehalte der erfassten **Erfrischungs- und Teegetränke (ohne Energy Drinks)** waren zwischen den Jahren 2018 und 2020 signifikant unterschiedlich ($p < 0,001$). Im Jahr 2020 wiesen die erfassten Getränke, mit einem Median von 6,0 g Zucker pro 100 ml, einen **um 0,9 g pro 100 ml (13,0 %)** niedrigeren medianen Zuckergehalt auf als im Jahr 2018 (MD = 6,9 g Zucker pro 100 ml). Der maximale Zuckergehalt war ebenfalls geringfügig niedriger (15,9 g pro 100 ml (Erhebung 2018) vs. 15,1 g pro 100 ml (Erhebung 2020), siehe Abbildung 10, Tabelle 10, Tabelle 11, Tabelle 12).

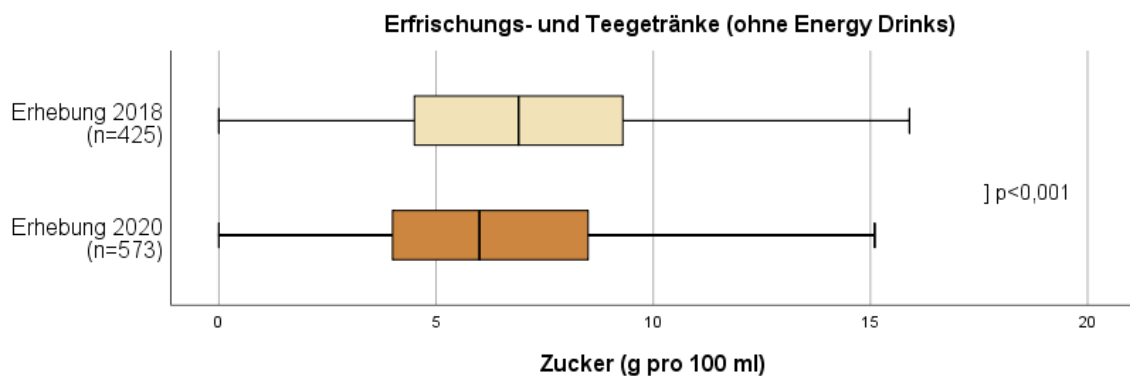


Abbildung 10 Zuckergehalt in Erfrischungs- und Teegetränken – Vergleich Erhebung 2018 und 2020 (in g pro 100 ml)

Tabelle 11 Zuckergehalte in Erfrischungs- und Teegetränken im Jahr 2020, getrennt nach Zucker- und/oder Süßungsmittelzusatz (in g pro 100 ml)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Erfrischungs- und Teegetränke (ohne Energy Drinks)	573	6,0	5,9	0,0	15,1
mit Zusatz von Zucker	379	6,9	7,2	1,9	15,1
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	47	3,9	4,0	1,1	7,1
mit Zusatz von Süßungsmitteln	49	0,0	0,5	0,0	4,4
ohne Zusatz von Zucker/Süßungsmitteln	98	5,0	4,7	0,0	14,0
Bitterlimonaden	30	9,0	9,1	2,9	15,1
mit Zusatz von Zucker	29	9,0	9,2	2,9	15,1
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	1	4,3	4,3	4,3	4,3
Cola-Limonaden	42	8,4	6,5	0,0	11,2
mit Zusatz von Zucker	28	9,5	9,3	6,5	11,2
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	3	4,5	4,1	1,1	6,8
mit Zusatz von Süßungsmitteln	11	0,0	0,0	0,0	0,5
Fruchtsaftlimonaden/andere Limonaden	394	6,1	6,0	0,0	14,0
mit Zusatz von Zucker	249	7,0	7,2	1,9	14,0
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	33	3,7	3,9	1,2	7,1
mit Zusatz von Süßungsmitteln	33	0,0	0,6	0,0	4,4
ohne Zusatz von Zucker/Süßungsmitteln	79	5,6	5,2	0,0	14,0
Teegetränke	107	4,9	4,6	0,0	8,4
mit Zusatz von Zucker	73	5,9	5,5	1,9	8,4
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	10	4,5	4,2	2,4	4,9
mit Zusatz von Süßungsmitteln	5	0,0	0,9	0,0	4,1
ohne Zusatz von Zucker/Süßungsmitteln	19	2,5	2,2	0,0	5,0

Auswertungen auf Produktuntergruppenebene zeigen, dass sich die Zuckergehalte nur bei **Fruchtsaftlimonaden/anderen Limonaden** signifikant zwischen den Erhebungsjahren 2018 und 2020 unterschieden ($p < 0,001$). Im Jahr 2018 betrug der mediane Zuckergehalt bei Fruchtsaftlimonaden/anderen Limonaden 7,4 g pro 100 ml. Im Jahr 2020 lag der mediane Zuckergehalt bei 6,1 g pro 100 ml und war damit **um 1,3 g pro 100 ml (17,6 %)** geringer (Tabelle 12, Abbildung 11).

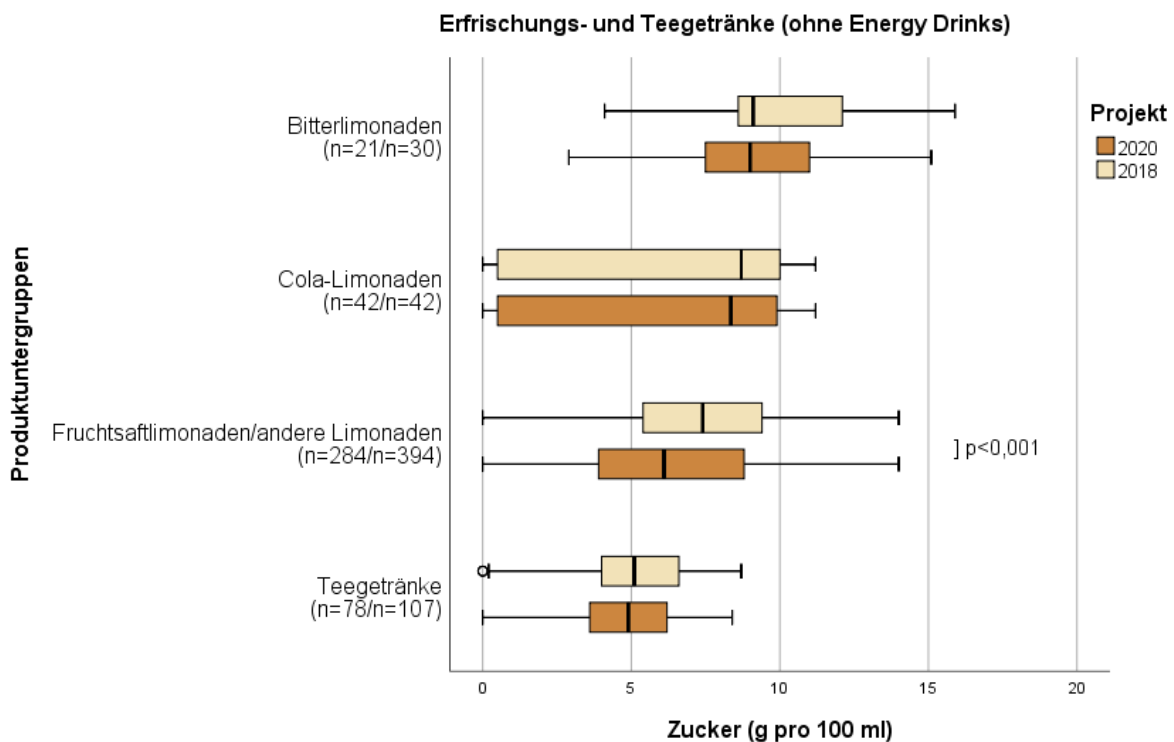


Abbildung 11 Zuckergehalt in Erfrischungs- und Teegetränken – Vergleich Erhebung 2018 und 2020 (in g pro 100 ml), getrennt nach Produktuntergruppen

Auswertungen bezogen auf den Zusatz von Zucker und/oder Süßungsmitteln ergaben nur bei **Getränken mit Zuckerzusatz** signifikante Unterschiede im Zuckergehalt zwischen den Erhebungsjahren ($p < 0,05$). Im Jahr 2020 lag der mediane Zuckergehalt bei Getränken mit Zuckerzusatz **um 0,9 g pro 100 ml (11,0 %)** niedriger als im Jahr 2018 (Tabelle 12).

Tabelle 12 Vergleich der Zuckergehalte in Erfrischungs- und Teegetränken zwischen 2018 und 2020 (in g pro 100 ml)

	Erhebung 2018 (Median)	Erhebung 2020 (Median)	Veränderung absolut (g)	Veränderung relativ (%)	p
Erfrischungs- und Tee- getränke (ohne Energy Drinks)	6,9	6,0	-0,9	-13,0	<0,001
mit Zusatz von Zucker	8,2	7,3	-0,9	-11,0	<0,05
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	4,5	3,9	-0,6	-13,3	ns
mit Zusatz von Süßungsmitteln	0,1	0,0	-0,1	k.A.	ns
ohne Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	5,7	5,2	-0,5	-8,8	ns
Bitterlimonaden	9,1	9,0	-0,1	-1,1	ns
Cola-Limonaden	8,7	8,4	-0,3	-3,4	ns
Fruchtsaftlimonaden und andere Limonaden	7,4	6,1	-1,3	-17,6	<0,001
Teegetränke	5,1	4,9	-0,2	-3,9	ns

Praxisrelevanz:

Bei einer Senkung des medianen Zuckergehalts um 0,9 g pro 100 ml Erfrischungs- und Teegetränke (ohne Energy Drinks) würde die Zuckereinsparung beim Konsum von einem Glas (200 ml) bei 10-jährigen Kindern 1,8 g Zucker bzw. ca. 4 % der täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr (bezogen auf die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr¹³) betragen. Bei Erwachsenen¹⁴ würde die Einsparung 3,6 % täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr entsprechen.

Konsumiert ein 10-jähriges Kind 1 Glas (200 ml) Erfrischungs- und Teegetränke mit 6,0 g Zucker pro 100 g (= medianer Zuckergehalt Erhebung 2020) statt 6,9 g Zucker pro 100 g (Erhebung 2018) würde das Kind demnach 26,7 % statt 30,7 % der täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr aufnehmen (Abbildung 12). Bei Erwachsenen wären es 24,0 % statt 27,6 % der täglich maximal empfohlenen Zuckerzufuhr.

¹³ bei einer Kalorienzufuhr von 1.800 kcal und einer maximal empfohlenen Zuckerzufuhr von 10 Energieprozent (= 45 g Zucker/Tag)

¹⁴ bei einer Kalorienzufuhr von 2.000 kcal und einer maximal empfohlenen Zuckerzufuhr von 10 Energieprozent (= 50 g Zucker/Tag)

Bei Getränken mit dem höchsten Zuckergehalt würde ein 10-jähriges Kind beim Konsum von 200 ml 70,7 % (Erhebungsjahr 2018) bzw. 67,1 % (Erhebungsjahr 2020) der maximal empfohlenen Zuckerzufuhr erreichen (Abbildung 12). Bei einem Erwachsenen würde der Anteil bei 63,3 % (Erhebungsjahr 2018) bzw. 60,4 % (Erhebungsjahr 2020) liegen.

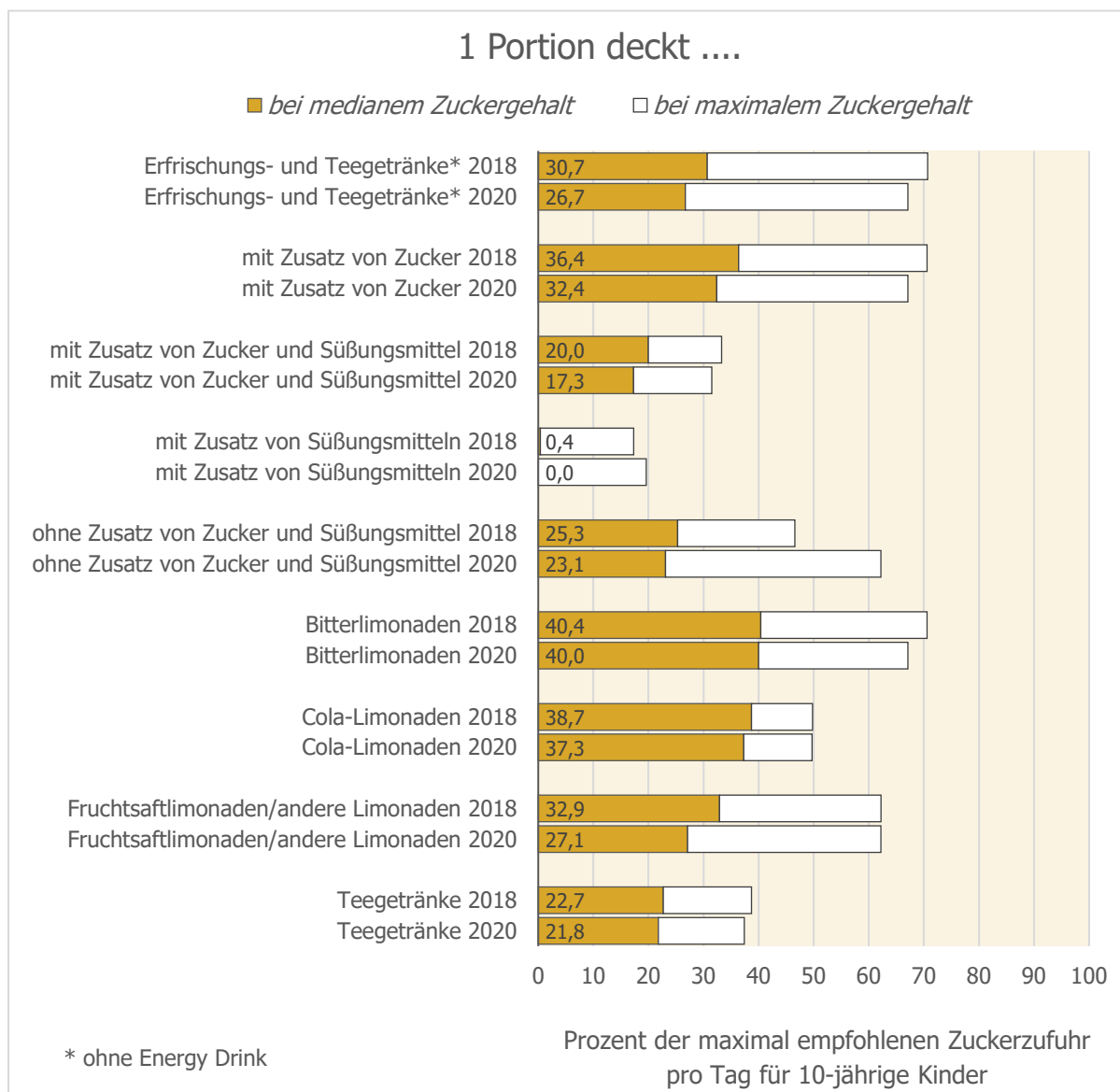


Abbildung 12 Anteil an der maximal empfohlenen Zuckerzufuhr pro Tag durch den Konsum von einem Glas (200 ml) Erfrischungs- oder Teegetränke mit medianem und maximalem Zuckergehalt, berechnet für ein 10-jähriges Kind bezogen auf die D-A-CH-Referenzwerte

Basiserhebung Energy Drinks 2020

Energy Drinks wiesen im Vergleich zu anderen, im Jahr 2020 erfassten Erfrischungs- und Teegetränken, den höchsten medianen Zuckergehalt (MD = 9,9 g pro 100 ml) auf (Tabelle 11, Tabelle 13). Sie waren signifikant zuckerhaltiger als Fruchtsaftlimonaden/andere Limonaden ($p < 0,05$) und Teegetränke ($p < 0,001$), unterschieden sich jedoch nicht signifikant von Bitterlimonaden und Cola-Limonaden.

Tabelle 13 Zuckergehalt in Energy Drinks im Jahr 2020 (in g pro 100 ml)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Energy Drinks	89	9,9	7,2	0,0	14,0
mit Zusatz von Zucker	62	11,0	9,6	3,9	14,0
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	5	11,0	7,6	2,1	12,0
mit Zusatz von Süßungsmitteln	22	0,0	0,1	0,0	0,5

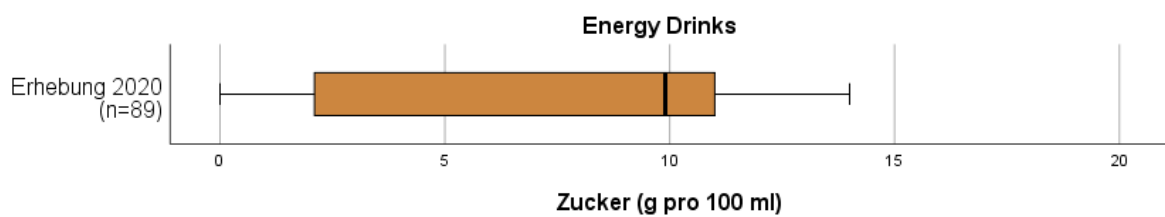


Abbildung 13 Zuckergehalt in Energy Drinks im Jahr 2020 (in g pro 100 ml)

Fleischerzeugnisse (Pökelwaren, Würste) und vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten

Fleischerzeugnisse und vegane/vegetarische Alternativen wurden von Februar bis Juli **2020** erfasst.

Die erfassten Fleischerzeugnisse werden in die folgenden Produktuntergruppen gegliedert:

- Pökelwaren (Kochpökelwaren wie z. B. Schinken, Selchkarree, Frühstücksspeck, Kümmelbraten, Putenschinken; Rohpökelwaren wie z. B. Schinkenspeck, Rohschinken, Bauchspeck, Osso Collo, Lachsschinken)
- Würste (Brühwürste wie z. B. Frankfurter, Pariser, Extrawurst, Leberkäse, Krakauer, Wiener, Polnische, Krainer, Käsewurst, Debreziner, Cabanossi; Kochwürste wie z. B. Pasteten, Leberstreichwurst, Presswurst, Sulze, Blut- oder Leberwurst; Rohwürste wie z. B. Salami, Kantwurst, Landjäger, Teewurst, Mettwurst)
- Fleischkonserven (Pasteten-, Aufstrich- und Wurstkonserven; Fleischschmalz)

Bei den veganen/vegetarischen Produkten wurden Alternativen zu Würsten (Erzeugnisse auf Basis von Milcheiweiß, Hühnereiweiß, Pflanzeneiweiß, Weizeneiweiß, Sojaprotein, Erbsenprotein, Pilzen, Bohnen oder Seitan) erfasst. Nicht inkludiert wurden Fleisch-Alternativen wie Burger, Filets oder Filetstreifen.

Die Erhebung umfasst 369 Pökelwaren, 900 Würste, 56 Fleischkonserven und 70 vegane/vegetarische Alternativen.

Salzgehalt

Der Salzgehalt der erfassten Fleischerzeugnisse reichte von 0,51 g bis 6,5 g pro 100 g, mit einem Median von 2,5 g. Zwischen den Produktgruppen Pökelwaren und Würste waren keine statistisch signifikanten Unterschiede nachweisbar ($p > 0,05$).

Auswertungen auf Ebene der Produktuntergruppen ergaben jedoch Unterschiede innerhalb der Pökelwaren ($p < 0,001$) und Würste ($p < 0,001$).

Rohpökelwaren wiesen höhere Salzgehalte (MD = 4,0 g pro 100 g) gegenüber Kochpökelwaren (MD = 2,1 g pro 100 g) auf. Paarweise Vergleiche bei den Würsten ergaben signifikant höhere Salzgehalte bei Rohwürsten (MD = 4,1 g pro 100 g) im

Vergleich zu Brühwürsten (MD = 2,3 g pro 100 g) ($p < 0,001$) und Kochwürsten (MD = 1,9 g pro 100 g) ($p < 0,001$).

Von allen Produktuntergruppen der Fleischerzeugnisse enthielten Rohwürste (MD = 4,1 g pro 100 g) und Rohpökelwaren (MD = 4,0 g pro 100 g) die höchsten medianen Salzgehalte und Fleischkonserven (MD = 1,3 g pro 100 g) und Kochwürste wie Pasteten und Streichwurst oder Leberstreichwurst (MD = 1,9 g pro 100 g) die geringsten medianen Salzgehalte.

Bei Fleischkonserven und Kochwürsten waren auch die maximalen Salzgehalte (mit 2,2 g bzw. 3,0 g pro 100 g) geringer als bei anderen Fleischerzeugnissen (Tabelle 14).

Vegane bzw. vegetarische Alternativen zu Würsten hatten signifikant niedrigere Salzgehalte (MD = 1,9 g pro 100 g) als Würste (MD = 2,5 g pro 100 g) ($p < 0,001$). Bei den fleischlosen Alternativen lag die Spannweite im Salzgehalt zwischen 1,0 g und 3,5 g pro 100 g und bei den Würsten zwischen 0,51 g und 6,3 g pro 100 g (Tabelle 14).

Vegane bzw. vegetarische Ersatzprodukte sind im Vergleich zu Würsten weniger salzhaltig; dennoch können auch sie stark zur Gesamtsalzzufuhr beitragen. Beim Konsum von 50 g veganen/vegetarischen Alternativen mit einem Salzgehalt von 3,5 g pro 100 g wäre die tolerierte Gesamttageszufuhr von 6 g Salz pro Tag für Erwachsene bereits zu knapp einem Drittel erreicht.

Fleischlose Alternativen können zudem hoch verarbeitet sein und Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Hefeextrakte, Speisewürze oder Aromen enthalten.

Tabelle 14 Salzgehalt in Pökelwaren, Würsten und veganen/vegetarischen Alternativen im Jahr 2020 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Fleischerzeugnisse gesamt	1.325	2,50	2,80	0,51	6,50
Pökelwaren	369	2,50	2,90	1,20	6,50
Kochpökelwaren	245	2,10	2,30	1,20	6,00
Rohpökelwaren	124	4,00	4,10	1,60	6,50
Würste	900	2,50	2,90	0,51	6,30
Brühwürste	531	2,30	2,40	0,51	5,00
Kochwürste	75	1,90	2,00	0,88	3,00
Rohwürste	294	4,10	4,10	1,10	6,30

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Fleischkonserven	56	1,30	1,40	0,75	2,20
Pasteten-, Aufstrich- und Wurstkonserven	52	1,30	1,40	0,75	2,20
Fleischschmalz	4	1,10	1,10	0,95	1,30
Vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten	70	1,90	2,00	1,00	3,50

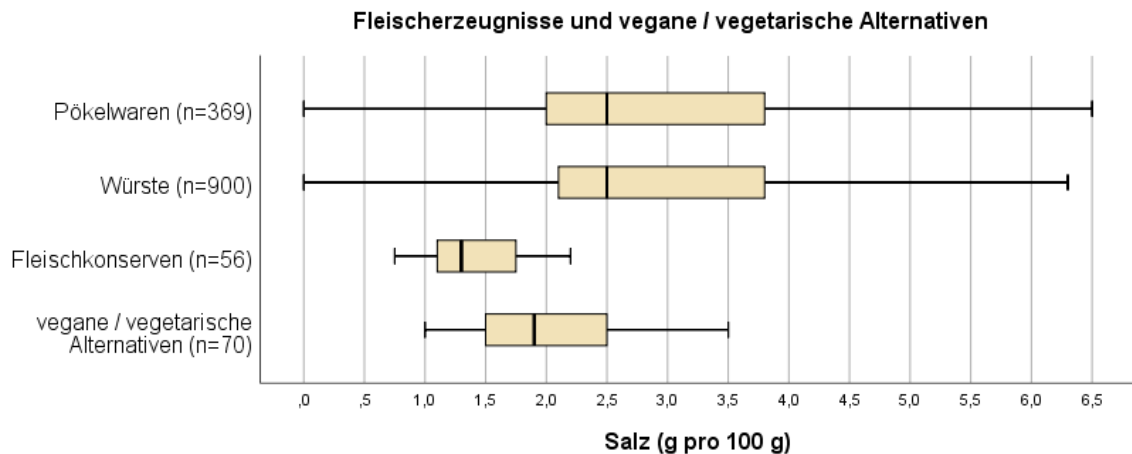


Abbildung 14 Salzgehalt in Pökelwaren, Würsten, Fleischkonserven und veganen/vegetarischen Alternativen im Jahr 2020

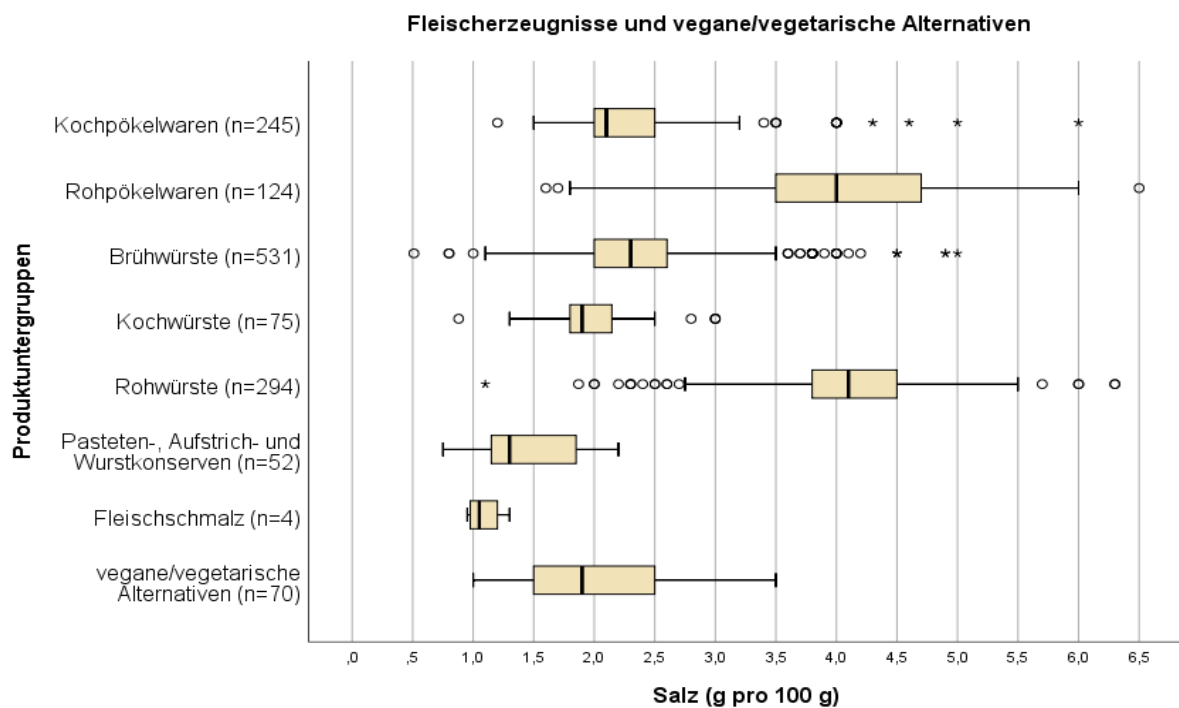


Abbildung 15 Salzgehalt in Pökelwaren, Würsten, Fleischkonserven und veganen/vegetarischen Alternativen im Jahr 2020, getrennt nach Produktuntergruppen

Fettgehalt

Die Fettgehalte der erfassten Fleischerzeugnisse lagen zwischen 0,6 g und 55,0 g pro 100 g, mit einem Median von 24,0 g.

Die Fettgehalte waren zwischen Würsten und Pökelwaren signifikant unterschiedlich ($p < 0,001$). Würste wiesen im Vergleich zu Pökelwaren höhere mediane Fettgehalte (26,0 g vs. 8,0 g pro 100 g) auf. Die Spannbreite im Fettgehalt war bei Würsten (0,9 g – 53,0 g pro 100 g) aber ähnlich wie bei Pökelwaren (0,6 g – 50,0 g pro 100 g).

Detailauswertungen zeigen, dass sich die Fettgehalte innerhalb der Produktgruppen Würste ($p < 0,001$) und Pökelwaren ($p < 0,001$) signifikant unterschieden. Paarweise Vergleiche bei den Würsten ergaben, dass Rohwürste signifikant höhere Fettgehalte (MD = 35,0 g pro 100 g) aufwiesen als Brühwürste (MD = 23,0 g pro 100 g) ($p < 0,001$) und Kochwürste (MD = 27,0 g pro 100 g) ($p < 0,001$). Zwischen Brühwürsten und Kochwürsten gab es keine signifikanten Unterschiede. Innerhalb der Gruppe Pökelwaren wiesen Rohpökelwaren signifikant höhere Fettgehalte auf (MD = 18,0 g pro 100 g) als Kochpökelwaren (MD = 6,5 g pro 100 g) ($p < 0,001$).

Die erfassten Fleischkonserven unterschieden sich nicht signifikant von den Würsten.

Bei *veganen bzw. vegetarischen Alternativen* reichten die Fettgehalte von 3,6 g bis 24,0 g pro 100 g, mit einem Median von 13,7 g. Nicht nur der Fettgehalt, sondern auch die Fettsäurezusammensetzung kann variieren, je nachdem, welche Fette und Öle (z. B. Palmfett, Kokosfett, Sonnenblumenöl, Rapsöl) verwendet wurden bzw. welche anderen Zutaten (z. B. Käse bei vegetarischen Alternativen) enthalten sind. Fleischlose Alternativen wiesen signifikant niedrigere Fettgehalte gegenüber Würsten auf ($p < 0,001$). Gegenüber Pökelwaren waren die erfassten veganen/vegetarischen Produkte nicht signifikant unterschiedlich im Fettgehalt (Tabelle 15).

Tabelle 15 Fettgehalt in Fleischerzeugnissen und veganen/vegetarischen Alternativen zu Würsten im Jahr 2020 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Fleischerzeugnisse gesamt	1.325	24,0	22,6	0,6	55,0
Pökelwaren	369	8,0	11,9	0,6	50,0
Kochpökelwaren	245	6,5	7,9	0,6	39,0
Rohpökelwaren	124	18,0	19,8	2,0	50,0

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Würste	900	26,0	26,7	0,9	53,0
Brühwürste	531	23,0	22,8	1,4	53,0
Kochwürste	75	27,0	23,5	0,9	42,0
Rohwürste	294	35,0	34,4	10,0	49,0
Fleischkonserven	56	29,0	27,0	2,4	55,0
Pasteten-, Aufstrich- und Wurstkonserven	52	28,3	25,2	2,4	35,0
Fleischschmalz	4	51,0	51,5	49,0	55,0
Vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten	70	13,7	13,6	3,6	24,0

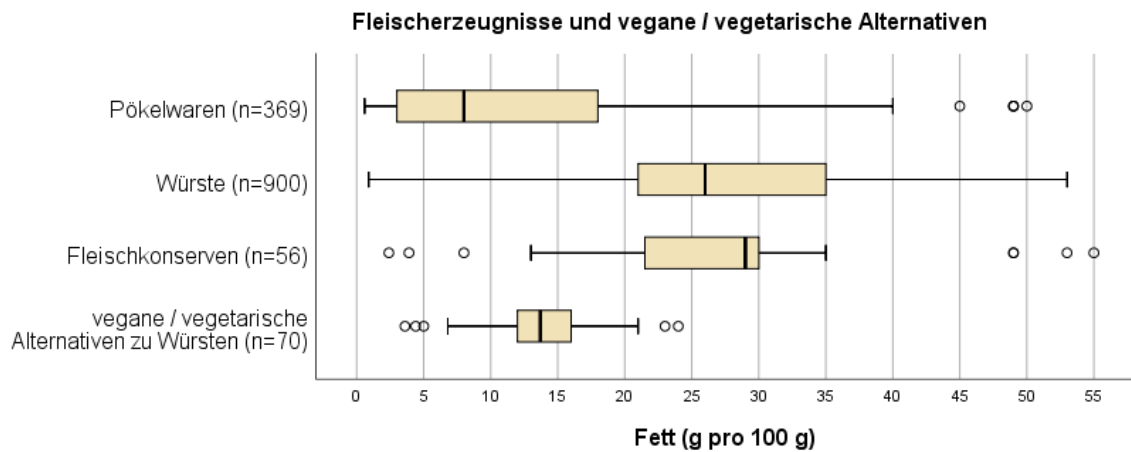


Abbildung 16 Fettgehalt in Pökelwaren, Würsten, Fleischkonserven und veganen/vegetarischen Alternativen im Jahr 2020

Fleischerzeugnisse und vegane / vegetarische Alternativen

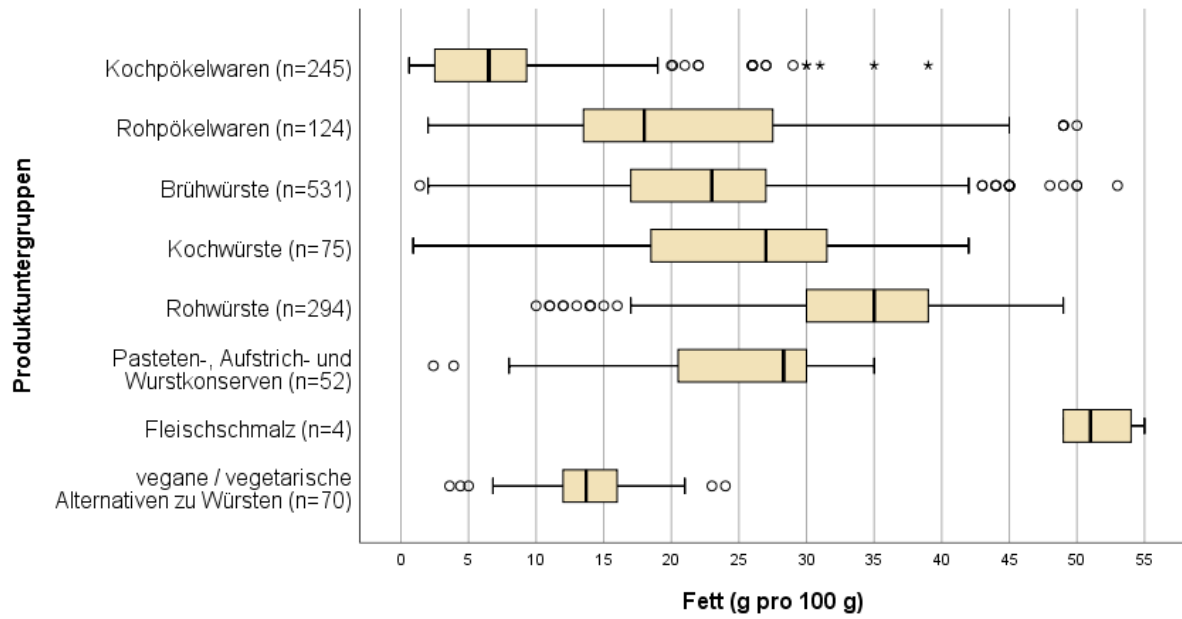


Abbildung 17 Fettgehalt in Pökelwaren, Würsten, Fleischkonserven und veganen/vegetarischen Alternativen im Jahr 2020, getrennt nach Produktuntergruppen

Gesüßte Milchprodukte

Gesüßte Milchprodukte (wie z. B. Milchmischerzeugnisse, Molkemischerzeugnisse und Topfencremen) wurden von März bis August **2018** erfasst.

Die erfassten Milchprodukte werden in die folgenden Produktuntergruppen gegliedert:

Trinkfähige Produkte:

- Nicht-fermentiertes Milchmischerzeugnis (z. B. Kakao- und Schokoladenmilch, Fruchtmilch, Vanillemilch und ähnliche Produkte mit geschmacksgebenden Zutaten)
- Trinkjoghurt mit Früchten, Vanilleextrakt, Kaffeegeschmack etc.
- Butter-/Sauermilch mit Früchten
- Trinkmolke mit Früchten

Löffelbare Produkte:

- Joghurt mit Früchten, Vanille, Schokolade etc.
- Joghurt mit Zutaten im Knickbecher oder Stülpedeckel zum Einrühren (z. B. mit Schokolinsen, schokolierten Cornflakes, schokolierten Keksstücken oder Fruchtzubereitungen)
- Sauermilch (gerührt oder stichfest) mit Früchten, Kaffee etc.
- Kefir mit Früchten, Vanilleextrakt etc.
- Frischkäsezubereitung und Topfencreme mit Früchten, Fruchtzubereitung, Vanillegeschmack, Schokoladensplits etc.

Die erfassten Milchprodukte wurden zusätzlich nach den folgenden Kriterien ausgewertet:

- mit Zusatz von Zucker¹⁵
- mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln¹⁶
- mit Zusatz von Süßungsmitteln
- ohne Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln

¹⁵ Unter „Zuckerzusatz“ werden zugesetzte Mono- oder Disaccharide oder andere wegen ihrer süßenden Wirkung verwendete Lebensmittel (z. B. Honig, Agavendicksaft) verstanden.

¹⁶ Süßungsmittel gemäß der Verordnung (EG) Nr. 1333/2008 über Lebensmittelzusatzstoffe

Nicht inkludiert wurden Produkte wie Konsummilch, Rahm, Butter und Buttererzeugnisse, Käse (ausgenommen Frischkäsezubereitungen mit Früchten etc.), fermentierte Milcherzeugnisse (z. B. Sauermilch, Acidophilusmilch, Naturjoghurt, Sauerrahm, Crème fraîche, Kefir, Buttermilch; ohne geschmacksgebende Zutaten) und Trinkmolke (ohne geschmacksgebende Zutaten), sowie Pudding und andere milchhaltige Desserts.

Die Erhebung umfasst 700 gesüßte Milchprodukte.

Zuckergehalt

Die Zuckergehalte der erfassten Milchprodukte lagen im Jahr 2018 zwischen 3,3 g und 25,1 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml, mit einem Median von 12,2 g (Tabelle 16).

Trinkfähige Produkte (wie nicht-fermentierte Milchmischgetränke, Trinkjoghurts, Butter- und Sauermilchen sowie Trinkmolken mit Früchten, Vanille, Schokolade oder Ähnlichem) waren im Zuckergehalt signifikant unterschiedlich zu *löffelbaren Produkten* (wie Joghurts, gerührte bzw. stichfeste Sauermilchen, Kefir und Frischkäsezubereitungen bzw. Topfencremen mit Früchten, Vanille, Schokolade oder Ähnlichem) ($p < 0,001$). Trinkfähige Produkte wiesen gegenüber Produkten zum Löffeln einen geringeren medianen (10,1 g vs. 13,0 g pro 100 g) und geringeren maximalen Zuckergehalt (14,2 g vs. 25,1 g pro 100 g) auf.

Tabelle 16 Zuckergehalt in gesüßten Milchprodukten im Jahr 2018 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Gesüßte Milchprodukte, gesamt	700	12,2	12,1	3,3	25,1
Trinkfähige Produkte	193	10,1	9,9	3,3	14,2
<u>Milchmischgetränke</u> nicht-fermentiert (Kakao-, Vanille- Fruchtmilch etc.)	71	9,9	9,4	4,5	12,0
mit Zusatz von Zucker	65	10,0	9,8	4,6	12,0
mit Zusatz von Süßungsmitteln	6	5,2	5,2	4,5	5,8
<u>Trinkjoghurt</u> mit Früchten, Vanille etc.	70	11,0	10,5	3,3	14,2
mit Zusatz von Zucker	58	11,1	11,6	9,6	14,2
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	5	7,4	7,9	7,2	9,7
mit Zusatz von Süßungsmitteln	7	3,8	3,8	3,3	4,5
<u>Butter-/Sauermilch</u> mit Früchten	22	11,0	10,9	7,7	13,0
mit Zusatz von Zucker	22	11,0	10,9	7,7	13,0
<u>Trinkmolke</u> mit Früchten	30	9,9	9,1	3,8	13,0

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
mit Zusatz von Zucker	24	10,0	10,2	8,1	13,0
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	3	4,8	4,8	4,7	4,9
mit Zusatz von Süßungsmitteln	3	3,9	3,9	3,8	4,0
Produkte zum Löffeln	507	13,0	13,0	3,3	25,1
<u>Joghurt</u> mit Früchten, Vanille, Schokolade etc.	340	13,0	12,8	4,3	19,0
mit Zusatz von Zucker	330	13,0	13,0	7,1	19,0
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	6	8,9	8,6	6,0	11,0
mit Zusatz von Süßungsmitteln	4	4,7	4,7	4,3	5,1
<u>Joghurt mit Zutaten zum Einrühren</u>	65	15,0	15,3	6,7	25,1
mit Zusatz von Zucker	65	15,0	15,3	6,7	25,1
<u>Sauermilch gerührt/stichfest</u> mit Früchten, Kaffee etc.	21	13,0	13,0	10,0	16,0
mit Zusatz von Zucker	21	13,0	13,0	10,0	16,0
<u>Kefir</u> mit Früchten etc.	8	11,7	11,6	10,0	13,2
mit Zusatz von Zucker	8	11,7	11,6	10,0	13,2
<u>Frischkäsezubereitungen u. Topfencremen</u> mit Früchten, Vanillegeschmack, Schoko etc.	73	12,7	12,4	3,3	17,6
mit Zusatz von Zucker	65	13,9	13,3	7,6	17,6
mit Zusatz von Zucker und Süßungsmitteln	2	5,5	5,5	5,3	5,6
mit Zusatz von Süßungsmitteln	6	4,0	4,6	3,3	6,3

Innerhalb der trinkfähigen Produkte waren Trinkjoghurts mit Früchten, Vanille etc. (MD = 11,0 g pro 100 g) sowie Butter-/Sauermilchen mit Früchten (MD = 11,0 g pro 100 g) signifikant zuckerhaltiger als nicht fermentierte Milchmischgetränke (MD = 9,9 g pro 100 g) ($p < 0,001$ bzw. $p < 0,01$) und signifikant zuckerhaltiger als Trinkmolken mit Früchten (MD = 9,9 g pro 100 g) (jeweils $p < 0,01$). Zwischen Trinkjoghurts und Butter-/Sauermilchen sowie zwischen nicht-fermentierten Milchmischgetränken und Trinkmolke gab es keine signifikanten Unterschiede.

Bei den löffelbaren Produkten enthielten Joghurts mit Zutaten im Knickbecher oder Stülpedeckel zum Einrühren die höchsten Zuckergehalte (MD = 15,0 g pro 100 g), gefolgt von Joghurterzeugnissen mit Früchten, Vanille, Schokolade etc. (MD = 13,0 g pro 100 g), gerührter bzw. stichfester Sauermilch mit Früchten, Kaffee etc. (MD = 13,0 g pro 100 g) und Frischkäsezubereitungen und Topfencremen mit Früchten, Vanillegeschmack, Schokolade etc. (MD = 12,7 g pro 100 g). Am geringsten war der mediane Zuckergehalt bei Kefir mit Früchten etc. (MD = 11,7 g pro 100 g). Joghurts mit Zutaten zum Einrühren waren signifikant zuckerhaltiger als alle anderen Untergruppen der löffelbaren Produkte ($p < 0,001$ bzw. $p < 0,05$). Andere paarweise Vergleiche ergaben keine signifikanten Unterschiede im Zuckergehalt.

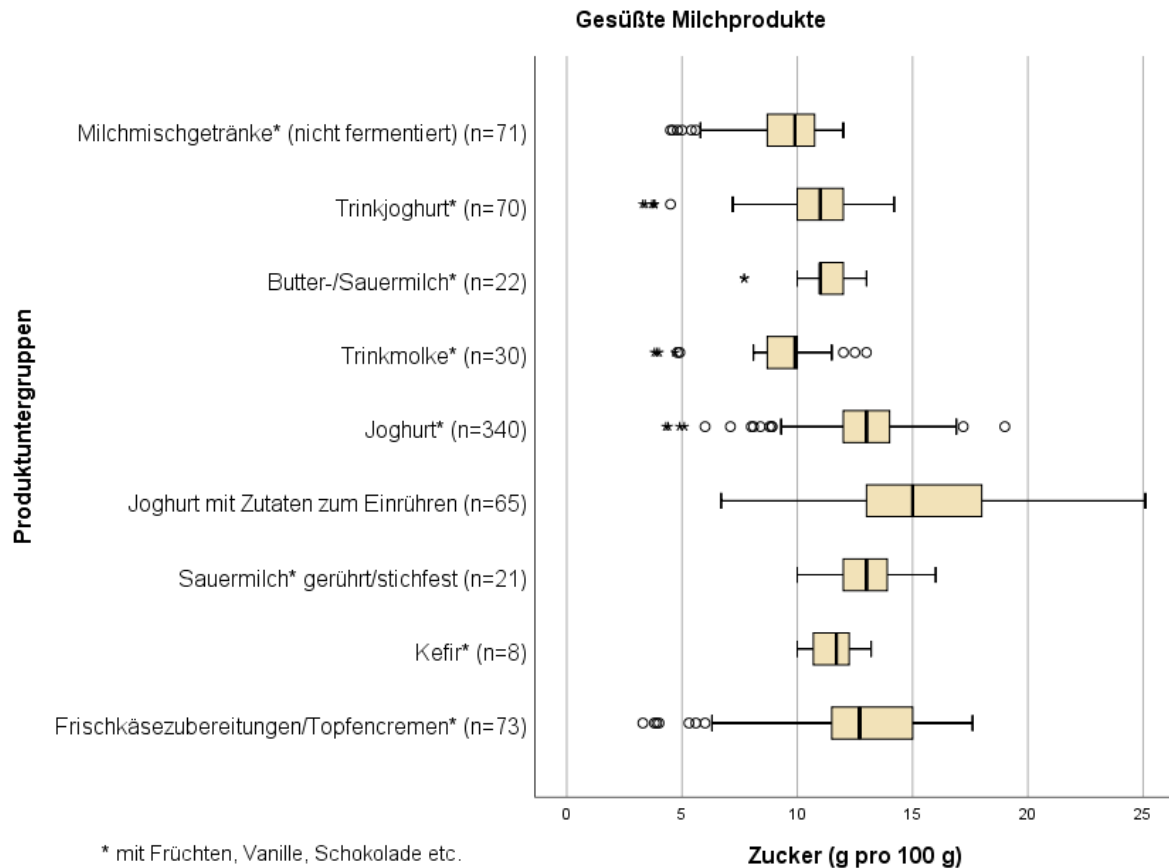


Abbildung 18 Zuckergehalt in gesüßten Milchprodukten im Jahr 2018, getrennt nach Produktuntergruppen

Bei 6 % der erfassten Milchprodukte waren Süßungsmittel zugesetzt. Am häufigsten enthielten Trinkmolken mit Früchten (20 % der Produkte) und Trinkjoghurts mit Früchten, Vanille etc. (17 % der Produkte) Süßungsmittel. Bei Frischkäsezubereitungen und Topfencremen mit Früchten, Vanille, Schokolade etc. enthielten 11 % der Produkte Süßungsmittel. Bei nicht-fermentierten Milchmischgetränken betrug der Anteil 9 % und bei Joghurts mit Früchten, Vanille, Schokolade etc. 3 %. Bei anderen Produktuntergruppen waren keine Süßungsmittel zugesetzt. Die Zuckergehalte von Produkten mit und ohne Zusatz von Süßungsmitteln sind in Tabelle 16 dargestellt.

Fettgehalt

Die Fettgehalte der erfassten Milchprodukte reichten im Erhebungsjahr 2018 von 0 g bis 13,0 g pro 100 g (bzw. ml), mit einem Median von 3,1 g.

Trinkfähige Produkte (MD = 1,2 g pro 100 g zw. ml) waren gegenüber löffelbaren Produkten (MD = 3,0 g pro 100 g) signifikant weniger fetthaltig ($p < 0,001$).

Signifikante Unterschiede gab es auch innerhalb der trinkbaren Milchprodukte ($p < 0,001$) und löffelbaren Milchprodukte ($p < 0,001$).

Paarweise Vergleiche bei den trinkbaren Milchprodukten ergaben, dass nicht-fermentierte Milchmischgetränke (MD = 1,6 g pro 100 g) signifikant fetthaltiger waren als Trinkjoghurts mit Früchten, Vanille etc. (MD = 0,9 g pro 100 g; $p < 0,001$), Butter-/ Sauer Milch mit Früchten (MD = 0,9 g pro 100 g; $p < 0,01$) und Trinkmolke mit Früchten (MD = 0,4 g pro 100 g; $p < 0,001$) (Tabelle 17). Paarweise Vergleiche zeigen außerdem, dass Trinkjoghurts und Butter-/Sauer Milch mit Früchten, Vanille etc. signifikant fetthaltiger waren als Trinkmolke mit Früchten ($p < 0,001$ bzw. $p < 0,01$). Zwischen Trinkjoghurts und Butter-/Sauer Milch mit Früchten, Vanille etc. lagen keine signifikanten Unterschiede vor.

Tabelle 17 Fettgehalt in gesüßten Milchprodukten im Jahr 2018 (in g pro 100 g)

	n	Median	Mittelwert	Minimum	Maximum
Milchprodukte, gesamt	700	2,8	3,1	0,0	13,0
Trinkfähige Produkte	193	1,2	1,4	0,0	7,7
<u>Milchmischgetränke</u> nicht-fermentiert (Kakao-, Vanille- Frucht Milch etc.)	71	1,6	2,3	0,2	7,7
<u>Trinkjoghurt</u> mit Früchten, Vanille etc.	70	0,9	1,2	0,1	3,4
<u>Butter-/Sauer Milch</u> mit Früchten	22	0,9	1,0	0,4	2,6
<u>Trinkmolke</u> mit Früchten	30	0,4	0,3	0,0	0,5
Produkte zum Löffeln	507	3,0	3,8	0,1	13,0
<u>Joghurt</u> mit Früchten, Vanille, Schokolade etc.	340	3,0	3,9	0,1	13,0
<u>Joghurt</u> mit Zutaten zum Einrühren	65	4,5	4,5	2,2	9,9
<u>Sauer Milch gerührt/stichfest</u> mit Früchten, Kaffee etc.	21	2,6	2,8	2,5	4,1
<u>Kefir</u> mit Früchten etc.	8	4,7	4,7	1,2	8,5
<u>Frischkäsezubereitungen u. Topfencremen</u> mit Früchten, Vanillegeschmack, Schoko etc.	73	3,0	2,8	0,2	5,7

Bei den löffelbaren Produkten hatten Joghurts mit Zutaten zum Einrühren (MD = 4,5 g pro 100 g) signifikant höhere Fettgehalte als Joghurterzeugnisse mit Früchten, Vanille, Schokolade etc. (MD = 3,0 g pro 100 g; $p < 0,001$), Frischkäsezubereitungen und Topfencremen mit Früchten, Vanillegeschmack, Schokolade etc. (MD = 3,0 g pro 100 g; $p < 0,001$) sowie gerührte/stichfeste Sauermilchen mit Früchten, Kaffee etc. (MD = 2,6 g pro 100 g; $p < 0,001$). Bei anderen paarweisen Vergleichen lagen keine signifikanten Unterschiede im Fettgehalt vor.

Bei manchen Produktuntergruppen (wie beispielsweise nicht-fermentierten Milchsicherzeugnissen oder Kefir- bzw. Joghurterzeugnissen mit Früchten, Vanille oder Schokolade) war die Spannweite im Fettgehalt groß (Abbildung 19). Diese ist zum einen auf den unterschiedlichen Fettgehalt im Milchanteil (z. B. fettarmer Joghurt, Rahmjoghurt) sowie auf weitere Zutaten (z. B. Schokolade, Nüsse) zurückzuführen.

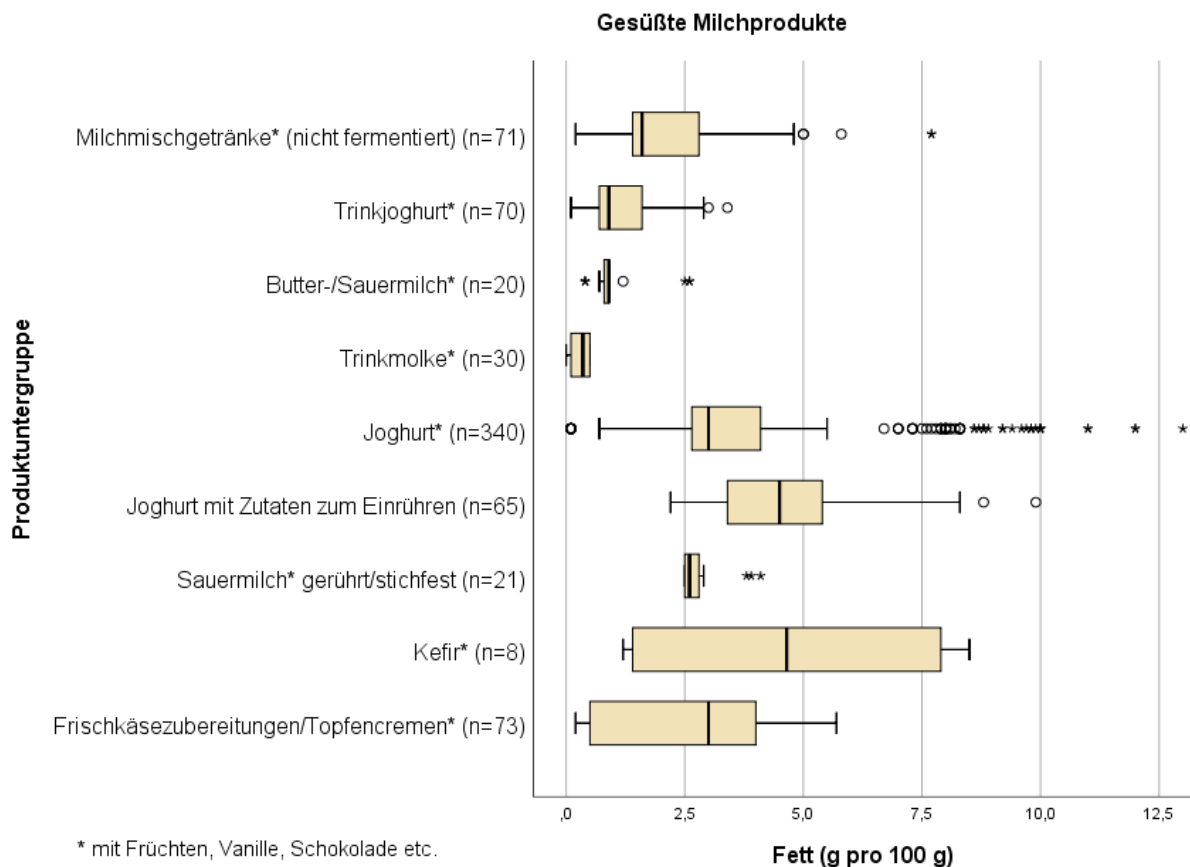


Abbildung 19 Fettgehalt in gesüßten Milchprodukten im Jahr 2018, getrennt nach Produktuntergruppen

Ausblick

Der Nährstoffmonitoring-Bericht 2017 – 2021 liefert einen Überblick über die Gehalte ausgewählter, für die jeweilige Produktgruppe relevanter Nährstoffe zu den Produktgruppen „Frühstückscerealien“ (Fokus auf Zucker, Fett und Salz), „Erfrischungs- und Teegetränke“ (Fokus auf Zucker), „Fleischerzeugnisse und vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten“ (Fokus auf Salz und Fett) und „gesüßte Milchprodukte“ (Fokus auf Zucker und Fett).

Für diese Produktgruppen wird auch in anderen Ländern, wie beispielsweise in Deutschland, ein Nährstoffmonitoring durchgeführt. Einer der kritischsten und zeitaufwendigsten Punkte ist die Zuordnung der Produkte in Kategorien und Unterkategorien, die von Land zu Land sehr unterschiedlich sein kann. Monitorings aus unterschiedlichen Ländern sind daher oft nur schwer vergleichbar.

Im Rahmen der EU Joint Action „Best-ReMaP“ (Best practices in nutrition – Reformulation, Marketing and public Procurements) – an der Österreich durch das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und die AGES vertreten ist – wird im Jahr 2022 europaweit die Lebensmittelkennzeichnung von Erfrischungsgetränken, Frühstückscerealien, Milchprodukten, Wurstwaren sowie Brot und Gebäck erfasst, da diese Produktgruppen am meisten zur Nährstoffzufuhr von Kindern beitragen.

Diese und weitere Erhebungen im Rahmen des Nährstoffmonitorings ermöglichen einen weiteren Überblick über Änderungen im Nährstoffgehalt von in Österreich erhältlichen Frühstückscerealien, Erfrischungs- und Teegetränken, für die bereits eine Basis- und eine Folgeerhebung vorliegen, sowie für gesüßte Milchprodukte, Fleischerzeugnisse und vegane/vegetarische Alternativen zu Würsten, die bis dato einmal erfasst wurden. Zudem wird auch ein europaweiter Vergleich möglich sein.

Ziel der AGES-Strategie 2021-2025 ist es, unter Bereitstellung der notwendigen Ressourcen, das Nährstoffmonitoring langfristig auszubauen und ein wirksames Instrument zur Überprüfung des Produktangebots in Österreich zu schaffen.

Die Ergebnisse des Nährstoffmonitorings sind Teil der österreichischen Ernährungsberichterstattung, einer wichtigen Säule bei der Umsetzung des Nationalen Aktionsplans Ernährung (NAP.e). Sie können zur Überprüfung der Wirksamkeit von Maßnahmen im Rahmen der Österreichischen Gesundheitsziele (GZ7) sowie zur Beantwortung spezieller Fragestellungen im Rahmen der Evaluation des Lebensmittelangebots in Österreich herangezogen werden. Sie sind wichtige

Basis für die Ableitung von Maßnahmen durch Expert:innen (z. B. in der Nationalen Ernährungscommission) und politische Entscheidungsträger:innen. Darüber hinaus sind sie wesentliche Grundlage für weitere Gespräche mit der Lebensmittelwirtschaft im Rahmen von Reformulierungsstrategien.



GESUNDHEIT FÜR MENSCH, TIER & PFLANZE

www.ages.at